

## Prólogo

—¡Doctor! ¡Me siento tan bien! He tenido que suspender mi medicina para el dolor de rodillas. Mi cardiólogo está sorprendido. Ya no necesito la pastilla para controlar la hipertensión. Hace mucho que no me sentía con tanta energía. Por primera vez en mi vida tengo control total sobre mi apetito y no sufro de desesperación por comer. ¡Doctor! ¡Estoy en la Zona!

La Zona es ese fascinante estado fisiológico en donde todos nuestros sentidos se agudizan; donde la mente se abre y el entendimiento aumenta; donde la palabra "dieta" no produce ansiedad. Es como si nos embargara una clara sensación de control y quietud, y al mismo tiempo como si una bomba de energía brotara de nuestro interior, lista para usarse. Es aquí en donde nuestro cuerpo funciona a su máxima expresión, física, cerebral y genética, y de donde quienes le hemos atinado no quisiéramos salir nunca.

En realidad Barry Sears tiene razón: "Las hormonas son poderosas... casi mágicas." Creo firmemente que la Zona se ha convertido en la única esperanza que existe en México para prevenir, tratar y revertir enfermedades como hipertensión, diabetes, obesidad, cáncer, depresión, Alzheimer, etc., que azotan a nuestra nación y cuya incidencia ha aumentado mucho en los últimos años.

La Zona llegó a México en 1995 a través del libro *Dieta para estar en la Zona*. Poco a poco esta visión ha crecido y contagiado a muchos médicos y nutriólogos que, como yo, la usamos como nuestra mejor herramienta para llevar a nuestros pacientes rumbo a la verdadera salud (la Zona).

Actualmente el concepto de la Zona se encuentra presente en más de 12 países, incluyendo Canadá, Estados Unidos, México, Australia, Nueva Zelanda, Italia y varios países de Europa. México es pionero en llevar el concepto de la Zona un paso adelante, justo a

donde el paciente lo necesita, mediante la creación de un Centro Especializado denominado Medical Zone Nutrition Center. A través de estos centros se brinda la posibilidad real de mejorar la calidad de vida de un mayor número de pacientes, aplicando un concepto innovador con sólidas bases científicas.

Más que una dieta, la Zona es un estilo de vida. Es lo que nuestros mexicanos necesitan. La prevención es más efectiva y barata que la terapéutica tardía correctiva de cualquier enfermedad. Algo que me fascina de la Zona es que nos obliga a ser responsables de nuestra propia salud y nos enseña a usar la comida como la droga más poderosa que existe. ¿Quién dice que es difícil o caro entrar en la Zona? Sólo necesitas tres cosas:

- 1) Equilibrio y moderación en la comida para controlar la insulina.
- 2) Unas cuantas cápsulas de aceite de pescado grado farmacéutico.
- 3) Un par de tenis para hacer ejercicio moderado.

Es para mí un gran honor representar a la Zona en México. Ha sido un enorme privilegio conocer de cerca a mi colega y amigo, el doctor Barry Sears, autor de la Zona, y a sus famosos eicosanoides, que han vuelto de cabeza a la comunidad médica científica de hoy y que explican las maravillas de las altas dosis de omega 3 grado farmacéutico y sus milagros terapéuticos.

Yo sé que en esta batalla de llevar la Zona a México no estoy sola. Quiero agradecer a mi esposo, Javier Muñoz Pini, y a mis hijos Javier, David y Rafa, quienes siempre recordarán a una mamá entre libros. También al doctor Gustavo Orozco Aviña, Rocío, Gaby, Lupita, Claudia, Adriana, Raúl, Hery, y mi pequeño Mario Alberto, hermanos y amigos de batalla y estudios en la Zona.

A mis instructores, médicos y nutriólogos certificados en todo el país por defender día a día con fervor la Zona. Al doctor Marcos García Cárdenas, Secretario Técnico del COESAEN, de la Secretaría de Salud en Jalisco, quien ha creído en nosotros y el equipo de la Zona en México y nos ha dado apoyo y reconocimiento desinteresado, pensando sólo en el bienestar y salud de los mexicanos.

Dra. Silvia de Lourdes Orozco Aviña

## Introducción

Desde 1995, a partir de la publicación de *Dieta para estar en la Zona* y los títulos que le han seguido, se han vendido más de 3 millones de libros sobre la Zona en Estados Unidos, y se han traducido a 14 idiomas, lo que la convirtió en un fenómeno mundial. El concepto de que las hormonas pueden ser controladas por los alimentos que ingerimos está siendo rápidamente reconocido como uno de los avances centrales en el campo de la medicina que constituirá la base del cuidado de la salud durante el siglo XXI.

Aun con este creciente reconocimiento, la Zona sigue siendo un concepto mal entendido por mucha gente. Algunas personas piensan que es una dieta alta en proteínas, lo cual no es cierto. Muchas otras consideran que es un programa demasiado difícil de seguir, pero esto es falso. La Zona implica un programa alimenticio muy potente, muy fácil de adaptar a tu estilo de vida, que te ayudará a perder la grasa corporal excesiva, que disminuye los riesgos de padecer enfermedades crónicas y que te ayudará a vivir por más tiempo con una mejor calidad de vida. Todos estos beneficios se derivan de tu habilidad para disminuir tus niveles excesivos de insulina mediante la comida.

Este libro representa el resumen de muchos de los temas que he explorado con mayor detalle en mis cinco libros anteriores de la Zona. Está escrito de tal modo que simplifica extraordinariamente la forma en que puedes permanecer una semana en la Zona. Dentro de este corto lapso notarás el vigor que despierta en ti una mejoría en el control de insulina. Esta energía será tuya de por vida mientras sigas las sencillas instrucciones que expongo aquí.

Este libro responde a mucho de lo que la gente me ha preguntado durante los últimos cinco años respecto al *cómo* y al *por qué* de la Zona. Para obtener una información más detallada sobre los

diferentes componentes de la Zona, te sugiero que consultes el libro de referencia de la Zona que describa con más detalle los principios científicos que se encuentran detrás del programa completo, y, para aprender más a fondo, te recomiendo que vayas a las pláticas que enseñan específicamente cómo cocinar para permanecer en la Zona.

También presento aquí algunas de las investigaciones más recientes, que certifican que la Zona es la clave para obtener en el nuevo milenio una vida mejor y más saludable. Todo lo que te pido es que pruebes la Zona por una semana entera. Te prometo que cambiará tu vida para siempre.

# 1

## ¿Qué es la Zona?

Durante varias generaciones, cada varón de mi familia paterna ha muerto por razones similares: ataques cardíacos prematuros que han acabado con sus vidas, acortándolas varias décadas. Después del fallecimiento de mi padre en 1972, a la edad de 54 años, me di cuenta de que dentro de mí había tictac una bomba de tiempo genética. Sabía que no podía cambiar mis genes, pero estaba determinado a procurarme expectativas de vida más normales y sanas.

Mi búsqueda por liberarme de este estigma me llevó a una conclusión sorprendentemente simple. Resulta que la clave para lograr una vida más larga y mejor no tiene que ver con ninguna píldora o poción mágica, sino con una poderosa hormona que se produce a partir de lo que comes, llamada insulina. Mis investigaciones mostraron que si uno era capaz de mantener sus niveles de insulina dentro de una cierta zona, ni muy altos ni muy bajos, podía mejorar dramáticamente su salud y prevenir una amplia gama de enfermedades. A la vez, su cuerpo comenzaría a usar la grasa como energía, permitiéndole perder el peso excesivo ¡sin sentir hambre!

Entonces, ¿cómo empezar a regular tus niveles de insulina y comenzar tu camino hacia una mejor salud? He encontrado que también esta respuesta es muy simple: comiendo la combinación correcta de alimentos en cada comida. Básicamente, necesitas comenzar a pensar en la dieta de la Zona como si fuera un medicamento. Una vez que comiences a tomar esta “medicina” automáticamente lograrás:

- la pérdida permanente de grasa corporal excesiva.
- una reducción dramática del riesgo de enfermedades crónicas tales como ataques cardíacos, diabetes y cáncer.

- mejor desempeño mental y físico.
- longevidad.

La primera persona que reconoció que la comida podía ser un medicamento milagroso fue Hipócrates, el padre de la medicina, quien dijo “permitir que tu alimento sea tu medicina y que tu medicina sea tu alimento”. Tuvieron que pasar casi 2 500 años para que comenzáramos a entender la importancia de sus palabras.

Sin lugar a dudas los alimentos son una medicina muy poderosa, tal vez la más potente que hayas tomado jamás. Como sucede con cualquier medicina, la comida te puede ayudar o dañar, dependiendo de cómo la uses. Si la usas correctamente, te puede dar más energía y salud con la garantía de una vida más larga y activa. Si la usas incorrectamente, puede volverse tu peor enemigo, privándote de un cuerpo sano, un peso adecuado y una mente sana, como millones de personas están descubriendo rápidamente. Lo más importante es que si la comida se usa inadecuadamente, también puede acortar tu vida.

Tal vez pienses que ya sabes cómo usar la comida adecuadamente si evitas las grasas y comes suficientes carbohidratos, como pasta, pan y arroz. Tal vez te preguntes por qué, si has seguido estos lineamientos alimenticios, estás ganando peso en vez de perderlo. La verdad es que has estado yendo en reversa. Si eres como la mayor parte de los estadounidenses probablemente estás comiendo demasiados carbohidratos. Ésta es la razón por la cual más del 50 por ciento de los estadounidenses tienen sobrepeso hoy en día, en comparación con el 33 por ciento hace veinte años, aunque ahora estemos comiendo menos grasas que antes. A esto se le llama la paradoja americana. Si las grasas fuesen el enemigo, entonces habríamos declarado la victoria sobre la obesidad desde hace muchos años. El hecho es que la grasa alimenticia nunca fue el verdadero enemigo. *La verdadera causa de nuestra creciente epidemia de obesidad es la producción excesiva de la hormona insulina. Es el exceso de insulina lo que engorda y lo que te mantiene engordando.*

Constantemente se nos recuerda que una caloría es una caloría, y

que ganar peso se debe simplemente a que se ingieren más calorías de las que se gastan. Debido a que la grasa contiene más calorías por gramo que las proteínas o los carbohidratos, lo lógico sería que eliminar grasas de la dieta nos hace adelgazar. Tal pensamiento centrado en las calorías puede resumirse así: "si mis labios no tocan la grasa, la grasa no alcanza mis caderas". Bueno, no se necesita ser un genio para darse cuenta de que esto simplemente no es cierto. En el plano hormonal no todas las calorías están hechas de lo mismo; el efecto hormonal de una caloría de carbohidrato es diferente que el de una caloría de proteína, y también que el de una caloría de grasa. Cada uno de estos tres nutrientes tiene efectos únicos en las hormonas de tu cuerpo. Con un equilibrio apropiado estos tres nutrientes son exactamente lo que tu cuerpo necesita para permanecer sano al mantener tu insulina dentro de la Zona. Cuando estos nutrientes se desequilibran y los niveles de insulina se elevan demasiado, pueden causar estragos en tu cuerpo, que resultan en un aumento de peso, un aumento del riesgo de enfermedades crónicas y un aceleramiento del proceso de envejecimiento.

Si, por el otro lado, los niveles de insulina están demasiado bajos, tus células comienzan a padecer hambre, debido a que se requiere de cierta cantidad de insulina para llevar a ellas los nutrientes que las mantienen con vida.

La Zona es como la historia de Ricitos de Oro y los tres osos. Un plato de sopa estaba demasiado caliente (demasiada insulina), otro plato estaba demasiado frío (muy poca insulina), y el tercero estaba en su punto (la Zona).

### *Beneficios de la Zona*

Los cambios metabólicos que ocurren en la Zona son casi mágicos. Sólo estando en la Zona puedes liberar la grasa excesiva de tu cuerpo para usarla como combustible durante 24 horas al día, lo que permite perder peso y disfrutar de más energía al mismo tiempo. Únicamente en la Zona puedes reducir la posibilidad de enfer-

medades crónicas. Sólo en la Zona puedes vivir una vida más larga. Es tan fácil como ingerir la combinación correcta de proteínas, carbohidratos y grasas en cada comida y en cada intermedio.

Los beneficios de mantener la insulina en la Zona son casi inmediatos, debido a que la glucosa del cuerpo se estabiliza automáticamente. Como resultado, tienes menos hambre, y estás más alerta y con más energía durante el día. El antojo por los carbohidratos se vuelve una cosa del pasado y con esto liberas a tu cuerpo de su esclavitud hacia la comida. ¿Cuánto tiempo lleva ver estos beneficios si sigues los lineamientos básicos presentados en este libro? No más de siete días.

Con estar sólo una semana en la Zona te sentirás más alerta, con menos cansancio y nunca tendrás hambre. Perderás la grasa corporal excesiva a la mayor velocidad posible. Lo más importante es que estarás haciendo todo lo que está a tu alcance para mantenerte saludable, reduciendo las posibilidades de desarrollar enemigos tales como enfermedades cardíacas, diabetes y cáncer. El resultado será una vida más duradera.

### *Las reglas básicas de la Zona*

Aunque los próximos capítulos te darán más detalles del programa de la Zona y de las herramientas adicionales que requieres para entrar en ella, aquí te mostramos el paquete básico inicial. Para comenzar a empaparte lee estas reglas básicas de la Zona. Puedes sacar una copia de esta página y llevarla en tu cartera para consultarla cuando tengas que comer en la calle.

Asegúrate de que cada comida e intermedio te mantengan en la Zona mediante una combinación correcta de alimentos de proteínas bajas en grasas, usa el tipo apropiado de carbohidrato (de preferencia frutas y vegetales) y un poquito de grasas “buenas” (como un puñado de nueces o aceite de oliva).

1. Siempre ingiere tu alimento en la Zona dentro de la primera hora en que estás despierto.

2. Trata de comer cinco veces al día: tres comidas en la Zona y dos intermedios en la Zona.

3. Nunca dejes que pasen más de cinco horas sin comer o tomar un intermedio en la Zona, sin importar si tienes hambre o no. De hecho, la mejor hora para comer es cuando no tienes hambre, porque esto significa que has estabilizado tus niveles de insulina. Los intermedios de la tarde y la noche (que son realmente mini comidas en la Zona) son importantes para mantenerte en la Zona durante el día.

4. Come más frutas y vegetales (sí, son carbohidratos) y disminuye el pan, la pasta, los granos y otras harinas. Trata a los panes, la pasta, los granos y otras harinas como si fuesen condimentos.

5. Toma por lo menos ocho vasos grandes de agua todos los días. Esto equivale a más de tres litros.

6. Si te equivocas al combinar tus alimentos en una comida, no te preocupes. En la Zona no existe al culpa. Sólo procura que tu próxima comida esté dentro de la Zona para mantenerte a ti (y a tus hormonas) donde les corresponde.

Realmente no es tan difícil. De hecho, probablemente estás pensando “puedo hacerlo”. Si quieres brincar directo hacia la Zona pasa inmediatamente al Capítulo 5, donde encontrarás dos guías de menús que abarcan una semana en la Zona, una específica para hombres y otra para mujeres. Si quieres un poco más de información sobre la Zona sigue al Capítulo 2 y te mostraré por qué vivir en la Zona está controlado por las hormonas y cómo estas hormonas se generan a partir de la comida que ingieres.