

Barry Sears Dietista

Tengo 58 años, y nací y vivo en Los Ángeles. Soy doctor en bioquímica, profesor del MIT y de la facultad de Medicina de la Universidad de Boston. Presido los laboratorios EnerZone. Estoy casado y tengo dos hijos veinteañeros. Soy conservador y republicano, pero ¡ojalá Bush pierda las elecciones! He diseñado una dieta que conserva la salud

MANÉ ESPINOSA

“Envejecer es ir inflamándose”

Cómo se come en Estados Unidos?

—Pocas frutas y verduras, que además son caras. Cada día comen de modo menos saludable.

—¿Y en España?

—Mejor. Pero tienden a empeorar, a acercarse al modelo de mi país.

—¿Qué deberíamos hacer aquí?

—Reducir algo la ingesta de arroz, pasta y pan, y aumentar el resto que ya comen: legumbres, hortalizas, verduras, frutas, pescados.

—No es fácil.

—Use congelados (pescados, verduras...): son más cómodos, y conservan mejor los nutrientes.

—¿Qué ha desayunado usted hoy?

—Salmón fresco, cuatro huevos duros (sin sus yemas) con algo de aceite de oliva, y fruta.

—¿Por qué sin yemas?

—Porque son demasiado ricas en ácido araquidónico: si se desmanda su proporción en nuestro organismo, genera inflamaciones.

—¿Qué tipo de inflamaciones?

—Al principio sutiles, inapreciables, silentes. Pero luego, ¡ay!

—¿Qué entiende por inflamación?

—Verá, la inflamación es el modo en

que nuestro organismo se defiende de intrusos (bacterias, virus, hongos y parásitos). Así actúa nuestra barrera inmunológica: ¡la inflamación es nuestro perro guardián!

—Entiendo el símil.

—Pero, claro, al perro guardián hay que tenerlo con correa, porque si se desmanda... ¡puede devorarte a ti!

—¿Y qué pasa si esa inflamación se desmanda?

—Obesidad, cardiopatía, hipertensión, arteriosclerosis, diabetes, colitis, artritis..., todas las dolencias terminadas en itis, además de alzheimer, parkinson, cáncer...

—¡Casi todas las enfermedades!

—También hay un mayor envejecimiento. Envejecer es un proceso sumatorio de inflamaciones. E incluso la depresión.

—¿La depresión, enfermedad inflamatoria? ¡Me sorprende!

—Hay patologías anímicas expresando desarreglos bioquímicos. Hemos hecho un experimento con personas con depresión: les hemos dado aceite de pescado y han mejorado!

—¿Por qué aceite de pescado?

—Porque contiene ácidos Omega 3, unos ácidos grasos que contrarrestan el ácido araquidónico. Lleva ácido

eicosapentanoico, que disminuye el araquidónico: ¡a más eicosapentanoico, menos araquidónico! ¡Menos inflamación!

—¿En qué alimento está la panacea?

—En pescados y mariscos. Japoneses, esquimales y lapones son los que ingieren más pescado y algas y vegetales marinos, ¡y son los que menos cardiopatías y cánceres del mundo padecen! Y los más longevos.

—¡Pues a comer pescado!

—Sí. Pero también puede tomar una cucharadita diaria de aceite de pescado Omega 3, purificado (para eliminar los metales pesados que hay hoy en los mares) y concentrado. Lo elaboro así en mis laboratorios.

—Pero usted es famoso por su dieta.

—Sí, la Dieta de la Zona: consiste en regular dos sistemas hormonales y mantenerlos en su tasa correcta, es decir, en su “zona” saludable.

—¿Qué sistemas hormonales son?

—El de insulina y el de eicosanoides. Los eicosanoides regulan la correa del perro guardián. ¿recuerda?

—Sí.

—Ah, y el cociente saludable entre ácido araquidónico y eicosapentanoico oscila entre 1,5 y 3. Pero hoy, en los estadounidenses, ese

cociente ¡es ya de 15! De ahí tantas obesidades, cardiopatías, depresiones.

—¿Y en España?

—Hace 20 años el cociente era de 9, y ahora se acerca ya al 12. ¡Cuidado!

—¿Y en qué tasas debo mantener mi insulina?

—De 5 a 10 microunidades por mililitro es lo sano: ¡esa es la zona saludable!

—Y si tengo menos, ¿qué pasa?

—Sería insuficiente para conducir los nutrientes al interior de sus células.

—¿Y si tengo más?

—A más insulina, generará más ácido araquidónico: ¡más inflamación! Y eso supone menos salud y, claro, menos longevidad.

—¿Cómo puedo evitarlo?

—Evite hidratos de carbono refinados: pan blanco, pasta, bollería y pastas. ¡Es lo que más dispara la insulina! Y tome aceite de pescado Omega 3. Y siga la Dieta de la Zona.

—¡Ilústreme con lo que ha comido usted este mediodía.

—Una ensalada de tomate y queso. Un pescado blanco. Fruta fresca. Una copa de vino. Y cenaré salmón con verduras. Y fruta.

—¿Cuánta fruta al día recomienda?

—Tres o cuatro piezas.

—¿Y cuánta verdura y hortaliza?

—La equivalente a unas ocho o diez tazas. ¡En España tiene dónde elegir!: coliflor, brócoli, espárragos, judía verde, berenjena, calabacín, pepino, tomate, cebolla... Cómalas para acompañar su diaria ración de proteína (pescado, carne...)

—¿Y cuánta proteína por comida?

—Mírese la palma de la mano: coma una ración equivalente, en grosor y extensión, a la palma de su mano. •