

LA ZONA

O

“LA TEORÍA HORMONAL”

Por Dr. P. Albrecht, MD., Ph. D. - Marbella Clinic

LOS EICOSANOIDES BUENOS Y MALOS

Los eicosanoides están controlados por la grasa de la dieta, que se convierte en ácidos grasos esenciales, los cuáles, bajo el control de la insulina darán los eicosanoides malos y bajo control del glucagon, darán los eicosanoides buenos.

Los eicosanoides buenos actúan en:

- La inhibición de la agregación plaquetaria como vasodilatadores
- El control de la proliferación celular
- La estimulación del sistema inmunitario como antiinflamatorios
- La reducción de la transmisión del dolor.

Los eicosanoides malos actúan de manera contraria.

Según Sears, **“el bienestar del cuerpo se conseguirá cuando éste produzca más eicosanoides buenos que malos”**.

Pero Sears va más allá de la definición básica del bienestar o de la salud, como lo recordaba ya en el número 2 de Transform hablando del gran profesor francés Claude Bernard que decía :

- capítulo 2 -



“ La salud es el silencio de los órganos”; aunque parezca algo poético, esa regla es muy primitiva. Hoy sabemos que unos órganos silenciosos pueden desarrollar tumores letales en silencio casi hasta unos meses antes de una muerte inevitable. Buscamos la salud óptima, el mejor rendimiento del cuerpo y de la mente, con la prevención de las enfermedades y del envejecimiento. También según él, la Zona permite evitar o al menos disminuir el impacto de las enfermedades genéticas.

Así Sears, tratando la salud desde un punto de vista molecular, converge con las teorías de la medicina energética china antigua, que unos milenios atrás llamaba “constitución”, lo que hoy en día llamamos nuestro capital genético al nacer, y “condición”, lo que hoy en día podríamos llamar comportamiento, cualidades y características adquiridas.

En otras palabras, decían los médicos chinos que la constitución puede ser equilibrada por un estilo de vida sano, adquiriendo de esta manera, una mejor condición. Por el contrario, una condición de vida mala, puede incluso ser transmitida a los descendientes bajo forma de una mala constitución.

La definición molecular de la Zona es entonces : **“un equilibrio dinámico favorable de los eicosanoides buenos y malos .”**

¿CÓMO ALCANZAR Y MANTENERSE EN LA ZONA?

Respetando un reparto estricto de hidratos de carbono, grasas y proteínas, en cada momento y en cada comida, con la siguiente proporción : 40% de hidratos de carbono, 30% de grasa, 30% de proteínas.

Sears afirma que la comida y el ejercicio son "moduladores hormonales", y que "la fuente principal de energía para los músculos es la grasa y no los hidratos de carbono, y eso se alcanza con ejercicio aeróbico intenso"

PORQUE LA ZONA ES BUENA

Al igual que Barry Sears, pienso que hay que usar "la comida como si fuera un medicamento". Se tiene que comer de forma controlada y en las proporciones adecuadas, como si fuera a través de un goteo intravenoso.

La Zona es una dieta basada en una ciencia avanzada de las proporciones entre los alimentos. Funciona a corto plazo sobre algunos individuos y se ha demostrado su eficacia con atletas. Ocho medallas de oro para los nadadores americanos durante los juegos olímpicos de Barcelona son claro ejemplo de ello.

LAS PROMESAS DE LA ZONA :

- La Zona permite perder peso, por medio de la "pérdida de grasa corporal".

- La Zona permite vivir con "un incremento de energía, vitalidad y rendimiento, tanto en el trabajo como en el juego y en las relaciones personales.."

- La Zona "actúa sobre la artritis, las enfermedades cardiovasculares y mentales, el síndrome premenstrual, la fatiga crónica, incluso la infección producida por el VIH...podría ser la mejor defensa contra el cáncer".

PORQUE NO ES RECOMENDABLE PARA TODO EL MUNDO

Muchas de las recetas propuestas, contienen productos lácteos, siendo muchos los individuos alérgicos a esos productos.

No es natural, no es saludable a largo plazo para todo el mundo, solamente se puede usar con una gran cantidad de suplementos alimenticios. Y...¿qué pasaría si mañana el suministro se interrumpe ? . El Dr Barry Sears ha hecho un estudio muy serio, con una buena motivación; vivir más tiempo que su padre. Pero en el momento de aplicar su dieta, propone una lista de productos elaborados de forma industrial.

Buena parte del éxito de la Zona es fruto del marketing americano ya que su inventor el Dr. Barry Sears ha elaborado y comercializado sus propios productos. Se trata de barras energéticas que contienen chocolate, cereales, productos lácteos y muchos componentes químicos como aromas artificiales, sopa instantánea que se toma con leche, proteínas de soja o de leche en polvo, aceite omega 3 bajo forma líquida o en cápsulas.

La zona puede irle bien a los atletas y quizás a mucha gente más, pero no puede ser del todo saludable a largo plazo porque si como bien dice el Dr. Barry Sears : " Yo he ideado y elaborado esa dieta", es la dieta de las hormonas, de la energía y del bienestar, haría falta que fuese una dieta totalmente natural para garantizar su efecto a largo plazo, durante toda la vida.



Al igual que la dieta Atkins, La zona tiene una primera versión y una versión adaptada, "actualizada" a la dieta mediterránea. Como fiarse de una dieta relacionada con una gran empresa ya que, como el mismo Barry Sears dice **"La Zona, se identifica de manera exclusiva, mediante la marca Enerzona en toda Europa"**.

En la segunda versión, o versión adaptada a España es interesante estudiar el menú que se propone para una mujer española : a lo largo del día, se debe tomar 250 ml de leche, 90 gramos de queso (lo que básicamente conviene a poca gente), se mezclan productos lácteos y frutas o proteínas y frutas, lo que da lugar a una mala digestión (véase capítulo de la dieta natural), pero más que nada, se ha sugerido añadir 2,5 g de Omega-3 RX vendido por Barry Sears (no de otra marca), tomar a media mañana una barrita snack Enerzona, poder sustituir la comida con un batido Enerzona "instant Meal" con 250 ml más de leche.(Serian entonces 500 ml con los 250 ml del desayuno).

CONCLUSION

Es indudable que La Zona es una dieta de éxito, pero bajo ningún concepto se puede recomendar a todos los individuos, ni aconsejarla para toda la vida. El hecho de que los atletas de la Universidad de Stanford ganaran ocho medallas de oro durante los juegos olímpicos de Barcelona no demuestra nada de manera científica. Atletas de otros países también han ganado medallas de oro sin seguir la dieta de la Zona.

...Y si la dieta de la Zona hubiese sido la base determinante del éxito de los atletas de Stanford :

¿porqué no se ha seguido utilizando en los juegos olímpicos posteriores?

¿porqué no se han ganado el mismo número de medallas...?