

## **CON BARRY SEARS MAGRI PER SEMPRE**

Intervista raccolta da Luciana Rota

Il professor Barry Sears, ideatore della dieta Zona, è un ricercatore biochimico americano membro del MIT, oggi presidente dell'Inflammation Research Foundation di Boston ed ha scritto una serie importante di libri di successo sulla Zona che nel mondo hanno già venduto 5 milioni di copie tradotti in 22 lingue.

**Professor Sears l'Europa sta battendo gli Stati Uniti per obesità e sovrappeso. Come cambiare questa tendenza e soprattutto pensare alla salute dei nostri geni?**

“La mia risposta è cambiare stile di vita alimentare e scegliere la Zona per sempre. Questo sarà il cambiamento genetico che potrà contrastare la pandemia dell'obesità. La Zona non è una dieta alla moda, né una interessante trovata dei massimi esperti del marketing americano è invece un termine che ho scelto per descrivere quello stato di grazia fisiologico in cui si trova l'organismo quando gli ormoni sono in perfetto equilibrio e danno luogo a una salute ottimale. Associando ad ogni pasto e ad ogni spuntino il 40% delle calorie provenienti dai carboidrati, il 30% dalle proteine e il 30% dai grassi (solo quelli “buoni”, ovvero l'olio extra vergine d'oliva), si crea una condizione di equilibrio ormonale che ci fa stare bene. Tutti gli studi clinici che hanno messo a confronto la Zona con altre diete, secondo le raccomandazioni standard, hanno evidenziato come questa strategia nutrizionale sia superiore nel controllo ormonale, in quello dello zucchero e dei grassi nel sangue. Il vantaggio più eclatante sta poi nella sensazione di sazietà e nella perdita di massa grassa, perché questa dieta privilegia la qualità delle calorie non la quantità e rispetta i nuovi suggerimenti che arrivano dalla scienza nutrizionale mondiale sugli alimenti a basso indice glicemico”.

**Come e quanto funziona?**

“Fin dai primi giorni in cui si sceglie di “entrare in Zona” attraverso la scelta del cibo, si inizia a percepire uno stato di benessere e ritorno delle energie, garantito dall'equilibrio ormonale. Nelle prime settimane si possono perdere già dai due ai quattro chili. E questo perché con la Zona si innesca un meccanismo importante che fa uscire da quella che definisco la “trappola del grasso”. Si eliminano cioè quelle condizioni che provocano un picco di insulina che favorisce il passaggio delle molecole di glucosio dal sangue agli adipociti, dove vengono trasformate in trigliceridi. un altro aspetto importante per la salute. Funziona da subito ed è

indicata per tutti: è una strategia equilibrata che molti erroneamente definiscono troppo proteica, senza andare a pesare realmente il bilanciamento consigliato dei carboidrati e delle proteine (40 / 30 appunto). Aggiungo poi un fatto: è nata come trattamento di persone con disturbi cardiovascolari e diabetici.

**Nel suo ultimo Magri Per Sempre ribadisce il concetto di stile di vita. Cioè?**

Io dico che questa è una dieta per sempre: essa prevede un comportamento alimentare di mantenimento, deve infatti diventare uno stile di vita. Il mantenimento arriva come conseguenza naturale. Quando si "sbaglia", infatti, si avverte immediatamente un senso di pesantezza e sonnolenza. E' il meccanismo "cattivo" dell'innalzamento dell'insulina. Questa sensibilità aumenta man mano che uno impara ad essere in Zona. A differenza di altre diete, non richiede grandi sacrifici, ma solo di comprendere come ingredienti diversi influiscano sull'attività ormonale.