

## Una dieta antiinflamatoria en ácidos grasos omega 3 puede prevenir la obesidad y la diabetes

**Una dieta para evitar la inflamación corporal que sea rica en ácidos grasos Omega 3 y que permita controlar los niveles de glucosa e insulina puede prevenir enfermedades metabólicas como la obesidad y la diabetes, ya que, según destacó hoy en Madrid el bioquímico estadounidense Barry Sears en un encuentro con los medios, esta hormona es la causante del aumento de peso y de muchas enfermedades crónicas.**

Miércoles, 18 de febrero de 2009

Este experto, responsable del desarrollo de la Dieta de la Zona, explicó que el factor genético tiene una gran importancia en el desarrollo de la obesidad y se trata de elemento más relevante para prevenir la diabetes, ya que la expresión de los genes se puede cambiar a través de la dieta y, si esta está equivocada, puede acelerar esta expresión.

Cuando el consumo de una dieta poco equilibrada aumenta se incrementa lo que llamó "inflamación silenciosa. Tanto la obesidad como la diabetes están causadas por una inflamación, que se encuentra por debajo de la percepción del dolor y se produce por ciertos hábitos en las dietas que afectan a personas predispuestas genéticamente", explicó.

### DIVIDIR LAS COMIDAS EN TRES PORCIONES IDENTICAS

Este experto propone un consumo equilibrado entre todos los grupos de nutrientes, y sugiere cada una de las comidas aporte un 40 por ciento de hidratos de carbono, un 30 por ciento de proteínas y un 30 por ciento de grasas.

Según explicó, la Dieta de la Zona consiste en dividir la cantidad de la comida en tres porciones idénticas. En una de ellas se ha de añadir la cantidad de proteínas que "entran en la palma de la mano", de alimentos como pollo o pescado, mientras que la segunda parte ha de estar repleta con carbohidratos "muy coloridos", y verduras y frutas.

Para finalizar, la tercera parte del plato debe contener alguna grasa polisaturada, "lo que en España equivale a añadir un poco de aceite de oliva a todas las comidas", y añadió que el aspecto final de esta dieta sería tomar cantidades de aceite de pescados purificado, "porque altas dosis de estos ácidos grasos son altamente antiinflamatorios".

<http://www.adn.es/sociedad/20090218/NWS-1560-antiinflamatoria-obesidad-prevenir-diabetes-acidos.html>