



## **Una dieta antiinflamatoria previene enfermedades como la obesidad o diabetes**

*La clave está en el control de los niveles de insulina a través de la ingesta de carbohidratos, proteínas y grasas, en cuidadas proporciones de 40%, 30%, 30% respectivamente.*

*El 6,2% de la población española sufre diabetes y el 54% padece obesidad y sobrepeso.*

*Una dieta antiinflamatoria puede evitar el bypass gástrico.*

El doctor Barry Sears, prestigioso bioquímico estadounidense, ha explicado hoy las claves para prevenir el incremento de inflamaciones en el tejido adiposo, que puede provocar enfermedades metabólicas como la obesidad y la diabetes. Según el doctor Sears la única forma de prevenirlas es seguir una dieta equilibrada y antiinflamatoria.

El doctor Sears comenzó a desarrollar hace más de veinte años una dieta para tratar problemas asociados a cardiopatías y diabetes, y que permitiera regular los niveles de insulina, ya que un exceso de producción de esta hormona es la causante del aumento de peso y de muchas enfermedades crónicas.

La Dieta de la Zona consiste en llevar un estilo de alimentación saludable para alcanzar un correcto equilibrio hormonal, controlando así los niveles de insulina y glucosa, y aportando ácidos grasos Omega 3 a nuestro organismo. El doctor Sears propone una dieta equilibrada entre todos los grupos de nutrientes. Su concepto básico es el aporte en cada una de las comidas de Hidratos de Carbono (40%), Proteínas (30%) y Grasas (30%).

Una dieta antiinflamatoria debe incluir un alto contenido de ácido eicosapentaenoico (EPA) y bajos contenidos de alimentos de alta carga glucémica y ácidos grasos Omega 6. En una dieta antiinflamatoria prima la ingesta diaria de fruta, verdura, carne, pescado, aceite de oliva y ácido grasos Omega 3, que se encuentra en el pescado azul. Según el experto en dietética y nutrición, un paciente que siga una dieta con estas características evitaría someterse a un bypass gástrico en el futuro.

En el control de enfermedades metabólicas, como la diabetes o la obesidad, el bypass gástrico es más eficaz a corto plazo que cualquier tratamiento o dieta. No obstante, este tipo de intervenciones quirúrgicas pueden generar a largo plazo efectos secundarios perjudiciales para la salud. Por ello, el doctor Sears recomendó el seguimiento de una dieta antiinflamatoria para impedir que el paciente tenga que ser intervenido en quirófano.

El doctor Barry Sears es el médico de cabecera del mejicano Manuel Uribe, considerado el hombre más gordo del mundo al llegar a pesar 560 kilos. Gracias al tratamiento propuesto por el médico, basado en una dieta antiinflamatoria (rica en Omega 3), el joven logró adelgazar 220 kilos durante los dos primeros años y 1 kilo a la semana en la actualidad. Esta dieta ha evitado que este hombre, de tan sólo 42 años, tuviera que someterse a un bypass gástrico y a sus posibles efectos secundarios.

El experto bioquímico ha recordado que en la actualidad la obesidad y diabetes tipo II se han convertido en epidemias a nivel mundial. Tan sólo en España, el 6,2% de la población padece diabetes; el 15,3%, obesidad; y el 37,4%, unos 17 millones de personas, sobrepeso según datos del Instituto Nacional de Estadística (INE).

Según Sears para combatir la obesidad "la clave reside en equilibrar la ingesta de carbohidratos, proteínas y grasas en cuidadas proporciones de 40%, 30%, 30%, respectivamente, junto a la ingesta de más Omega 3 en la alimentación diaria". Las investigaciones del doctor han revelado que manteniendo las medidas 40-30-30 en cada comida, se consiguen estabilizar los niveles de insulina en la sangre, previniendo enfermedades metabólicas como la diabetes tipo II o las cardiovasculares. "Está demostrado que los altos niveles de insulina tienen un impacto perjudicial para la salud", aclara el especialista.

Esta dieta, conocida como la Dieta de la Zona “es la evolución de la dieta mediterránea” según Sears. “Se basa en el consumo de fruta y verdura, proteínas bajas en grasa como el pollo y siempre añadiendo aceite de oliva. La única diferencia es la eliminación de almidones y cereales” explica el doctor norteamericano.

<http://www.medicina21.com:80/>