

*Nacional*

## La dieta de la zona llega a España

19/02/2009



El pasado martes 17 el doctor **Barry Sears** presentó en Madrid su prestigioso método para combatir la obesidad y la diabetes, conocido como “*dieta de la zona*”.

Durante su intervención, el doctor recalcó la gravedad de estas dos enfermedades que calificó de “*epidémicas a nivel mundial*” por su rápida expansión, y por su repercusión social y económica ya que “*está demostrado que cuando en una sociedad el número de diabéticos alcance el 10%, su sistema sanitario se colapsará*”. EE.UU, país de procedencia del doctor Sears, se encuentra según éste al borde de ese colapso. Dada la gravedad de la situación y la escasa eficacia de los fármacos actuales, Barry Sears desarrolló en 1995 una dieta antiinflamatoria 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 propuesta por el doctor Sears se basa en equilibrar todos los grupos de nutrientes, y las proporciones que recomienda son: un 40% de hidratos de carbono, un 30% de proteínas y un 30% de grasas, todo ello complementado con la ingesta de ácidos grasos Omega 3, presentes especialmente en el aceite de pescado refinado.

Además de estar respaldado por una larga carrera, el doctor Sears saltó a los medios internacionales al hacerse cargo del caso 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, el joven logró adelgazar 220 kilos durante los dos primeros años y 1 kilo a la semana en la actualidad.

<http://www.imfarmacias.com/webtra/desgloseinv.asp?Seccion=1&IdCat=2&fam=Nacional&id=2450&invit=56Y6HJYTR>