

## Una dieta antiinflamatoria previene la obesidad y la diabetes

19 Febrero 09 - Madrid - B. Muñoz



Las claves para prevenir el incremento de inflamaciones en el tejido adiposo, responsable de enfermedades metabólicas como obesidad y las diabetes están, según el bioquímico y creador de la Dieta de la Zona, Barry Sears, en «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. Sears propone un menú equilibrado entre todos los grupos de nutrientes. Su concepto básico es el aporte en cada una de las comidas de hidratos de Carbono (40 por ciento), Proteínas (30 por ciento) y Grasas (30 por ciento).

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 Sears, «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 recomienda «el seguimiento de una dieta antiinflamatoria para impedir que el paciente tenga que ser intervenido en quirófano».

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 especialista.

<http://www.larazon.es/hemeroteca/una-dieta-antiinflamatoria-previene-la-obesidad-y-la-diabetes#>