

PERSONAGGI Barry Sears, ideatore della dieta Zona, ha presentato

# «SE VUOI LA BELLEZZA DEL

## BARRY SEARS

IDEATORE DELLA

# MAGRI

## PER

BARRY SEARS  
**MAGRI**  
PER  
SEMPRE

# PR

RAPPOLA DEL GRASSO CAT

DERE I CHILI IN ECCESSO  
(CHI O TANTI CHE SIANO)

PREVENIRE L'OBESITÀ

NE I BENEFICI DEGLI OMEGA 3,  
«I BUONI» DELLA SALUTE

Sperling & Kupfer

### SIETE IN SOVRAPPESO? NON E' COLPA VOSTRA

DI ALBERTO CARNESELLA

**I**l dottor Barry Sears, laureato in biochimica, è specializzato nel controllo dietetico delle risposte ormonali. È l'ideatore del regime alimentare Zona, chiamato in Europa EnerZona, seguito da milioni di persone in tutto il mondo, da celebrità italiane e internazionali, tra cui la bellissima Jennifer Aniston e il suo ex marito Brad Pitt. Noi di Tutto lo abbiamo intervistato in esclusiva in occasione del suo tour europeo per la presentazione del libro "Magri per sempre". Qual è il segreto per rimanere magri per sempre?

Il segreto è tenere sotto controllo

«Una dieta per essere sostenuta a vita deve essere bilanciata»

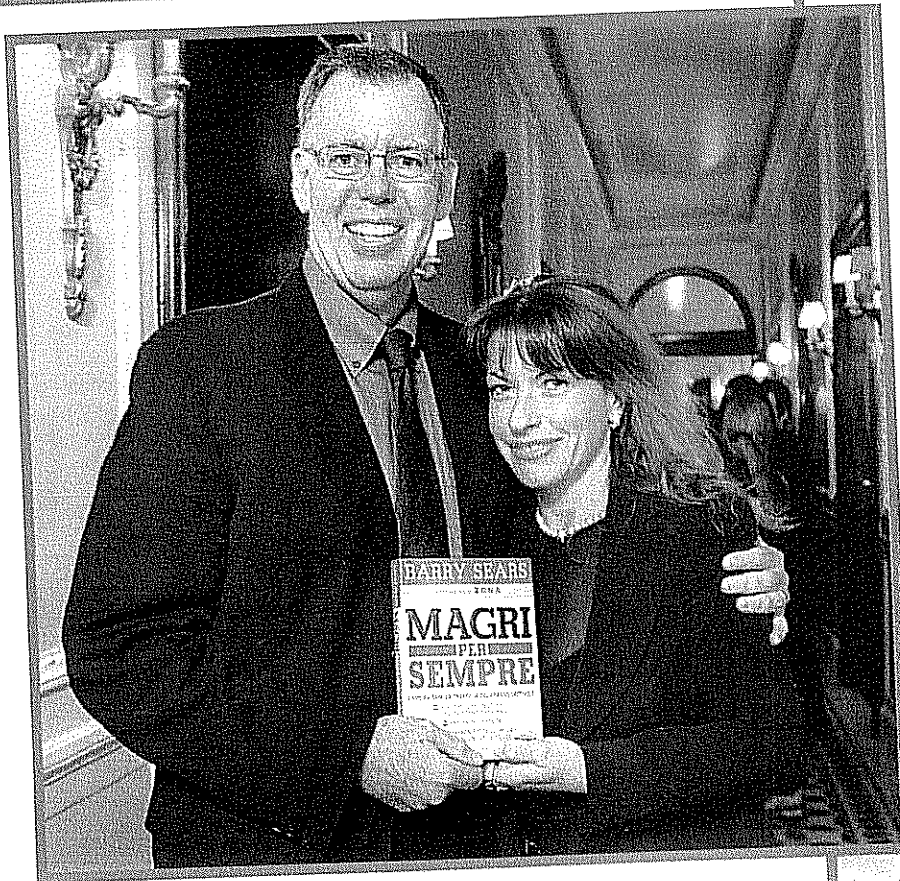
gli ormoni. Perché sono gli ormoni a farci rimanere grassi. Se consideriamo le persone sovrappeso come prive di volontà e se solo con il mangiare meno e facendo più attività fisica potremmo avere meno problemi. Il vero motivo per cui non si riesce a perdere peso va oltre la forza di volontà: quanto molte persone che aumentano di peso hanno una predisposizione genetica. Quello che è caduto prima negli Stati Uniti e poi nel resto del mondo è stato un cambiamento radicale nella nutrizione che ha inciso nei geni di alcune persone predisposte. Quindi, l'ultima analisi, se siete grassi è colpa vostra.

In un suo precedente libro lei critica le diete troppo ricche di proteine e carboidrati, perché?

Un'ottima regola da seguire è di evitare tutte le diete definite dai prefissi "iper" o "ipo" non sono sostenibili a lungo termine da un punto di vista ormonale. Una dieta deve essere sostenuta per tutta la vita.

Italia il libro "Magri per sempre": qualche consiglio per stare in forma

# ANISTON MANGIA COME LEI»



ve essere moderata. Ritengo che questa sia una buona descrizione della dieta Zona perché ha un apporto moderato di proteine, carboidrati e grassi. Seguendo la dieta Zona si mantengono gli ormoni entro una "zona", o un livello, non troppo alto né troppo basso. **In un regime alimentare come la Zona è importante l'attività fisica?** In realtà, va detto che l'importanza dell'attività fisica in termini di calo

fisica. Aggiungere attività a un programma dimagrante non fa perdere ulteriore peso. La ragione è molto semplice: più attività si pratica, più si ha fame. Quindi in realtà bisogna fare attività fisica per stare bene seguendo un regime alimentare per perdere i chili di troppo. Agli italiani raccomando di camminare mezz'ora al giorno. Negli ultimi tempi c'è una sorta di correlazione inversa e perversa tra il nu-

**«L'assunzione quotidiana di omega 3 aumenta il senso di sazietà»**

ponderale è stato spesso sopravvalutata. Ci sono ovviamente tantissime buone ragioni per fare sport ogni giorno perché c'è meno probabilità di avere il diabete o una cardiopatia, perché l'attività fisica aiuta a costruire una buona muscolatura e a sviluppare una buona resistenza fisica e ti fa sentire molto meglio con il tuo corpo. Ma la perdita di peso non è dovuta all'attività

mero di palestre, che aumentano di continuo, e l'aumento dei casi di obesità. Gli Stati Uniti sono il Paese che ha il maggior numero di obesi, ma anche di palestre. **Perché raccomanda l'assunzione quotidiana di omega 3?** L'assunzione quotidiana di alti livelli di omega 3 ha una funzione antinfiammatoria. Questo accade soprattutto a livello cerebrale per-

Nella foto in alto, Barry Sears insieme alla dottoressa Daniela Morandi, unica italiana che si è formata come nutrizionista "Zona" negli Usa. A destra, Demi Moore, si è dichiarata zonista



ché è dal cervello che vengono attivati i segnali di fame e sazietà. Alte dosi di omega 3 portano a una riduzione dei segnali di fame e aumentano quelli di sazietà. Questo comporta anche una riduzione dell'infiammazione degli adipociti (*cellule grasse*, ndr). Spesso le persone che vogliono perdere peso tendono a eliminare dalla loro alimentazione tutti i grassi. Ma è sbagliato, perché pa-

**«La bilancia non è sempre attendibile è importante come ci stanno gli abiti»**

radossalmente più omega 3 si consuma più sarà rapida la velocità con cui si bruciano i grassi dall'organismo. È come dire che ci vuole grasso per bruciare grasso. **È difficile perdere peso dal perdere grasso?**

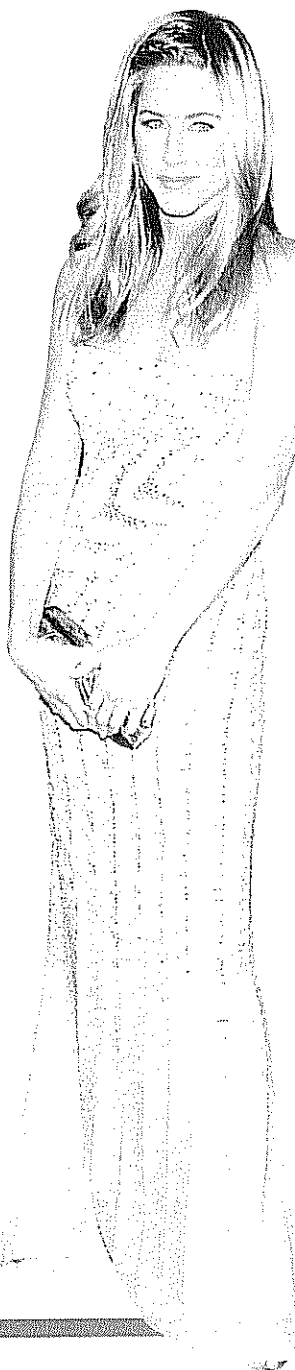
Sì, in effetti perdere peso è un processo molto semplice perché basta perdere contenuto idrico, invece la perdita di grasso è un processo molto lento e anche nelle circostanze ideali non si elimina più di mezzo chilo di grasso a settimana. Va detto che spesso la bilancia può non segnalare una diminuzione di peso, ma se i vestiti ci entrano più comodi, ciò significa che abbiamo perso grasso. Tutto ciò è ovviamente importante da un punto di vista della salute e per l'aspetto fisico, in particolare a Hollywood perché, anche se la dieta Zona è stata ideata per le persone diabetiche e cardiopatiche, rimane la dieta più gettonata tra le star.

**Infatti, Jennifer Aniston, Brad Pitt e Demi Moore seguono il suo regime. Cos'è che la rende più orgoglioso, sapere che la Zona è seguita da grandi star o dalla gente comune?**

Dalle persone comuni. Il cibo è un farmaco potentissimo e lo abbiamo a disposizione per tenere sotto controllo i nostri ormoni per cambiarli, per modificare il modo in cui si esprimono i nostri geni. Se dovessi dire chi è la persona di cui sono più orgoglioso direi che è Manuel Uribe, che pesava 560 kg quando abbiamo iniziato il lavoro con lui. Era l'uomo più grasso del mondo, e nell'agosto scorso sono stato onorato dall'invito al

## ZONA, QUELLO CHE DEVI SAPERE

**L**a dieta Zona è un nuovo regime alimentare, supportato da autorevoli studi scientifici, che utilizza il cibo con grande attenzione per stimolare una corretta risposta ormonale e per permettere al nostro organismo di funzionare al meglio delle sue possibilità. Con la Zona, le calorie non hanno un'importanza primaria, ciò che più interessa è il controllo ormonale indotto dall'alimentazione. L'ideatore della Zona, il ricercatore statunitense Barry Sears, ha individuato una strategia alimentare adatta a controllare la produzione degli ormoni che regolano ogni funzione del nostro corpo: gli eicosanoidi. Associando in modo sapiente gli alimenti, l'organismo raggiunge un equilibrio in cui lavora al meglio e i grassi vengono utilizzati come fonte primaria di energia, consentendo di dimagrire in modo pressoché automatico a coloro che hanno questa necessità. Seguendo la Zona l'organismo lavora al massimo dell'efficienza fisica e mentale e si hanno oggettivi vantaggi per la salute: tutte condizioni che invece possono essere compromesse da un'alimentazione sbagliata. In sostanza, la Zona ci insegna a scegliere e a combinare i cibi in modo tale che i livelli di determinati ormoni nel nostro organismo ci permettano di stare bene. La Zona si basa su un uso bilanciato di proteine, carboidrati e grassi, da distribuire nei tre pasti principali: colazione, pranzo e cena, e in almeno due spuntini, nelle rispettive proporzioni 40-30-30, da mantenere ogni volta che si mangia. (Per info: [www.enervitwellness.it](http://www.enervitwellness.it))



suo matrimonio. Adesso pesa 325 kg. Va detto che Manuel è ancora molto grasso, però è probabilmente l'uomo più sano di tutto il Messico. Colesterolo, glicemia, pressione arteriosa e frequenza cardiaca sono regolari anche se in realtà è da sette anni che non si alza dal letto. Comunque non c'è differenza tra la dieta seguita da Jennifer Aniston e

so ritorna. Molti chirurghi plastici con cui collaboro operano i pazienti a patto che seguano la Zona, perché il risultato del loro lavoro sarebbe peggiore. Il paziente operato dopo un po' tende a ingrassare se non segue la Zona, e quindi il chirurgo fa brutta figura. Senza la dieta Zona il processo di guarigione dopo l'intervento è molto

**«L'uomo più grasso al mondo grazie alla Zona è passato da 560 a 325 kg»**

quella fatta da Manuel Uribe. Fra questi due estremi, la star americana e l'uomo più grasso al mondo, ci sono tutti gli altri. Quindi se vuoi avere l'aspetto di una celebrità mangia come una di loro.

**Che opinione ha della chirurgia estetica per modificare la silhouette?**

Positiva, ma se non si modifica il modo in cui si mangia poi il gras-

lento. Con il regime alimentare ideato per perdere peso è necessario un certo periodo di tempo rispetto alla liposuzione, però i risultati ottenuti con una dieta equilibrata durano tutta una vita perché imparato a mangiare nella maniera corretta. E così facendo si acquista un corpo sano, com'è successo a Manuel Uribe.