

«La Zona? È un regime alimentare»

Abbiamo incontrato Barry Sears, il biochimico americano che ha cambiato il modo di mangiare a milioni di persone

di Cristina Chinello

► NOVENTA PADOVANA

A maggio si svegliano i primi ritardatari della linea, quelli che «forse faccio ancora a tempo», quelli che l'inverno se lo portano in giro a chili e ne sentono il peso, non solo fisico. E a maggio s'impenna la caccia alla dieta miracolosa, con pericolosi quanto inutili test fai-da-te. Sarà forse anche per questo che proprio adesso è arrivato tal Barry Sears, che chi non ha un metabolismo-missile, probabilmente ha già sentito perché è l'inventore della Zona, un protocollo alimentare che va per la maggiore. Ospite di Federico Candeo alla palestra Sport Ville di Noventana, Sears ha fatto tappa all'interno di un tour organizzato da Enerzona, la sezione Zona di Enervit.

Dottor Sears, perché la gen-

te dovrebbe seguire la dieta a zona?

«La Zona non è un sistema per dimagrire, così come non lo è la dieta mediterranea di cui ritengo sia l'evoluzione, bensì è un regime alimentare, un sistema per controllare gli ormoni secreti dal nostro organismo, attraverso l'alimentazione. Se ci riusciamo, possiamo controllare i livelli di infiammazione delle cellule adipose e degli organi. E' l'infiammazione che ci impedisce di stare bene».

Come agisce la Zona?

«A livello molecolare, la Zona cambia, aumentandola, l'espressione dei propri geni. Due anni fa è stato compiuto un esperimento, mettendo in Zona alcune persone, di cui hanno tracciato i geni. Dopo 24 ore di Zona, 9.000 di questi geni, sui 18 mila tracciati, avevano cambiato la loro attività; si è osservato che tali cambiamenti erano associati ad eventi anti-infiammatori, perdurati poi per l'intera durata dell'esperi-

mento».

E' scientificamente provato che tali cambiamenti non siano negativi per l'organismo?

«L'unico modo per valutare le diete sono gli studi interventistici: sono molto costosi perché devono essere rigorosi e tutti quelli che esistono, dimostrano che la Zona è superiore alle altre diete nel controllo della risposta ormonale, glicemica, lipidica, nella soppressione dell'appetito, nella perdita dei grassi, nella riduzione dell'infiammazione. Nel 2005 il Jocelyn Medical Center, specializzato nella cura del diabete, ha emanato le nuove raccomandazioni contro obesità e diabete: tali indicazioni erano, fondamentalmente, equivalenti a quelle della Zona».

Cosa fare per iniziare a seguire la Zona?

«Per prima cosa servono un occhio per scegliere gli alimenti, una mano per bilanciare i nutrienti, e un orologio per

scandire i tempi tra pasti e spuntini. Poi ci si deve recare in un negozio di alimentari, dove acquistare tanta frutta e verdura, carboidrati colorati. Terzo, si deve svuotare la dispensa dai carboidrati bianchi (pasta, pane, riso, patate), che sono la causa dell'infiammazione. Quarto: chiamare Enerzona e farsi dire chi sono i medici referenti della dieta nella propria città, dai quali essere seguiti».

L'obiezione più frequente?

«Gli italiani mi dicono sempre: I love pasta, non vogliono rinunciare ai piattoni da etto di pastasciutta. E io rispondo: Te la senti di assumerti il rischio delle infiammazioni che provoca? Da chi capisce la Zona non

sento grandi obiezioni, mentre gli altri dicono che sia complicata da gestire; il fatto è che ci vuole un coach, almeno nella fase iniziale, per cambiare l'approccio con ciò che ci nutre, rispetto a ciò che è buono al palato, ma non ci fa bene».



MANTIENE LA GLICEMIA STABILE NEL SANGUE

La dieta nata per aiutare i diabetici

NOVENTA PADOVANA. L'inventore e della dieta Zona è Barry Sears, statunitense laureato in biochimica, che ha iniziato le sue esperienze scientifiche come ricercatore alla Boston University School of Medicine e le ha proseguite al Massachusetts Institute of Technology. Sears definisce la sua dieta Zona non un metodo per perdere peso, bensì un protocollo alimentare da usare costantemente, in quanto mira al mantenimento di un livello di glicemia stabile nel sangue e un bilanciamento ormonale. La dieta è nata con l'intento di trovare una risposta nutrizionale per i diabetici e diminuire il numero di morti per infarto del miocardio. Per fare questo Sears sostiene che le calorie di ogni pasto devono provenire per il 40% da carboidrati a basso indice glicemico, il 30% da proteine e il restante 30% da grassi, preferibilmente vegetali insaturi.

Oltre alle ricerche sugli effetti ormonali del cibo, Sears ha esteso i suoi studi al trattamento dietetico del cancro, dei disturbi neurologici, delle patologie cardiovascolari e del diabete tipo 2. Spiega il dottor Aronne Romano, che è stato il primo a portare in Italia la dieta Zona: «La dipendenza da certi alimenti è un meccanismo che si rompe dopo una-due settimane, un periodo in cui bisogna imporsi di essere inflessibili». Le consulenze del dottor Romano in ambito sportivo hanno riguardato molti sportivi, di discipline diverse: atletica leggera, calcio, canoa, canottaggio, ginnastica, hockey, rugby, sci, triathlon. Tra i nomi famosi si trovano giocatori di Empoli, Milan, Parma, Piacenza, Sampdoria. Adesso tiene corsi, seminari, conferenze e partecipa come relatore a congressi medici in Italia e all'estero sulla nutrizione. (c. c.)



Federico Candeo, Barry Sears, Rossano Galtarossa e Aronne Romano a Sport Ville



Rossano Galtarossa da sette mesi segue la dieta Zona

PARLA ROSSANO GALTAROSSA: «STO MEGLIO DI QUATTRO ANNI FA»

«Temevo di non reggere senza la pasta e il pane»

► PADOVA

«Il dubbio più grande che avevo era se potevo reggere agli allenamenti senza il solito etto e mezzo di pasta, più il pane».

Se un comune mortale sbaglia a mangiare, l'errore può sortire effetti relativi. Ma quando si tratta di Rossano Galtarossa, plurimedagliato atleta olimpico in corsa per la sesta partecipazione ai Giochi alla soglia dei 40 anni, le cose si fanno più delicate, perché se sbaglia l'alimentazione, rischi di non farcela proprio a remare. «Ho trova-

to curioso il fatto di sostituire la pasta con carboidrati più favorevoli, così come ho scoperto l'esistenza dell'avena decorticata, che è diventata il mio riso». E dire che Galtarossa, la Zona l'ha iniziata una sera in cui alcuni amici si sono presentati a cena con un cabaret di pastine. Seguito da Aronne Romano, il campione padovano racconta la sua esperienza con la Zona: «La difficoltà più grande, all'inizio, è stato debellare l'abitudine del palato ai sapori dei carboidrati sfavorevoli: per

questo consiglio di essere ferrei, soprattutto il primo mese. Poi ci si abitua: una volta a settimana bisogna sgarrare, ma garantisco che il piatto di pasta non mi ha più dato la stessa soddisfazione».

E ora, dopo sette mesi di Zona, Galtarossa come sta?

«Sono nei parametri della preparazione e ho gli stessi risultati di quando preparavo Pechino, con tre chili in meno e massa grassa in quantità maggiore. Con l'unica differenza che adesso ho quattro anni in più».

«La lamentela più frequente

riguarda la quantità di cibo da assumere: la quasi totalità delle persone che seguono non riesce a mangiare tutto, dice che sia troppo». Laureato in Medicina e Chirurgia a Milano, il dottor Aronne Romano è attualmente il coach nutrizionale di Rossa-

no Galtarossa. «La difficoltà più grande che incontro è abituare le persone a sgarrare. La "dipendenza" da certi alimenti è un meccanismo che si rompe dopo una-due settimane, un periodo in cui bisogna imporsi di essere inflessibili». (c.c.)

