

INFORMAZIONI SULLA DIETA "ZONA"

Parliamo di uno dei regimi alimentare che è stato sulla ... "bocca" di tutti ... negli ultimi mesi: la **Dieta Zona**, cercando di esporre le motivazioni, scientifiche e non, addotte da chi ha studiato questo modo di alimentarsi, senza dare un giudizio, ma esponendo nella maniera più chiara possibile le notizie che la riguardano.

Ricordiamo che, in ogni caso, prima di intraprendere un qualunque regime alimentare, si deve consultare il medico: il "fai da te" è spesso pieno di pericoli.



Tutti parlano della dieta "Zona": è senza dubbio la più discussa e la più conosciuta "dieta" dell'ultimo anno, anche perché famosi attori, atleti di alto livello e squadre di calcio (qualcuna anche italiana) affermano di averla provata con successo.

Qualcuno però mormora che il piano nutrizionale sia stato copiato da uno molto simile, sviluppato negli anni Quaranta; altri invece ritengono questa dieta irrazionale nelle proporzioni fra carboidrati grassi e proteine ... Cerchiamo quindi di avere le idee più chiare in proposito.

Il nome della dieta "Zona" si riferisce ad un presunto stato di equilibrio ormonale in cui l'insulina (l'ormone secreto dal pancreas per eliminare dal circolo sanguigno gli zuccheri introdotti, trasformandoli in grasso di riserva) si trovi ad essere sempre in equilibrio con i suoi ormoni antagonisti.

Secondo i fautori di questa dieta, in questo stato di equilibrio, la mente è più lucida (non vi sono cali di zuccheri) e si brucia più grasso. Nel primo libro del [dottor Sears](#), "Come raggiungere la Zona", sono riportati i risultati di diverse ricerche che dimostrano come il regime nutrizionale abbia portato a migliorare le condizioni psico-fisiche di pazienti colpiti da malattie quali cardiopatie, cancro, diabete, HIV, ecc. Inoltre, sembra che questa dieta sia utile per incrementare o mantenere la massa magra (i muscoli) e, grazie all'equilibrio ormonale indotto dal cibo, possa migliorare le prestazioni.



Come si raggiunge la "Zona"?

Il **dottor Barry Sears**, biochimico americano e creatore della dieta Zona, ha messo a punto uno stile alimentare, che in realtà si basa sulle semplici regole alimentari delle nostre nonne: assumere un po' di tutti gli alimenti con equilibrio e moderazione.

I tre punti cardine della dieta a Zona sono:

- 1- In ogni pasto o spuntino devono sempre esserci tutti i macronutrienti (carboidrati o zuccheri - grassi - proteine).
- 2- I carboidrati devono derivare soprattutto da frutta e verdura.
- 3- Si devono consumare almeno 5 pasti al giorno (non si devono lasciare trascorrere più di 5 ore tra un pasto e l'altro. Se si verifica questa eventualità, è sufficiente introdurre piacevoli e graditi spuntini che servono a controllare l'equilibrio ormonale in modo continuativo).

La dieta Zona, diversamente dalla classica piramide degli alimenti che predilige di gran lunga i carboidrati, consiglia l'assunzione giornaliera di un 40% di carboidrati (principalmente sotto forma di frutta e verdura), 30% di proteine (carne, formaggi, pesce, uova, ecc.), 30% di grassi (preferibilmente monoinsaturi come olio di oliva, mandorle e altri che sono risultati utili nella prevenzione delle malattie cardiache).

Queste percentuali sono diverse da quelle della dietologia classica che, infatti, consiglia una maggiore quantità di calorie derivanti dai carboidrati (anche oltre il 60%) e quantità più basse di grassi (anche meno del 15%).

È difficile da seguire?

La lista dei cibi favorevoli alla zona è piena di prodotti che in Italia sono reperibili in qualunque supermercato. Quanto all'aspetto organizzativo, il programma alimentare non è affatto difficile da intraprendere o mantenere in quanto non è limitativo (non ci sono alimenti proibiti, ma solo alcuni, come pane e prodotti da forno in generale, da consumare con moderazione).

Secondariamente è semplicissima da seguire anche se si è fuori casa. Infatti, non ci sono calcoli da fare; per stabilire la corretta quantità di cibo da assumere ogni giorno, vengono suggeriti due sistemi differenti:

- 1) il sistema del palmo della mano, o sistema "a occhio"**
- 2) il sistema dei blocchi**

1- Il sistema del **palmo della mano**



Per chi non ha la pazienza di pesare i cibi, ecco un sistema praticissimo per restare in Zona. Ovviamente non dà le stesse garanzie di un metodo più preciso, ma può essere utile ai refrattari della bilancia e in alcune occasioni fuori casa. Serve a dare indicazioni per i pranzi e le cene.

A pasto vanno consumate tante proteine (pesce o carne) quanto il palmo della propria mano (escludendo, quindi, le dita), come estensione e spessore. Il resto del piatto può essere riempito con abbondante verdura, condita con olio extra vergine d'oliva. Concludere il pasto con frutta nella quantità di due dei propri pugni.

Se non si vuole rinunciare a pasta o pane, diminuire il quantitativo della verdura e sostituire la frutta con una quantità di pasta o pane pari alle dimensioni del proprio pugno.

2- Il sistema dei **blocchi**



E' un metodo più preciso. Il blocco è l'unità di misura del cibo. Ogni blocco è composto da 9 grammi di carboidrati, 7 grammi di proteine e 3 grammi di grassi.

Il calcolo del numero di blocchi da assumere quotidianamente deve tenere conto della propria massa magra e del tipo di attività fisica svolta.

Una giornata tipo

La giornata in "Zona" prevede pasti frequenti (almeno 5) e non molto abbondanti (ciò aiuta a mantenere stabile la glicemia, evitando sbalzi e picchi improvvisi). I pasti, anche gli spuntini, devono comprendere sempre tutti e 3 i macronutrienti (carboidrati, grassi e proteine) in proporzioni 40% - 30% - 30%.

Lo scopo è quello di influire sul metabolismo attraverso il cibo, che induce risposte ormonali diverse a seconda dell'alimento introdotto. Bilanciando opportunamente i costituenti alimentari ad ogni pasto, si riesce a controllare la risposta ormonale al cibo, specialmente quella di insulina e glucagone, la cui produzione viene stimolata soprattutto dall'ingestione di carboidrati e proteine. Se si modula tale risposta, si arriva a influire anche sulla produzione di altri

importantissimi ormoni: gli eicosanoidi, responsabili del controllo di un'infinità di funzioni fisiologiche. Evitando gli eccessi produttivi e bilanciando la secrezione di tutti questi ormoni, si riescono a correggere gli errori che l'alimentazione odierna, abbondante e sbilanciata, comporta, recuperando benessere, lucidità e freschezza.

Che differenze ci sono fra la Zona e la dieta "classica"?

La vera differenza tra la Zona e la dieta classica, è la preferenza accordata a frutta e verdura rispetto ai farinacei come pane e pasta; frutta e verdura dovrebbero costituire la maggior parte dei carboidrati che introduciamo, mentre pane e pasta possono essere assunti come alimenti che completano il pasto.

I cibi da preferire sono quelli con densità glicemica minore (meno zucchero in poco volume). Facciamo qualche esempio:

Carboidrati

- 1- Cereali sfavorevoli (da consumare con moderazione): farine di frumento (pane, pasta, riso, pizza, biscotti, fette biscottate, grissini), mais (corn flakes e snack) e riso (minestre, risotti, riso soffiato).
- 2- Cereali favorevoli (consigliati): segale, orzo, farro, avena.
- 3- Frutta: tutta, tranne banane e uva passa.
- 4- Verdura: tutta (soprattutto la verdura a foglia) tranne barbabietole, carote, patate, piselli e trasformati.
- 5- Zucchero: il saccarosio (zucchero da cucina) è sfavorevole: meglio sostituirlo con il fruttosio, ottimo per il suo basso indice glicemico.

Proteine

- 1- Carni: coniglio, pollo, struzzo, tacchino, tagli magri di carne rossa, bresaola, prosciutto, speck.
- 2- Pesce: (almeno due volte la settimana) tonno, sgombro, salmone, pesce spada, merluzzo.
- 3- Latticini: fiocchi di latte, formaggi magri o light (inferiori al 20% di materia grassa), ricotta. Latte parzialmente scremato e yogurt magro.
- 4- Uova: due uova intere a settimana.
- 5- Legumi: derivati della soia e altri legumi come fagioli, fave e lenticchie.

Grassi

Preferire olio extravergine d'oliva, olive, mandorle, anacardi, (contengono acidi grassi monoinsaturi e omega 3). Evitare possibilmente burro, carne rossa grassa, insaccati, lardo, tuorlo d'uovo, frattaglie, cibi trattati industrialmente con oli vegetali idrogenati (come le brioches).

Vitamine e minerali

Si trovano in grande quantità nei cereali e negli alimenti integrali, nella frutta e nella verdura, che devono essere sempre presenti in tavola.

La dieta Zona è dunque una strategia alimentare che fa molte promesse: farebbe perdere il grasso superfluo, ritarderebbe l'invecchiamento, ridurrebbe

l'incidenza di alcune malattie, farebbe raggiungere uno stato di efficienza fisica e mentale duraturi. La Zona inoltre comprende nel proprio programma anche l'attività fisica, condotta in modo adeguato e salutare.

Ciascuno può trovare la propria misura per applicare in pieno la Zona: alcuni possono fare passeggiate, altri si possono dedicare al loro sport preferito, altri ancora possono seguire un programma messo a punto da un preparatore.



Alcune imprecisioni dette e scritte sulla Zona

1- La Zona non è un'alimentazione iperproteica: i quantitativi di proteine previsti sono del tutto simili a quelli che vengono raccomandati dalle più accreditate fonti nutrizionali e dietologiche nazionali e internazionali.

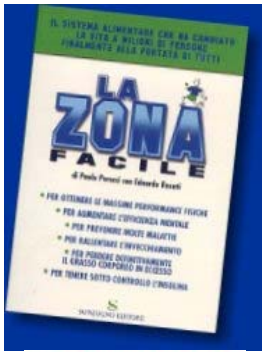
2- E' stato detto che prevede il consumo di una quantità eccessiva di grassi, ma va tenuto presente che il 30% di cui si parla non è calcolato sul peso totale dei nutrienti, ma sul totale delle calorie. Ciò significa che, poiché i grassi hanno una resa calorica doppia rispetto alle proteine e ai carboidrati, la loro percentuale calorica viene dimezzata, cioè passa dal 30% al 15% in peso.

3- La Zona non vieta la pasta: bisogna solo ridurne il consumo. Quindi no ai piattoni di fettuccine o di spaghetti, ma sì a un piatto più dimensionato che consenta il controllo ormonale che la Zona si prefigge.

4- La Zona è stata accusata di volere soppiantare la dieta mediterranea. Chi sostiene questa tesi denuncia il fatto di non conoscere la Zona; questo metodo sceglie e consiglia tutti gli alimenti che la tanto amata e seguita dieta nazionale propone, tranne nella indicazione di un uso praticamente libero di alcuni carboidrati, che tuttavia non sono proibiti.

Quindi sì a pesce, carni bianche, formaggi magri, verdure, frutta, olio di oliva, vino in quantitativi moderati, tutti prodotti che appartengono per tradizione e cultura alla dieta mediterranea. No agli eccessi alimentari di ogni genere.

Per saperne di più:



LA ZONA FACILE

Paolo Perucci,
Edoardo Rosati
SONZOGNO Editore



7 GIORNI CON LA ZONA

Barry Sears
SPERLING & KUPFER
Editori



COME RAGGIUNGERE LA ZONA

Bill Lawren, Barry
Sears
SPERLING & KUPFER
Editori



LA ZONA ITALIANA

Gigliola Braga
SPERLING & KUPFER
Editori