

Cos'è la Zona

Il termine **dieta** è normalmente associato al concetto di *dieta ipocalorica*: un insieme di prescrizioni alimentari da seguire per un limitato periodo di tempo, che forniscono meno *calorie* rispetto al fabbisogno giornaliero, finalizzate al dimagrimento.

In effetti, la dieta dovrebbe essere una *strategia alimentare*: un modo di mangiare, strutturato per essere proseguito nel tempo, per fornire tutti i nutrienti di cui il corpo ha bisogno e finalizzato, oltre che al controllo del peso, alla *salute* generale della persona.

La Zona, strategia alimentare codificata e continuamente sviluppata dal biochimico americano Barry Sears, è ad avviso di molti specialisti il miglior modo di mangiare sviluppato attualmente nel mondo; molti nutrizionisti di altre correnti hanno riconosciuto e implementato alcune delle intuizioni del Dott. Sears nei loro metodi.



Il termine “Zona” è di derivazione farmacologica. Indica la quantità di un farmaco sufficiente per la sua efficacia, ma non così alta da risultare tossica. L’essere “in Zona” per il dott. Sears vuol dire che l’organismo si trova nella migliore condizione biochimica possibile per rendere al massimo delle sue possibilità e conservarsi al meglio. Questo avviene principalmente tramite un programma alimentare che non prevede il conteggio delle calorie ma del fabbisogno proteico giornaliero calcolato sulla base della propria massa muscolare. Il programma della Zona si basa su cinque punti fondamentali:

- Alimentazione (quantità di calorie giornaliere provenienti per il 40 % dai carboidrati, per il 30 % dalle proteine e per il 30 % dai grassi)
- Utilizzo di grassi alimentari prevalentemente monoinsaturi
- Integrazione di olio di pesce (Omega 3)
- Esercizio fisico
- Utilizzo di tecniche di rilassamento

L’adozione di questi comportamenti consente di raggiungere un’ottimale efficienza psicofisica tramite tre meccanismi principali:

- L’ottimale regolazione dell’asse ormonale insulina-glucagone
- Il contenimento dei livelli di cortisolo
- L’equilibrio degli *eicosanoidi*, famiglia di ormoni prodotti a livello cellulare

Provare la Zona

Esistono due modi di seguire la dieta del dott. Sears:

- 1) Il metodo dei blocchi
- 2) Il metodo a occhio

Chi ha provato i maggiori benefici dalla zona ha utilizzato il metodo dei blocchi, che massimizza i risultati e valorizza maggiormente gli sforzi. E' utile sperimentarlo con un testo di riferimento, e/o affiancato da un tecnico che conosca bene il metodo, perché un po' complesso da padroneggiare correttamente all'inizio.

Per avvicinarsi alla Zona ed ottenere comunque buoni risultati è utilizzabile il metodo a occhio.

Il metodo a occhio

Per ogni pasto scegliete una fonte proteica magra (pesce, carne, soia, albume) le cui dimensioni non superino, in larghezza e spessore, il palmo della propria mano (dita escluse!!!). Una volta sistemata in un piatto, potete riempire lo spazio vuoto con verdura e frutta fino a che non debordino. Condite verdura e fonte proteica con un filo di olio extravergine di oliva.



Eliminate parte della frutta se siete soliti consumare un bicchiere di vino a pasto. Preferite il rosso, per le sue note proprietà antiossidanti. Eliminatela completamente se ogni tanto volete mangiare un pezzo di dolce o un po' di gelato.

Per gli spuntini, riducete le quantità a un terzo per la donna e a un quarto per l'uomo.

Consumate cinque pasti al giorno, tre pasti principali e due spuntini, così suddivisi:

- ✓ **Colazione** : entro mezzora dalla sveglia
- ✓ **Pranzo** : entro cinque ore dalla colazione
- ✓ **Spuntino** : entro cinque ore dal pranzo
- ✓ **Cena** : entro due ore dallo spuntino
- ✓ **Spuntino** : circa mezzora prima di coricarsi