



Cibo (poco) per vivere di più

Barry Sears, creatore della dieta Zona:
«I super poteri di avena, quinoa e verdure»

«Dieta in greco significa stile di vita». E per far capire subito che lui predica bene ma poi sa essere coerente assicura che anche quando viene in Italia mangia sempre nello stesso modo: «Un piatto di verdure grigliate, pesce ai ferri con altre verdure e una ciotola di frutta». Barry Sears, biochimico statunitense, classe 1947, è l'inventore della dieta Zona e forse il dietologo più famoso al mondo: ha venduto 5 milioni di libri, tradotti in 22 lingue. È in Italia per presentare l'ultimo, *Positive Nutrition* (Sperling & Kupfer). Dice di aver ricevuto «una chiamata».

«Mio padre e i miei fratelli sono morti cinquantenni per cardiopatie. Potevo restare lì ad aspettare il mio turno o darmi da fare. Ho smesso di considerare la scienza come carriera e ho cominciato a studiare il cibo come medicina del futuro. E ho deciso di non valutare più gli aspetti molecolari dei lipidi per indirizzarmi alla capacità di controllare lo stato infiammatorio responsabile non solo dell'obesità, ma anche delle patologie croniche e dell'invecchiamento precoce». Ora Sears lancia un approccio positivo alla dieta. Per la prima volta non si abolisce quello che fa male, ma ci si concentra su ciò che fa bene, basandosi sullo studio delle popolazioni più longeve delle cosiddette «Zone Blu»: Sardegna, Ikaria in Grecia, Loma Linda in California, Okinawa in Giappone.

Come si fa ad essere positivi se si hanno 20-30 chili da perdere? «Non è facile, perché ci sono strutture biologiche che rendono difficile la riduzione della massa grassa. Un obiettivo realistico è quello di scendere del 5% in 6 mesi-un anno. La vera difficoltà è non re-ingrassare e per questo si dovrà continuare a seguire un corretto regime alimentare per tutta la vita». Nessuna discriminazione tra le persone in sovrappeso e quelle in linea, «perché i principi della Zona servono a tutti per mantenersi in salute e invecchiare bene».

Chi è



● Barry Sears, inventore della dieta Zona, è un biochimico nato a Long Beach nel 1947

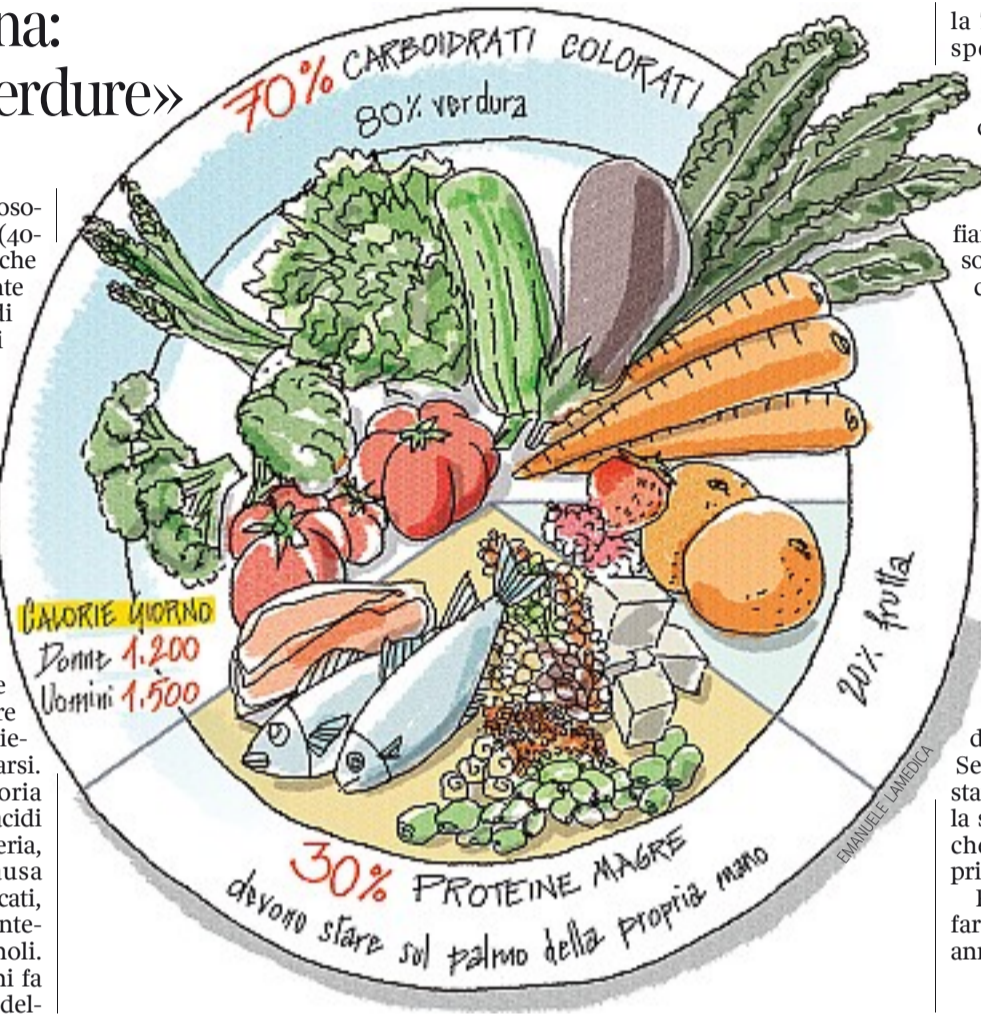
● Ha venduto 5 milioni di libri. È in Italia per presentare l'ultimo, «Positive Nutrition» (Sperling & Kupfer)

● Sears lancia un approccio positivo alla dieta, basandosi sullo studio delle popolazioni più longeve della Terra, tra Sardegna, Ikaria (Grecia), Loma Linda (California), Okinawa (Giappone) e la Costa Rica

● Tra i 4 pilastri della *Positive nutrition* mette anche l'attività fisica (3 volte la settimana), lo yoga e la meditazione

Sears riassume la sua filosofia con la regola del tris (40-30-30); 40% di carboidrati, che sono dati quasi interamente da verdura e frutta: 30% di grassi e 30 di protein. Ogni giorno si può mangiare fino a un chilo di verdura (80%) condita con un cucchiaino di olio extravergine; poi frutta (20%).

Si comincia con un piatto di verdure, si prosegue con un pezzo di pesce o pollo «grande quanto il vostro palmo» e si chiude con una ciotola di frutta. È bene che non passino più di cinque ore tra i pasti. Sono concessi tre spuntini, incluso un bicchiere di latte prima di coricarsi. Una dieta antinfiammatoria prevede una riduzione di acidi grassi idrogenati (pasticceria, fast food, zucchero «causa squilibri ormonali», insaccati, frittute. «Consiglio due integratori Omega-3 e polifenoli. Ho scritto un libro 20 anni fa dove ponevo i fondamenti del-



la Zona. Sono state fatte 30 sperimentazioni, molte ad Harvard. E le raccomandazioni per il trattamento del diabete sono simili». Che cosa c'è di nuovo? «La scoperta che le parti dell'organismo causa dell'infiammazione silente non sono solo sangue e cervello, ma anche l'intestino, che deve essere protetto con fibre fermentate (carciofi, asparagi, cipolle e aglio, avena, orzo, frutti di bosco e mele)». Che cosa risponde a chi dice che la dieta Mediterranea resta la migliore? «L'unica differenza sono pane e pasta, nella Zona sostituiti con le verdure, ma se mangi un piatto di pasta dopo due ore hai fame, perché a ridurre la fame sono le proteine». La Zona concede 1.200 calorie per la donna e 1.500 per l'uomo. Sembra affamante... «No, è stata sperimentata per ridurre la sensazione di fame e stanchezza. Alzarsi non sazi è la prima regola di lunga vita». Finita l'intervista scappa a fare ginnastica. Per i suoi 70 anni è perfettamente in forma.

Maria Teresa Veneziani
© RIPRODUZIONE RISERVATA

DIFENDI I DIRITTI UMANI

Devolvi il tuo **5x1000** ad Amnesty International.

CODICE FISCALE:
03031110582

5per1000.amnesty.it

Sabato 6 maggio Ricerca, eccellenze, arte Il Corriere incontra Torino

Ricerca, eccellenza, bello. Ruota su queste tre parole la giornata che il *Corriere della Sera* regala a Torino sabato 6 maggio. Nella sede del Grattacielo firmato Renzo Piano, sul palco dell'Auditorium, si alterneranno ospiti (da Chiara Appendino, intervistata dal direttore del *Corriere* Luciano Fontana, a Umberto Tozzi; da Giovanna Mezzogiorno a Guido Catalano) e temi. Temi che vengono approfonditi nel supplemento speciale di 28 pagine in edicola domani gratis con il *Corriere*. E gratis sono anche gli incontri e le performance musicali torinesi, come quella che in serata vedrà protagonista Tozzi a 40 anni dal successo di «Ti amo».

Il supplemento anticipa poi gli altri argomenti come la ricerca (tra gli ospiti il docente del Politecnico Donato Sabia), la cultura (con la presidente del Museo Egizio Evelina Christillin e altri), la solidarietà, con il fondatore del Sermig Ernesto Olivero, suor Giuliana Galli, simbolo del Cottolengo e Mezzogiorno. L'Orchestra Sinfonica Rai di Torino, gli artisti del collettivo Superbudda e l'amatissimo poeta/performer Catalano spiegheranno il ruolo della ricerca nella musica, mentre l'innovazione a tavola sarà testimoniata, tra gli altri, dal maestro del cioccolato Guido Gobino. Altre informazioni su corriere.it/bello-italia.

La tappe

● **Il roadshow**
Il tour del «Bello dell'Italia», iniziato a Bari (22/04) e proseguito con Verona (29/04) arriva sabato 6 maggio a Torino



● **Palermo**
Appuntamento il 13 maggio, titolo: *Crocevia delle culture*

● **Ravenna**
Il 20/05 l'incontro *Altri mondi*, per parlare di energia

● **Brescia**
Il 27/05: *Stili di vita*

di Paolo Di Stefano

Carta, forbice

Su un treno locale pieno di famiglie con bambini. Annuncio: «Il personale di bordo tra poco comincerà l'attività di controllo». «Papi, che differenza c'è tra controllo e controllo?». «Nessuna differenza». «Ma io non l'ho mai sentito». «Neanch'io». «Intanto continuiamo a giocare?». «Manca due fermate e poi tocca a noi». «Carta forbice sasso...». «Comincia a metterti la sciarpa». «Carta forbice...». «Devi stare seduto finché il treno si muove». «Papi, la colomotiva trasporta i vagoni passeggeri?». «Si dice locomotiva». «E io cos'ho detto?». «Hai detto colomotiva». «Non è vero, ho detto colomotiva». «Appunto... Sta' seduto che prendo i bagagli».

© RIPRODUZIONE RISERVATA