

Dieta a Zona, quando il cibo è la migliore medicina

scritto da Enzo Radunanza | 31/01/2019



Il regime alimentare ideato da Barry Sears, spopola tra le celebrità dello star system perchè promette di ridurre il grasso corporeo e raggiungere un perfetto stato fisico e mentale. Come? Attraverso una modesta attività fisica, la riduzione dello stress e, soprattutto, assumendo determinate percentuali di carboidrati, proteine e grassi al fine di ottenere un fine controllo ormonale.

Chi ha mai sentito parlare di **Dieta a Zona**? Sicuramente in molti perchè è un metodo che riscuote sempre più popolarità e **ha convinto anche celebrità** come Naomi Campbell, Charlize Theron, Sandra Bullock, Jennifer Aniston e Kevin Costner.

La "**Diet Zone**" è il metodo elaborato negli Stati Uniti dal biochimico **Barry Sears** che la descrive come **uno stato metabolico** in cui l'organismo lavora al suo massimo picco di efficienza, senza attacchi di fame e pieno di energia anche durante le prestazioni fisiche più dure.

Le premesse appaiono molto incoraggianti ma è giusto capire **cos'è la Dieta a Zona** anche per comprendere le ragioni di chi la critica.

In questa sede, non vogliamo fare una promozione del metodo in questione nè entrare nel merito delle discussioni perchè il nostro compito è semplicemente di informare con completezza. Sarà il lettore a fare le proprie valutazioni ma va ricordato che, in ogni caso, prima di modificare la propria dieta è opportuno chiedere il parere di un medico, soprattutto in casi di specifiche patologie.

Cosa vuol dire “Zona”

In farmacologia la “Zona” è la quantità di farmaco adatta a procurare un determinato effetto benefico; una dose inferiore non sarebbe sufficiente mentre una superiore risulterebbe dannosa. Per **Barry Sears** il **farmaco è il cibo** e la **Zona diventa la strategia alimentare** che utilizza il cibo con grande attenzione.

Secondo lo studioso statunitense una **combinazione ipocalorica degli alimenti**, permetterebbe di rimanere in forma mangiando tutto per effetto di una risposta ormonale che rende il fisico equilibrato e capace di funzionare al meglio delle sue possibilità.

Cos'è la Dieta a Zona e la formula 40-30-30

A differenza di [altri regimi alimentari](#), nella **Dieta a Zona le calorie non hanno un'importanza primaria** ma al centro del metodo c'è **il controllo ormonale indotto dall'alimentazione** e che può influenzare positivamente il metabolismo.

Sono **4 i pilastri del metodo alimentare “Zona”**:

1. alimentazione
2. moderato esercizio fisico
3. gestione dello stress
4. integrazione di Omega 3

Tutti i parametri daranno il loro contributo ma l'elemento fondamentale è l'alimentazione. In ogni pasto o spuntino, infatti, secondo Sears va assunta una **combinazione di carboidrati, proteine e grassi tale da seguire la formula 40-30-30**: il 40% delle calorie deve essere fornito dai carboidrati, il 30% dalle proteine, il 30% dai grassi.

Il controllo ormonale come sintomo di benessere

Il fulcro della **dieta di Barry Sears**, quindi, è il giusto equilibrio di **eicosanoidi**, una particolare categoria di **ormoni che regolano le funzioni del nostro corpo**. Quest'armonia ormonale sarebbe assicurata dal raggiungimento, e dal mantenimento, di una determinata proporzione tra insulina e glucagone.

E qui interviene l'alimentazione perchè, tenendo conto che **i carboidrati favoriscono soprattutto la produzione di insulina** mentre **i cibi proteici sia quella di insulina che di glucagone**, Sears ritiene che assumendo specifiche percentuali di proteine e carboidrati si raggiunga la proporzione ideale tra insulina e glucagone e, di conseguenza, la giusta ripartizione di eicosanoidi.

Le regole pratiche della Dieta a Zona

1. Fare tre pasti principali e due o tre spuntini nel corso della giornata. Tra un pasto e l'altro non devono trascorrere più di cinque ore
2. Consumare la prima colazione entro un'ora e mezza dal risveglio
3. Non eccedere con le quantità e rispettare, per ogni pasto o spuntino, la formula 40-30-30

4. Ridurre l'assunzione di dolci, pane, pasta, riso e cereali raffinati ad alto indice glicemico, cioè forti stimolatori d'insulina
5. Usare l'olio extravergine d'oliva per condire
6. Mangiare molta verdura (tranne patate, barbabietole e carote cotte) e una buona quantità di frutta (tranne banane, fichi e cachi), preferendo questi cibi a quelli ricchi di carboidrati a rapida assimilazione (riso, pane, patate, dolci, zucchero, bevande dolci)
7. Bere almeno due litri di acqua durante la giornata
8. Limitare l'assunzione di caffè, eventualmente sostituendolo con decaffeinati o caffè d'orzo
9. Svolgere regolare attività fisica aerobica e quindi pedalare, camminare a passo veloce, correre, nuotare e così via
10. Assumere giornalmente una quota di Omega 3
11. Qualora si trasgredisca, riprendere a mangiare in Zona dal pasto o dallo spuntino successivo.

Critiche alla Dieta a Zona

Se la Dieta a Zona vanta molti estimatori, non mancano le critiche di esperti nutrizionisti i quali addebitano a Sears una distorsione o un'esagerazione compiute partendo dalla ricerca di base (Fonte Wikipedia).

L'**American Heart Association** oltre a non vedere di buon occhio le diete che traggono buona parte delle calorie dalle proteine, ha bocciato la Dieta a Zona in quanto causerebbe un aumento dei grassi saturi animali, ritenuti dannosi.

Anche in Italia l'**AIDAP**, l'Associazione sui disturbi dell'alimentazione e del peso, si è manifestata perplessa sulle conclusioni a cui è pervenuto Sear, anche perché non sarebbero supportate da evidenze scientifiche.

In particolare è stata contestata l'ipotesi che la *Diet Zone* possa regolare completamente la produzione d'insulina e di glucagone e anche la convinzione che l'insulina produca eicosanoidi "cattivi" e il glucagone quelli "buoni". Va anche rilevato, però, che esistono prove scientifiche che dimostrano come l'insulina possa agire sull'enzima Delta-5-Desaturasi, responsabile dell'aumento di eicosanoidi "cattivi".