"PER STARE BENE, CORAGGIO: ENTRATE NELLA ZONA VERDE"

La svolta vegetariana di Barry Sears, il guru del regime alimentare prediletto dagli sportivi. Che qui ne spiega i vantaggi (e le applicazioni pratiche). Partendo dalla soia ma tirando in ballo anche il dottor Jekyll & mister Hyde...

di Maria Laura Giovagnini, illustrazione di Valeria Petrone

GWYNETH PALTROW, NATALIE PORTMAN, Rooney Mara: fate largo. Oggi dagli Stati Uniti arriva un difensore del vegetarianesimo (molto) più credibile di voi. Barry Sears, il biochimico ideatore della dieta Zona, ha spostato i propri studi sull'uso delle proteine derivate dalla soia (tofu, seitan, tempeh). Una svolta verso una Zona... verde. «Mi lascia solo premettere una cosa?».

Certo, figuriamoci: il dottor Sears, dotato di calma zen, è il testimonial perfetto della sua strategia, che non promette solo una linea impeccabile, ma pure benefici su umore, qualità del sonno, energia e concentrazione. «Per "Zona" non si intende un luogo misterioso, bensì uno stato di equilibrio ormonale da raggiungere attraverso l'alimentazione. Fra tutti gli ormoni, fondamentale è l'insulina, che si comporta come dottor Jekyll e mister Hyde: se mantenuta a livelli adeguati, distribuisce i nutrienti alle cellule del corpo. Se prodotta in eccesso, è responsabile di diabete, cardiopatie, persino cancro. Il cibo è un farmaco più potente delle medicine, l'aveva già detto Ippocrate 2500 anni fa».

Indicazioni pratiche? «Ogni pasto deve mantenere un'esatta proporzione: il 40 per cento delle calorie da carboidrati (meglio verdura e frutta, cereali se integrali), il 30 da grassi (monoinsaturi, come olio d'oliva, avocado e frutta secca) e il restante 30 da proteine. Come si vede, non è un regime iperproteico».

Barry Sears, 67 anni. Il suo nuovo libro, **The Mediterranean Zone**, *uscirà in America a settembre.*

Perché soltanto ora questa enfasi sulla soia? In Italia, peraltro, sfonda una porta semi-aperta: nel giro di pochi mesi i vegetariani sono passati dal 7,1% al 9%, come testimoniano i dati del Festival veg appena concluso a Gorizia. «Andando avanti con la ricerca, ho capito che queste proteine - ovvio, purché sia soia certificata non ogm - contribuiscono meglio al benessere generale».

IL DOTTOR SEARS RISULTA convincente pure perché (come confessa) non si è dedicato alla biochimica spinto esclusivamente dall'interesse scientifico: «La maggior parte dei maschi della mia famiglia è stata stroncata da un attacco cardiaco attorno ai 55 anni. Io ho ereditato gli stessi geni difettosi, però non intendevo seguirli... Poi sono stato incalzato dalle richieste di tanti che scelgono di diventare vegetariani per motivi etici o ambientalisti, salvo poi accorgersi di ingrassare o di sentirsi sempre affaticati. La causa è chiara: ingerendo troppi carboidrati, l'insulina si impenna e - dopo - arriva il calo della glicemia. Senza considerare che hanno particolare necessità di assumere acidi grassi Omega 3, "protettori" di cervello, sistema cardiovascolare e immunitario. Per fortuna, adesso sono a loro disposizione quelli estratti dalle alghe e non dal pesce».

Le diete vanno a mode, si sa. Sta prendendo campo quella basata su digiuni ripetuti... «Digiunare è come cercare di guidare un'auto dal serbatoio vuoto». ●