

## **Naturium incontra Barry Sears, una straordinaria esperienza formativa**

*Il noto biochimico americano di fama internazionale ha relazionato a Lamezia Terme ad un seminario scientifico “Enervit-EnerZona”*

Straordinaria esperienza formativa per gli animatori del progetto culturale “Naturium” che, domenica scorsa a Lamezia Terme, hanno avuto modo di partecipare al seminario scientifico “Enervit-EnerZona” con il dottor Barry Sears. Il noto biochimico americano di fama internazionale, ricercatore del Mit,



presidente dell'Inflammation Research Institute di Boston (Usa), è specializzato nel controllo dietetico delle risposte ormonali ed è l'ideatore della strategia alimentare “Zona”. Proprio di “Dieta Zona” ha parlato Sears in Calabria, di fronte ad una platea di medici, esperti, biologi, nutrizionisti, illustrando i supplementi nutrizionali antinfiammatori, le basi scientifiche e gli ultimi aggiornamenti. “Un incontro interessantissimo - ha

commentato l'imprenditore soveratese Giovanni Sgrò, promotore del progetto Naturium. - Sears è un luminare di levatura mondiale, ma anche un uomo di una straordinaria disponibilità all'ascolto e al dialogo”. Barry Sears, durante l'incontro, ha toccato alcuni argomenti fondamentali della strategia alimentare Zona, aggiungendo alcune novità e prendendo spunto anche dal suo ultimo libro

“La Zona Mediterranea” edito da Sperling & Kupfer e pubblicato in Italia nel 2015, all’interno del quale Sears spiega il ruolo chiave della Dieta Zona come strategia alimentare antinfiammatoria per eccellenza, ricca di polifenoli e omega-3, in grado di mantenere le persone in ottima forma, fisica e mentale. Un’alimentazione, quella in Zona, che pensa alle nuove generazioni perché tiene conto dei cambiamenti che i nuovi cibi provocano sui geni, e di come la Zona rappresenti la migliore strategia per la salute, il dimagrimento, la longevità. La strategia alimentare Zona, nota come dieta Zona, è stata messa a punto dal ricercatore statunitense Barry Sears. È una strategia alimentare bilanciata, anti infiammatoria e ipocalorica che permette di rimanere in forma mangiando tutti gli alimenti nella giusta quantità, senza rinunciare a nulla di particolare, scegliendo la qualità delle calorie dalle cosiddette fonti privilegiate. Nella Zona il cibo diventa un alleato, grazie ad un’appropriata associazione di carboidrati, proteine e grassi. Per questo nei tre pasti principali e in almeno 2 spuntini il 40% delle calorie provengono da carboidrati, il 30% da proteine e il 30% dai grassi. Seguire la strategia alimentare Zona significa risparmiare calorie ma guadagnare energia, sentirsi in piena efficienza. Oltre a suggerire un’alimentazione bilanciata nei suoi nutrienti, la dieta Zona si propone come un vero stile di vita, al quale concorrono quotidianamente anche gli acidi grassi omega-3, polifenoli, una moderata attività fisica e il rilassamento mentale.