

BUR
Rizzoli

Avvertenze

Questo libro non intende sostituirsi a un parere medico o al vostro specialista. Chi è ammalato, o sospetta di esserlo, dovrebbe farsi visitare. Chi sta assumendo farmaci regolarmente prescritti non modifichi mai la sua dieta (buona o cattiva che sia) senza prima consultare il medico, poiché qualsiasi variazione dietetica può modificare il metabolismo dei farmaci che assume. La medicina moderna, per quanto potente, è un ben misero sostituto della prevenzione, che rimane il miglior rimedio, ma può realizzarsi solo a livello individuale e con una corretta nutrizione, pilastro di uno stile di vita salutare. Mangiare si deve, perciò tanto vale farlo bene, con intelligenza.

Questo libro riguarda solo l'alimentazione; gli autori e l'editore in ogni modo declinano espressamente ogni responsabilità per eventuali effetti nocivi derivanti dall'utilizzo di integratori nutrizionali alla vostra dieta senza un'appropriata supervisione medica.

Per ulteriori informazioni sugli argomenti trattati in questo libro è possibile telefonare al n. 3394905924, dal lunedì al venerdì dalle ore 9 alle ore 11.

Pubblicato per



da Mondadori Libri S.p.A.

Proprietà letteraria riservata

© 2020 Mondadori Libri S.p.A., Milano

ISBN 978-88-17-14864-1

Prima edizione BUR Varia: giugno 2020

Seguici su:

www.rizzolilibri.it

[f/RizzoliLibri](https://www.facebook.com/RizzoliLibri)

[@BUR_Rizzoli](https://twitter.com/BUR_Rizzoli)

[@rizzolilibri](https://www.instagram.com/rizzolilibri)

*A nostro padre Arturo, morto nel 1985, che è stato,
è e sarà la nostra guida più fidata e sicura.*

«Questo libro si rivelerà molto
utile per ognuno di voi.»

Dr. Wayne Dyer

INDICE

La Zona, una rivoluzione che non passa mai di moda	XI
La Zona, vissuta e cucinata	XV
Prefazione <i>di Barry Sears</i>	XVII
Presentazione <i>di Eddy Ottoz</i>	XIX
Fratelli in sinergia	XXI

Parte prima

I perché della Zona

a cura di Aronne Romano

Una premessa personale	3
1. La Zona e i problemi di peso	8
2. Sportivi in Zona	18
3. Il cibo guarisce	39
4. Bambini in Zona	59
5. Zona e benessere	64
6. Le critiche alla Zona	72
7. La Zona, i cereali e gli amidi	82
8. I carboidrati e gli sportivi	88
9. Farmaci e integratori	105

10. La Zona non è la dieta della fotocopia	111
11. Il futuro della Zona	115

Parte seconda
La Zona in cucina
a cura di Memo Romano

Sempre buongustaio ma magro	125
Qualche utile consiglio	127
Idee per colazioni, spuntini, pranzi e cene	129
Menu	143

Ricette

Piatti a base di avena, orzo, grano e simili	165
Piatti a base di carne	209
Piatti a base di pesce	265
Piatti a base di verdure, latticini, uova	329
Dessert	387

Appendice

Miniblocchi di macronutrienti	413
Note bibliografiche	427
Indice delle ricette	455
Ringraziamenti	463

LA ZONA, UNA RIVOLUZIONE CHE NON PASSA MAI DI MODA

Dopo aver scritto alcune frasi sull'introduzione all'edizione 2020 del libro *Vivere in Zona*, che tenete in mano in questo momento, mi è venuto uno scrupolo. Sono andato a rileggermi l'introduzione all'edizione 2010 e ho scoperto che stavo dicendo più o meno le stesse cose, con sfumature diverse, aggiornamenti diversi, interpretazioni diverse, ma i concetti erano costantemente riconfermati.

La Zona funziona, ha sempre funzionato e funzionerà sempre. Io ne sono sicuro: l'ho provata e la seguo, e così i miei familiari, per non parlare delle migliaia di pazienti e sportivi su cui l'ho verificata.

Ma quando passerà di moda? Questa domanda, che mi è stata fatta una ventina di anni fa da un imprenditore, ha avuto risposta: sono passati venticinque anni dall'uscita del primo libro di Barry Sears, *Enter the Zone* e diciassette dalla prima pubblicazione di *Vivere in Zona*. Non è passata di moda, e presumo, non passerà mai di moda.

È stata una rivoluzione, questo regime nutrizionale, inventato dal ricercatore biochimico prof. Barry Sears, mio maestro e amico, che ha visto nel cibo non solo una fonte di calorie, come in precedenza, ma il modulatore degli ormoni e il mez-

zo per gestire l'infiammazione, la salute, il benessere, la resa sportiva.

Può essere perfezionata, cosa che è stata fatta in questi anni con *La PaleoZona* (per approfondimenti consiglio di leggere il mio libro omonimo pubblicato in BUR) può essere personalizzata, cosa che faccio regolarmente con pazienti e sportivi, ma il template, cioè i concetti originali, rimane il caposaldo necessario per approcciarsi a un modo di mangiare equilibrato e sano.

Vediamo ora rapidamente le due ragioni per le quali la Zona non passerà mai di moda. L'aspetto pratico e l'aspetto teorico.

Più del 90% di coloro che soffrivano di mal di testa, problemi digestivi, stanchezza, sonnolenza, dolori articolari o muscolari vari, e hanno seguito le mie indicazioni nutrizionali al primo controllo mi segnalano che hanno risolto o alleviato la maggior parte dei loro guai e, spesso, entro la prima settimana. Questo l'ho verificato monitorando cento persone entrate consecutivamente nel mio studio per ognuno dei disturbi sopracitati e controllati a distanza di circa un mese.

Nessun farmaco è in grado di raggiungere tali risultati terapeutici. In effetti Ippocrate, spesso citato dall'amico Barry, più di 2400 anni sull'isola di Kos diceva: "Lascia che il cibo sia la tua medicina, lascia che la tua medicina sia il cibo".

Però gli stessi disturbi possono ritornare, appena la persona stessa risperimenta alcuni alimenti, o stili alimentari che erano stati evitati o corretti durante la fase iniziale della Zona. Questo li convince ulteriormente della potenza di un regime alimentare sano.

Oltre alla riduzione o alla scomparsa di disturbi un altro vantaggio non indifferente si verifica nella gestione di malattie, anche gravi. In questi anni ho visto e continuo a vedere pazienti afflitti da malattie cardiovascolari, cancro, diabete,