

» **Salute** Da questa settimana anche a Roma il servizio «Zona to go»

La dieta? È un pasto a domicilio

È la nuova tendenza. La dieta su misura consegnata a casa o in ufficio. Piatti già cucinati e con le giuste quantità che bussano alla porta la mattina, all'ora desiderata. Un piccolo thermos contenente i pasti dell'intera giornata. Che sono cinque secondo i principi base della **Zona**, lo stile alimentare nato negli Usa e accolto con successo in Italia, soprattutto dall'upper class e fra gli atleti, come la fioretista d'oro Valentina Vezzali.

Dopo Milano, dove **Zona to go** impazza tra i vip (fra loro il calciatore Materazzi) l'iniziativa parte questa settimana anche a Roma. Soluzione molto comoda per chi non ha voglia o tempo di dedicarsi alla cucina o per chi passa gran parte della giornata fuori casa. La consegna prevede prima colazione, spuntino di metà mattina, pranzo, spuntino di metà pomeriggio, cena. Ogni piatto segue la ripartizione tipica della **Zona**: il 4-3-3 che non è un modulo di calcio ma significa 40% carboidrati, 30 proteine, 30 grassi. In pratica, ogni volta che mangiamo bisogna introdurre i tre macronutrienti nelle proporzioni indicate in modo da controllare l'indice glicemico, bruciare i grassi (fonte principale di carburante) e non avvertire senso di fame. Seconda regola: lo stomaco non deve restar vuoto più di 4 ore, da qui la ripetizione dei pasti.

Secondo il suo inventore, il biochimico americano Barry Sears, la **Zona** assicura «più energia, lucidità, maggior efficienza fisica e mentale, condizioni che possono essere compromesse da un'alimentazione errata». Le calorie non hanno importanza fondamentale, anzi sono trascurabili. L'unità di misura è il blocco che equivale a porzioni calibrate secondo tabelle dove i cibi sono suddivisi per indice glicemico.

Conta invece la stimolazione ormonale che avviene attraverso il bilanciamento dei macronutrienti. Più che una dieta è uno stile di vita, una condotta alimentare sana e salutare anche se i detrattori insistono nell'annoverare la **Zona** tra le diete iperproteiche, alla stessa stregua della Atkins che in realtà è basata su una percentuale di proteine superiore al 60%. Un esempio di menù autunnale? Pennette e fusilli a basso indice glicemico, già completi di proteine, carboidrati e grassi secondo la regola del 4-3-3.

La consegna avviene dal lunedì al venerdì, borsa termica

e ricette già pronte. Nel week end si può provare il fai da te seguendo le ricette del Manuale, in omaggio a chi prenota due settimane di consegna. Per decidere se unirsi al club degli zonisti si può consultare www.enerzona.com (numero verde 800403030). Per prenotazioni 06. 8082322 Diet To Go Roma. Il costo è di 36 euro al giorno. Gli ingredienti sono sempre freschi, ogni giorno una combinazione diversa.

Margherita De Bac

Testimonial d'eccezione

È il regime alimentare che seguono la Vezzali e Materazzi. La «ricetta» del biochimico Barry Sears ogni giorno arriva a casa o in ufficio in piccoli thermos

