



Una prueba genética determina el tipo de dieta de cada individuo

Por medio de un análisis salivar el especialista conoce qué tipo de alimentación es la más adecuada y menos nociva para el organismo

✱ DANIEL ROLDÁN

MADRID. El descubrimiento del genoma humano abrió todo un campo de investigación nuevo. Así, dentro del campo de la nutrición, se creó una propia especialidad en la que se combina lo que comemos y lo que nos conforma: la nutrigenética. «El estado de salud de una persona depende de la combinación de factores gené-

ticos y factores ambientales. Aunque los factores genéticos no pueden controlarse, su conocimiento nos permitirá actuar sobre los factores ambientales que inciden en nuestro estado de salud y que sí son modulables, como la dieta o la práctica de ejercicio. En consecuencia, podemos decir que la nutrigenética nos ofrece pistas para tomar decisiones sobre la alimentación y los hábitos de vida más adecuados para cada persona», explica Carlos Javier González, director de Innovación del Centro de Investigación en Nutrición de la Universidad de Navarra.

La Universidad de Navarra y el laboratorio Cinfa han creado un servicio de nutrigenética en el que, por medio de un test que analiza el ADN a través de la saliva, se detectan variaciones genéticas que muestran la predisposición de cada persona a padecer problemas de salud en cinco áreas: alteración en macronutrientes (osteoporosis, déficit de vitamina D, alteración del ácido fólico e intolerancia a la lactosa); salud cardiovascular (hipertensión, hipertrigliceridemia, hipercolesterolemia, altos niveles de LDL colesterol, bajos niveles de

HDL colesterol y enfermedad cardiovascular); diabetes tipo 2; problemas vinculados con el peso; e interacciones gen-nutriente (efecto negativo de una dieta rica en grasa, efecto positivo del consumo de omega-3, efecto positivo del consumo de ácidos grasos monoinsaturados, y efecto negativo de una dieta baja en ácido fólico).

Con estos resultados, además de la 'confesión' del paciente de sus actividades diarias y deportivas, se pueden prevenir los problemas susceptibles de aparecer con el tiempo, y evitar aquellos que los potencian.