



vida sana

Sonia Guijarro

Los genes y la dieta

Los avances científicos y la nutrigenética permiten conocer cada vez mejor las necesidades individuales y reducir el riesgo de padecer ciertas enfermedades.



Solo para ti

Los Laboratorios Cinfa facilitan un plan individual de venta en farmacias.

► Se trata de un test nutrigenético, que da la información de la predisposición a ciertas enfermedades y se completa con las pautas de un nutricionista.

► El Plan Compl3T Diet está avalado por la Universidad de Navarra y ofrece una dieta concreta, complementos nutricionales y una tabla de ejercicios.



88 www.teleprograma.tv

La salud de una persona depende de la combinación de dos factores, genéticos y ambientales, y aunque los condicionantes heredados no pueden controlarse, su conocimiento nos permite actuar sobre agentes de nuestro entorno que sí son modulables, como la dieta y el ejercicio.

Prevención

La nutrigenética ofrece pistas fiables sobre el régimen alimenticio y los hábitos más adecuados para cada uno de nosotros, que varían según la persona. Esta ciencia estudia la relación entre los genes y la respuesta individual a los alimentos y revela información vital para contrarrestar tendencias genéticas negativas.

El ritmo de vida actual provoca carencia de nutrientes invisible a corto plazo pero que aumenta el riesgo futuro a padecer algunas patologías como diabetes, osteoporosis, déficit de vitamina D, hipertensión o intolerancias alimenticias.

Caminar 5.000 pasos cada día marca la barrera entre ser sedentario o activo

Las recomendaciones tradicionales solo tenían en cuenta los factores ambientales y ofrecían pautas generales para grandes grupos de población. Hoy en día podemos personalizar la dieta porque si bien la genética determina un 30 por ciento de nuestra respuesta, el 70 por ciento depende de factores que podemos manipular para protegernos. Saber combinar los dos supone una mejora en la calidad de vida.