

<http://www.diariodenavarra.es/20101119/navarra/los-test-geneticos-permitiran-nutricion-personalizada.html?not=2010111901215888&idnot=2010111901215888&dia=20101119&seccion=navarra&seccion2=sociedad&chnl=10&ph=10>

DIARIODENAVARRA.ES

ALFREDO MARTÍNEZ CATEDRÁTICO DE NUTRICIÓN DE LA UN

"Los test genéticos permitirán una nutrición personalizada"

Actualmente ya hay test para determinar los genes que pueden inducir hacia la obesidad. Sin embargo, Alfredo Martínez, sostiene que todavía no son fiables porque no se conoce el impacto que tiene cada gen en cada persona.

M.J.E. . PAMPLONA Viernes, 19 de noviembre de 2010 - 04:00 h.

Nutrigenómica, test genéticos o crononutrición son términos que en poco tiempo serán habituales. Los expertos en nutrición trabajan para lograr dietas personalizadas ya que, según han comprobado, hay genes que inducen hacia la obesidad. Pero queda camino por recorrer, indicó Alfredo Martínez, catedrático de Nutrición de la UN, en el transcurso del IV Congreso de la Sociedad de Nutrigenética y Nutrigenómica que se celebra en Pamplona.

Los test genéticos ofrecerán la posibilidad de una alimentación personalizada ¿Ciencia ficción?

Hay unos test que se basan en criterios inmunológicos que ofrecen grandes posibilidades, son prometedores. El problema es que hay dificultades en la interpretación de los resultados.

¿Estudian cómo aplicarlos?

Más exactamente cómo interpretarlos. Tenemos 30.000 genes e igual 30 contribuyen a que una persona sea más obesa mientras que 20, por ejemplo, reducen el riesgo. La dificultad es si los primeros cuentan más que los segundos porque su efecto puede ser diferente. En definitiva, somos capaces de ver los genes que afectan a la obesidad pero no conocemos el impacto que tiene cada uno.

Siguen estudiando...

Sí. Ahora se ha hecho un estudio genético con trescientas mil personas y se ha visto que hay 18 genes que tienen una tendencia a inducir la obesidad pero su impacto no es el

mismo en todas las personas. Todos tenemos 30.000 genes pero pueden tener diferentes formas de lectura según la persona.

¿Esto explicaría por qué los mismos alimentos engordan más a unos que a otros?

Sí. Por ejemplo una pareja no comparte genes pero sí hábitos dietéticos. Y esto puede explicar que el marido sea delgado y la mujer obesa. En general, si los padres son obesos los hijos tienden a ser obesos.

¿Se puede luchar contra esa tendencia?

Hay tres formas: adaptar la ingesta dietética a las necesidades de cada persona, hacer más ejercicio y conocer el genotipo. Ver si hay genes que predisponen a ser obeso mediante test.

¿Cuándo cree que podrán generalizarse?

Por 600 dólares puedes encontrarlo. Se envía una muestra de sangre a determinados centros y mandan el resultado pero no es del todo fiable.

¿Para cuándo lo será?

En tres o cinco años.

¿Habrá entonces dietas personalizadas no sólo para adelgazar sino también la nutrición diaria?

Sí. Es el futuro.

¿Y qué nos dirán?

Dirán que hay que comer variado pero que genéticamente una persona tiene que intentar evitar un tipo de pescado o comer más fruta para estar más sano. En otros casos, se indicará que para estar más sano le hará falta más ejercicio con la misma dieta que mantiene.

En cualquier caso, siempre de forma personalizada.

Claro. Hoy el Ministerio dice: hay que hacer ejercicio, comer fruta, etc. pero se dice en general y no a todo el mundo le hace el mismo efecto. En eso trabajamos. Hay unas prácticas generales para todo el mundo pero hay personas a las que el pescado les sienta mal.

Varios expertos han comentado que las frutas, por su proceso de cultivo, tienen menos antioxidantes y que los animales, por la alimentación que les dan, tienen más Omega 6

¿Es así?

Creo que no es tan negativo. Los tipos de cultivo han cambiado pero creo que los alimentos ecológicos, por ejemplo, son tan buenos como los demás. Nutricionalmente

no hay ventajas aunque en temas de salubridad depende de cómo se hayan cuidado. No se puede decir que unos sean mejores que otros.

La cuestión es si la fruta que compramos en la tienda es sana.

Sí, es sana. La composición de los alimentos está cambiando por las nuevas prácticas de alimentación de los animales y de cultivos. En algunas cosas están mejorando. De hecho hay agricultores que han cambiado su perfil de abono para que tenga más selenio, que es antioxidante. Pero hay otras cosas que pueden influir en la nutrición.

¿Por ejemplo?

La crononutrición. Según la hora en la que se ingiera un alimento afecta de distinta manera. Hay genes reloj que se activan en función de la luz, por ejemplo.

¿Qué quiere decir que afectan de distinta manera, que engordan más?

Unos sí y otros no. Son especulaciones y es otra línea de trabajo para el futuro porque funcionan de forma diferente a distintas horas.

Tradicionalmente se ha dicho que hay que desayunar como un rey, comer como un príncipe y cenar como un mendigo.

Hoy está cambiando. Ahora mismo por la noche hay personas a las que les va mejor tomar hidratos de carbono y a otras proteínas. Se trata de crononutrición, es una nutrición cronológicamente ordenada.

¿Puede dar alguna indicación?

Todavía no. Se ha investigado y se ve que las células no se comportan igual por la mañana que por la noche.

¿Con todas estas novedades hacia dónde se debe orientar la población?

Ahora mismo en el mundo occidental el problema no es de calidad de los alimentos sino de cantidad. La calidad está mejorando y los alimentos son mejores. Hay que intentar que dentro de la variedad se limiten las cantidades.