

La nutrición personalizada basada en el genoma facilitará la predicción y prevención de la obesidad y otras enfermedades comunes

18/09/2013

La nutrigenética se centra en el estudio del genoma particular de un individuo para, a partir de sus características, determinar el riesgo que tiene una persona de padecer una determinada enfermedad en el futuro

Más de 40 genes pueden influir en el desarrollo de la obesidad

La nutrigenética puede ser un componente muy importante en la lucha contra la obesidad. Gracias a ella, los profesionales de la nutrición podrán hacer recomendaciones basándose en la “carta genómica”



Los nutricionistas reunidos en el 20º Congreso Internacional de Nutrición, han presentado los resultados del estudio europeo ToyBox, que permiten avanzar en la prevención de la obesidad y analizar sus perspectivas de futuro

Una de las dificultades de los especialistas para prevenir la obesidad es tener acceso a la población con más dificultades económicas

Desde el descubrimiento del genoma humano en 2001, la nutrigenética ha permitido aportar pautas nutricionales personalizadas a cada persona, en función de su ADN. De hecho, el Dr. José Ordovás, director del Laboratorio de Nutrigenética y Nutrigenómica de la Universidad de Tufts (Boston, Estados Unidos), explica que “a lo largo de la historia, la nutrición ha ido dando forma a nuestros genes, y catalizando los cambios que nos dieron las capacidades intelectuales que tenemos hoy en día”.

La situación actual de la nutrigenética y su evolución a lo largo de estos años es uno

de los ámbitos que analizan los especialistas que se reúnen estos días en Granada con motivo del 20º Congreso Internacional de Nutrición de la IUNS. La genética y la nutrición como actividades biológicas están muy vinculadas. Según el Dr. Ordovás, “cada uno de nosotros nos diferenciamos genéticamente de los demás seres humanos y esto hace, entre otras cosas, que la interacción que cada uno de nosotros tiene con los alimentos y sus nutrientes sea ligera o drásticamente diferente”. De esta manera, la nutrigenética se centra en el estudio del genoma particular de un individuo para, a partir de sus características, determinar el riesgo que tiene una persona de padecer una determinada enfermedad en el futuro. Gracias a este estudio, los nutricionistas pueden recomendar un tipo de dieta u otro y minimizar dicho riesgo.

El funcionamiento de los genes depende del aporte de nutrientes y otros componentes presentes en los alimentos. Un ejemplo de ello es la tolerancia a la lactosa en el adulto que se localiza en determinadas áreas geográficas pero no en otras y que es debido a diferencias genéticas.

En este sentido, el estudio de cómo los alimentos interaccionan con los genes para dar lugar a respuestas biológicas diferentes en cada individuo, entra a formar parte de la nutrigenómica. Tradicionalmente, la nutrición personalizada ha sido clave para la prevención de enfermedades metabólicas raras. “No obstante, estamos ampliando el espectro de conocimiento a las enfermedades crónicas comunes para poder demostrar que su papel es también esencial en la prevención de patologías comunes de nuestra sociedad”.

Desarrollo de la nutrigenética en la prevención de la obesidad

Más de cuarenta genes se han caracterizado asociados con el desarrollo de la obesidad. “Una persona que tenga 30 de estos marcadores genéticos será obeso si no cuida la dieta, mientras que alguien con 5 ó 10 no tendrá que ser tan estricto con la dieta para mantener un peso saludable”, explica el Dr. Ordovás. Gracias a la nutrigenética, los nutricionistas pueden conocer el perfil de los genes y si están más relacionados con el control del apetito o del metabolismo de las grasas. De esta manera, el profesional de la nutrición puede saber de antemano en qué pacientes funcionará mejor el ejercicio o un tipo determinado de dieta.

Según el Dr. Ordovás, “la nutrigenética puede ser un componente muy importante en la lucha contra la obesidad. Con la llegada de la nutrigenética, esto podrá cambiar porque las recomendaciones se podrán hacer a la “carta genómica” y se podrá implementar para enfermedades comunes entre la sociedad”.

El especialista afirma que “la genética puede influir hasta en un 50% en la obesidad.

Sin embargo, matiza que “de una manera más específica estamos avanzando más allá de las interacciones de un gen con un componente de la dieta para definir un factor de riesgo tradicional como el colesterol para integrar las interacciones entre el genoma completo, con el patrón dietético -dieta mediterránea- y la enfermedad (diabetes, obesidad...)”.

ToyBox: Estudio europeo sobre obesidad infantil

Más de la mitad de los niños europeos van al colegio en coche. Esto es especialmente frecuente en Bélgica y Alemania, mientras que en países como España, ir caminando es más frecuente. Sin embargo, España es el país con mayor prevalencia de obesidad de Europa. Los resultados del estudio ToyBox presentado en el 20º Congreso Internacional de Nutrición, cifran el sobrepeso y la obesidad de los niños españoles de entre 4 y 6 años en un 24%. La cifra española contrasta con la alemana, donde menos de un 10% de los niños tiene exceso de peso.

El objetivo del estudio ToyBox (trabajo en el que han participado 6 países europeos) es la prevención de la obesidad infantil en niños de entre 4 y 6 años. Para ello, se centra, entre otros aspectos, en el conocimiento que tienen los padres en relación a la nutrición y la actividad física. “Estamos analizando los comportamientos y hábitos de la población teniendo en cuenta aspectos culturales, económicos y educativos”, afirma el Dr. Luis Moreno, vice-presidente del Comité Científico IUNS-ICN.

El Dr. Moreno sostiene que “la principal dificultad es tener acceso a la población con más dificultades económicas. En general, el nivel de estudios es menor al igual que su participación en las actividades escolares”. Para ello, incide en que algunas de las soluciones podrían pasar por “el desarrollo de programas con especial énfasis en familias con menos recursos. Una herramienta podría ser el ofrecer de manera gratuita el desayuno y/o comida a los niños de estas familias”. Estas comidas deberían ser sanas y también un buen momento para la promoción de una alimentación saludable (variada y equilibrada).

Otra de las recomendaciones del ToyBox es eliminar malos hábitos como disponer de un televisor en el dormitorio o guardar snacks poco saludables en la cocina del hogar. Asimismo, sugiere que los padres tienen que tener presente que su papel no es solo dar a los hijos una alimentación saludable, sino actuar como modelos, pues los niños copian su conducta.



Pie de foto: de izda. a dcha.: Prof. Luis Moreno, de la

Universidad de Zaragoza y vice presidente del comité científico del congreso; Prof. Steven Blair, de la Universidad de Carolina del Sur (Estados Unidos); prof. Angel Gil, presidente del Congreso; prof. José Ordovas, director del Laboratorio de Nutrigenética y Nutrigenómica de la Universidad de Tufts (Boston, Estados Unidos); prof. Alfredo Martínez, presidente del comité científico del congreso.

20º Congreso Internacional de Nutrición de la IUNS

El 20º Congreso Internacional de Nutrición, acontecimiento de referencia máxima y de mayor prestigio en el sector de la nutrición a escala internacional, está promovido por la International Union of Nutritional Sciences (IUNS en sus siglas en inglés) y organizado por la Sociedad Española de Nutrición (SEÑ), con la colaboración de la Fundación Iberoamericana de Nutrición (FINUT) y la **Universidad de Granada**. Por primera vez se celebra en España, en la ciudad de Granada, del 15 al 20 de septiembre de 2013, bajo el lema “La unión de culturas a través de la nutrición”. La IUNS promueve cada cuatro años este congreso que reúne a más de 100 países.

Síguenos en Facebook:



Síguenos en Twitter:



- LINK: PROPUESTA DE ACTIVIDADES CANAL UGR -> <http://canal.ugr.es/prensa-y-comunicacion/item/54050>
- **CANALUGR: RECURSOS DE COMUNICACIÓN E INFORMACIÓN**
- **PUBLICITE SU CONGRESO UGR**
- **VER MÁS NOTICIAS DE LA UGR**
- **BUSCAR OTRAS NOTICIAS E INFORMACIONES DE LA UGR PUBLICADAS Y/O RECOGIDAS POR EL GABINETE DE COMUNICACIÓN**
- **RESUMEN DE MEDIOS IMPRESOS DE LA UGR**
- **RESUMEN DE MEDIOS DIGITALES DE LA UGR**
- **RECOMENDACIONES PARA EL USO DE LAS LISTAS DE DISTRIBUCIÓN DE LA UGR**
- LINK: Perfiles oficiales institucionales de la UGR en las redes sociales virtuales Tuenti, Facebook, Twitter y YouTube -> /tablon/*/boletines-canal-ugr/formulario-de-propuesta-de-actividades

Gabinete de Comunicación - Secretaría General

UNIVERSIDAD DE GRANADA

Acera de San Ildefonso, s/n. 18071. Granada (España)

Tel. 958 243063 - 958 244278

Correo e. LINK: --LOGIN--022c91824f21a4c23bb3f144bd33d1f4ugr[dot]es -> --LOGIN--022c91824f21a4c23bb3f144bd33d1f4ugr%5Bdot%5Des

Web: <http://canal.ugr.es> Facebook **UGR Informa**:

<https://www.facebook.com/UGRinforma>

Facebook **UGR Divulga**: <https://www.facebook.com/UGRdivulga>

Twitter **UGR Divulga**: <https://twitter.com/UGRdivulga>