

Dal nostro DNA le indicazioni per una dieta ideale

Vi siete mai domandati perché ci sono persone che possono mangiare come e quanto vogliono senza conseguenze sul peso, mentre altre, per quante diete facciano, continuano a ingrassare?

Perché su certe persone un certo stile di vita stressante non porta nessuna conseguenza sulla salute, mentre altre si ammalano presto?

Siamo a conoscenza, purtroppo, che l'obesità e l'obesità infantile sono in continuo aumento nei paesi industrializzati, e sappiamo bene come questo porti ad un aumento di rischio di sviluppare diverse patologie nel corso della vita come ipertensione, arteriosclerosi e diabete.

E' risaputo che il nostro peso forma e la salute dipendono dal modo in cui ci si alimenta. Sono numerose le diete presenti sul mercato ma siamo sicuri di conoscere quali siano gli alimenti più appropriati a noi?

Accade spesso che un regime alimentare che offre eccezionali benefici per alcuni, in altri non produce nessun effetto, quindi ognuno di noi, in base alla propria costituzione fisica, etnia, posizione geografica, lavoro e vita risponde in maniera del tutto esclusiva. Ognuno di noi ingrassa o dimagrisce in modo diverso a seconda di un infinità di variabili genetiche differenti. Da qui l'esigenza a ricorrere a esami sempre più approfonditi, attraverso test diagnostici su ogni singola persona, in modo da poter stabilire quale sia il rapporto tra ogni singolo individuo e il cibo.

Oggi alcuni semplici test sul DNA ci rivelano quelle peculiarità genetiche che sono sensibili alle variabili ambientali, in primo luogo la dieta ed il nostro stile di vita, e che incidono nel bene e nel male sulla qualità della nostra vita stessa. Le recenti scoperte della nutrigenetica hanno dimostrato come la costituzione genetica di ogni singolo individuo possa orientare le scelte che consentono di mantenere sotto controllo il peso corporeo. Qual è l'importanza dei geni nell'alimentazione quotidiana? Il metabolismo dei diversi nutrienti, il modo in cui si eliminano le tossine o si accumulano i grassi dipende - oltre che dalla nutrizione e dallo stile di vita - anche dalle "istruzioni" che sono scritte nel patrimonio genetico.

E' questo che determina in che modo ogni persona reagisce a ciò che mangia. Conoscere il "comportamento" dei propri geni aiuta a comportarsi meglio a tavola.

Da quando la mappa genetica dell'uomo è stata completata con l'identificazione di 20-25 mila geni (le unità ereditarie fondamentali di tutti gli organismi viventi) la medicina ha fatto notevoli passi avanti, riuscendo a individuare tempestivamente le strategie più efficaci per curare, ma soprattutto prevenire molte malattie. Quello che prima sembrava impossibile oggi è realtà.

Un test genetico fatto ed interpretato bene, prende in esame i "polimorfismi genetici" che possono condurre a determinate malattie (o semplicemente

rendere vani gli sforzi per perdere peso), che possono invece essere prevenute se si cambia l'alimentazione in modo coerente con i risultati del test. Il genoma umano può essere considerato come un libretto di istruzioni contenente le informazioni necessarie al buon funzionamento del nostro organismo.

Come si esegue il TEST GENETICO ?

Eseguire il test è facile, innanzitutto si effettua una sola volta nella vita, si introduce un tampone buccale all'interno della bocca e si strofina per circa 60 secondi sull'interno della guancia, si compila un questionario e si manda ad analizzare. Dopo circa tre settimane si avrà il referto che ci chiarirà qual'è il nostro profilo genetico, il nostro stile di vita ed il piano d'azione consigliato in base ai nostri geni.

Il test del DNA ci dirà quali sono i dosaggi ottimali di carboidrati, fibre e grassi per il nostro peso forma e qual'è l'attività fisica più adatta a noi. Non solo, si avrà anche l'informazione sull'eventuale intolleranza al glutine (celiachia) e sulla salute completa, cioè la salute delle ossa, gli stati infiammatori, la salute del cuore, la tendenza all'invecchiamento (anti-aging) e la predisposizione a malattie metaboliche come il diabete (insulina e glicemia).

www.dna-solutions.it/IIB003/contents/test_nutrigene



www.dna-solutions.it/IIB003/contents/test_nutrigene

Marianna Mattera & Antonio Bello