

NUTRIGENÉTICA

O avanço dos estudos moleculares e genômicos permitiram com que houvesse uma maior compreensão da interação entre genes e dieta, dando origem a nutrigenética.

A Nutrigenética estuda como a constituição genética de uma pessoa afeta sua resposta à dieta e saúde e não é difícil de se observar que os resultados da ingestão de alimentos não são iguais para todos, ou seja, as variações presentes nos genes de cada pessoa influenciam diretamente nas necessidades nutricionais e indiretamente modulando os hábitos alimentares. Essas diferenças na arquitetura genética que podem condicionar a suscetibilidade de desenvolver determinadas patologias, são as doenças multifatoriais, resultado da combinação de fatores de riscos genéticos e ambientais. A maioria das doenças crônicas frequentes da idade adulta são multifatoriais. Estima-se que aproximadamente 70% da população desenvolva alguma doença crônica, daí a importância de identificar os indivíduos com fatores de riscos genéticos para que se possa planejar sua prevenção.

Pequenas variações genéticas, conhecidas como polimorfismos ou SNPs (Single Nucleotide Polymorphism), podem influenciar a capacidade de metabolização dos alimentos e a capacidade de eliminação de substâncias tóxicas, influenciando a resposta dos indivíduos em relação ao ambiente. A dieta é o fator ambiental mais importante na modulação da expressão gênica. Em função do perfil nutrigenético de cada pessoa, há alimentos que podem ter uma ação protetora frente a determinadas doenças, enquanto outros alimentos podem aumentar o risco de desenvolvê-las. Não há como mudar nossos genes, mas é possível modificar o efeito deles sobre a saúde, alterando nossa condição alimentar e estilo de vida. Isso mostra a importância de combinar a nutrição com a genética a fim de conhecer a influência das variantes genéticas na resposta do corpo aos alimentos.

O Painel Nutrigenético é um teste completo realizado a partir de uma simples amostra de sangue, identificando 128 variantes genéticas em 95 genes, fornecendo uma ampla gama de informações, divididas em 8 seções:

• O caminho para seu peso ideal;

Nesta seção você vai aprender como a genética influencia no desenvolvimento do sobrepeso e como seu organismo responde a diferentes tipos de gorduras e carboidratos. Esta seção ainda traz informações do "tipo de dieta" mais benéfica, considerando a sua composição genética.

• Como os genes influenciam no seu metabolismo e sua saúde;

Nesta seção você vai aprender que os níveis de colesterol LDL e HDL, triglicerídeos e açúcar no sangue são determinados pelos genes. No caso da presença de genes desfavoráveis, é muito importante que se ajuste adequadamente sua dieta para uma melhoria na saúde.

• Quais vitaminas e minerais seu corpo necessita;

Esta seção vai apresentar como os níveis de vitaminas B, vitamina D e minerais como o ferro e potássio, estão influenciados pelos genes. Também é descrita a sua sensibilidade ao sal de mesa ou sódio, e como a densidade óssea é determinada pelos genes, as quais podem ser reguladas com uma ingestão adequada de vitaminas e minerais.

• Influências importantes nos seus hábitos alimentares;

Nossa saúde está diretamente relacionada com nossos hábitos alimentares. O estresse e a rotina nos impedem de ter hábitos saudáveis, entretanto, isto não é apenas a consequência do nosso meio, na realidade a nossa genética também influencia em nossos hábitos alimentares.

• Seus genes, desintoxicação e antioxidantes;

Nesta seção você aprenderá o quão eficaz são os mecanismos antioxidantes e de desintoxicação do seu corpo. Entretanto, mutações nos genes que codificam estas enzimas podem levar a uma desintoxicação ineficaz das substâncias potencialmente tóxicas e/ou uma eliminação ineficiente de radicais livres.

• Esportes e lazer em harmonia com seus genes;

Nesta seção são indicadas as atividades esportivas mais adequadas, baseando-se na sua estrutura muscular. Aprenderá a que nível é mais propenso a lesões do tendão de Aquiles e como certo tipo de treinamento é mais benéfico para você.

• Vícios geneticamente determinados e envelhecimento.

Nesta seção você saberá sua susceptibilidade à dependência a nicotina e ao álcool. Também lhe indicaremos sua taxa de envelhecimento em comparação com a média da população e se sua composição genética determina que uma mudança de estilo de vida é importante para você.

A nutrição é a ferramenta mais simples e eficaz para cuidar da saúde e do bem-estar. O perfil nutrigenético é indicado para todas as pessoas que desejam prevenir o surgimento de doenças multifatoriais, desenvolver um planejamento alimentar personalizado e melhorar seu rendimento esportivo, prevenindo as frequentes lesões da atividade física.

Diagnóstico laboratorial

O DB Molecular oferece a seus clientes uma estrutura de última geração em testes de biologia molecular. Com equipamentos modernos e equipe altamente especializada, disponibilizamos o Perfil Genético Nutrigenômico (NUTRI).

NOME DO EXAME

PAINEL NUTRIGENÉTICO

Referência Bibliográfica:

1. Estruch, R. et al. N Engl J Med 2013. 368:1279-1290.
2. Perez-Martinez, P. et al. Am J Clin Nutr. 89:391-9. 2009.
3. Schröder, H. et al. Public Health Nutrition. 15(4): 618-626. 2011.
4. Smith, C. et al. Nutr Metab Cardiovasc. 22(5): 449-455. 2012.
5. Corella, D. et al. Arch Intern Med. 169(20):1897-1906, 2009.

