

Nutrigenetica, nuova via per salute e benessere fisico con l'esame del DNA

Pubblicato: Martedì 19 Settembre 2023



Il Centro Medico SME ha avviato un Ambulatorio di **Consulenza Nutrigenetica** all'avanguardia, basato sull'analisi del DNA, per realizzare percorsi dietetici personalizzati. La ricerca ha ormai riconosciuto che la prevenzione rappresenta **l'unica strada percorribile per limitare lo sviluppo delle malattie**. Per questo motivo ci si sta orientando verso la medicina predittiva, ovvero sulla individuazione della probabilità di sviluppare una determinata malattia mediante **l'analisi delle parti variabili del DNA**, adottando conseguentemente le opportune strategie per prevenirla.

Un elemento cardine della prevenzione è **lo stile di vita del quale l'alimentazione costituisce un elemento fondamentale**. Stato nutrizionale e stato di salute sono condizioni strettamente legate che si influenzano a vicenda. Abitudini alimentari scorrette sono responsabili di malattie, quali arteriosclerosi, diabete e alcuni tipi di cancro. Seguire un **percorso nutrizionale corretto** significa pertanto non solo migliorare il benessere fisico, ma anche ridurre il rischio di malattie.

Sulla base di questo principio è nata la **Nutrigenomica**, una nuova branca medica che studia il modo in cui **ogni individuo reagisce alle molecole presenti negli alimenti in base al proprio DNA**. In altre parole, i medesimi alimenti generano risposte differenti nei diversi individui. Obiettivo della nutrigenomica è pertanto individuare come personalizzare le scelte alimentari in base al genoma.

TUTTI GLI ARTICOLI DEL CENTRO MEDICO SME

Tenendo conto della complessità della materia, la **Nutrigenomica** ha sviluppato tre differenti percorsi di ricerca: il primo, la **nutrigenetica**, che si occupa degli effetti negativi derivanti dall'ingestione degli alimenti causando ad esempio allergie o intolleranze alimentari; il secondo, l'**epigenetica della nutrizione** che studia il modo in cui dieta influenza le funzioni vitali e il metabolismo; il terzo, l'**ingegneria della nutrizione**, mirata a realizzare dei piani alimentari specifici per il singolo individuo.

Sulla base dei recenti sviluppi scientifici in ambito genetico, il Centro Medico SME ha avviato un Ambulatorio di **NUTRIGENETICA**, mirato a fornire una consulenza nutrizionale personalizzata basata su **Test di genetica predittiva** selezionati in base all'anamnesi del paziente e alla valutazione della composizione corporea con **Bioimpedenziometria**.

I test, eseguiti su prelievo di saliva mediante tampone salivare, **pertanto non invasivi**, analizzano la presenza di variazioni genetiche di specifici polimorfismi che indicano la "predisposizione" di un soggetto a sviluppare determinate malattie. I polimorfismi sono delle varianti genetiche che pur lasciando inalterata la funzionalità dei geni possono determinare una diversa risposta all'ambiente esterno. Un risultato positivo dei test esprime pertanto maggiore probabilità, ma non la certezza, di **andare incontro ad una determinata malattia nell'arco della vita**.

Il percorso con il **Biologo Nutrizionista** parte dall'analisi del metabolismo del soggetto e tiene conto dell'alimentazione in essere e delle predisposizioni individuali. Prosegue con i test predittivi mirati all'analisi di alcuni polimorfismi genetici.

I pannelli genetici ad oggi disponibili sono in grado di **valutare intolleranze alimentari**, predisposizione a sindrome metabolica e obesità, dismetabolismo di zuccheri, lipidi e proteine, carenze vitaminiche dei gruppi B e D, oltre che la presenza di componente infiammatoria generale.

Sulla base dei test di nutrigenetica possono pertanto essere **identificati gli alimenti più consoni alla predisposizione del singolo soggetto** e quelli meno idonei o comunque meno tollerati. La riduzione del consumo di questi ultimi, associata all'incremento degli alimenti che offrono maggior affinità, svolge un'azione antinfiammatoria indiretta, favorendo l'azione preventiva, obiettivo della nutrigenomica. Ne derivano dei **risultati dietetici specifici basati sull'analisi del DNA per le diverse tipologie di persone**.

Come si può dedurre, le molteplici possibilità di analisi genetica permettono di differenziare l'approccio al paziente in base alle esigenze cliniche, specie in caso di intolleranze alimentari o di patologie note.

Ad esempio, **i soggetti in sovrappeso perdono peso con minori difficoltà** e mantengono più facilmente i risultati ottenuti seguendo un'alimentazione geneticamente compatibile.

Gli **sportivi**, grazie ai test genetici, possono seguire un percorso nutrizionale personalizzato basato su alimenti ad alto contenuto energetico e su nutrienti che permettono un rapido recupero dello sforzo fisico, riducendo contemporaneamente la predisposizione a infortuni muscolo- tendinei.

Gli **adolescenti**, che hanno un metabolismo accelerato specie se associano l'attività sportiva, necessitano di maggior apporto energetico evitando un deficit nutrizionale che potrebbe creare problemi metabolici in età adulta, senza tuttavia sconfinare nel sovrappeso.

Grazie all'insieme di informazioni disponibili, il **Biologo esperto in Nutrigenetica** può suggerire un **piano alimentare** con indicazioni qualitative e quantitative basate su specifiche esigenze nutritive, ma comunque correlate ai gusti e alle esigenze personali.

Il compito dell'esperto in Nutrigenetica è anche trasferire al paziente una cultura dell'alimentazione atta a comprendere quali nutrienti possono influire favorevolmente sulle predisposizioni genetiche in modo da contrastare lo sviluppo di malattie metaboliche quali dislipidemie, diabete ed obesità che come noto si manifestano dopo la quarta decade di vita.

A tale scopo il **CENTRO MEDICO SME** ha dato vita a un **Ambulatorio di Nutrigenetica**, affidato a Biologo Nutrizionista di riconosciuta competenza in ambito locale e nazionale, che può far riferimento all'ampia gamma di test genetici predittivi disponibili presso SME.

*Il **Centro Medico SME** – Poliambulatorio – Diagnostica per Immagini – Punto Prelievi Bionics, di Via L. Pirandello, 31 – Varese (Direttore Sanitario Prof. Andrea Casasco), struttura sanitaria privata non convenzionata con il SSR, sottoposto a direzione e coordinamento del CDI – Centro Diagnostico Italiano, offre ai pazienti molteplici **AMBULATORI SPECIALISTICI** e una serie di **PERCORSI TEMATICI INTERDISCIPLINARI**.*

di A cura del Centro Medico SME