

NUTRIȚIA PERSONALIZATĂ

Interviu cu Biolog-genetician Adina Trandafir

Doctor în genetică

Consilier nutrițional și specialist în siguranța alimentară

Consilier nutrițional Metabolic Balance

Fondator Clinica Nutriscience

NUTRISCIENCE
Știința nutriției echilibrate

116
NOIEMBRIE - DECEMBRIE 2020

NUTRIȚIE

NUTRIȚIE NUTRIȚIE NUTRIȚIE NUTRIȚIE NUTRIȚIE NUTRIȚIE NUTRIȚIE NUTRIȚIE NUTRIȚIE NUTRIȚIE NUTRIȚIE NUTRIȚIE NUTRIȚIE NUTRIȚIE



Ce rol joacă dieta în sănătatea noastră?

Dieta joacă un rol important în asigurarea sănătății dar și în favorizarea apariției unor patologii. Există dovezi din ce în ce mai convingătoare conform cărora, adoptarea unui stil de viață sănătos, incluzând aici și dieta, poate fi mult mai eficientă decât tratamentul medicamentos în procesul de prevenție.

Recomandările nutriționale cu caracter general au un impact limitat asupra stării de sănătate și conduc la îmbunătățiri modeste ale modului de alimentație. Personalizarea recomandărilor nutriționale prin luarea în considerare a caracteristicilor personale, comportament, date biologice, preferințe nutriționale, pot avea efecte spectaculoase și prin urmare pot crește motivația și aderența la noul stil de viață.

Nutriția, cred cu convingere, că face parte din medicina personalizată.

Cu siguranță putem vorbi despre nutriție personalizată în diferite abordări. Nutriția trebuie să fie personalizată indiferent dacă persoana respectivă prezintă sau nu patologii. În aceste situații - cele mai lipsite de dificultăți pentru un nutriționist - trebuie totuși, ca

elaborarea dietei să țină cont de sex, vârstă, nivelul de activitate fizică, starea de stress, profesie. Deși par cazuri facile, trebuie abordat cu mare rigoare subiectul dietei. Succesul consultației nutriționale constă de fapt în evaluarea succesului pe termen lung, modulul în care persoana respectivă și-a însușit în final regulile pe care trebuie să le urmeze de-a lungul întregii vieți.

Nutriție personalizată de mare importanță și răspundere, este cea care asigură un tratament medical nutrițional indispensabil în unele patologii, aici mă refer în primul rând la diabet, boli cardiovasculare, obezitate, sindrom metabolic. Eficiența intervenției nutriționale ca soluție pentru diferitele patologii - neexcluzând evident tratamentul stabilit de specialiști - contribuie la ameliorarea simptomelor, stare de bine și în unele situații la suspendarea temporară a tratamentului. În astfel de cazuri, colaboarea între specialiști este esențială pentru o bună monitorizare a progreselor și a stării de sănătate.

Ce ne puteți spune despre nutrigenomică?

În momentul de față putem considera nutrigenomica ca fiind un domeniu al nutriției, care, în consecință, trebuie să dețină un loc

NUTRIȚIA PERSONALIZATĂ

Interviu cu Biolog-genetician Adina Trandafir

Doctor în genetică

Consilier nutrițional și specialist în siguranța alimentară

Consilier nutrițional Metabolic Balance

Fondator Clinica Nutriscience



NUTRIȚIE

NUTRIȚIE NUTRIȚIE NUTRIȚIE NUTRIȚIE NUTRIȚIE NUTRIȚIE NUTRIȚIE NUTRIȚIE NUTRIȚIE NUTRIȚIE NUTRIȚIE NUTRIȚIE NUTRIȚIE NUTRIȚIE

important în deciziile noastre în ceea ce privește nutriția. Atunci când vorbim despre nutriția individului, nu putem să ignorăm componenta genetică ci, dimpotrivă trebuie să începem analiza cu ea.

Influențează alimentele genele noastre ?

Nutrigenomica examinează în ce fel dieta noastră poate afecta activitatea genelor. **Nutrigenetica** studiază felul în care variațiile genice afectează starea noastră de sănătate și nutriția. **Epigenetica** apreciază modul în care mediul înconjurător, nutriția și activitatea fizică afectează genele care pot fi activate sau dimpotrivă inactivate.

Beneficiile nutrigenomicii sunt multiple. În primul rând combate și oferă soluții axiomei, dietă unică pentru toți. Prin analiza informației cuprinsă în genele și variațiile genice pe care le deține fiecare individ, specialistul poate crea o dietă perfect adaptată nevoilor individuale.

Exact așa cum organismul nostru reacționează diferit la nutrienți diferiți, aceleași diferențe pot fi sesizate și în ceea ce privește reacția organismului la administrarea de medicamente și suplimente. Nutrigenomica ne ajută și în această dilemă, ce tratament este eficient pentru fiecare în parte.

Prevenția obezității este un subiect care ne preocupă în acest secol al pandemiei obezității. Cercetătorii au stabilit până în acum cel puțin 24 variații în nu mai puțin de 19 gene diferite (poate aceste cifre sunt deja diferite pentru că evoluția în domeniul geneticii are o viteză uluitoare) care sunt corelate cu metabolismul individului. Identificarea acestora ne conferă posibilitatea realizării unei diete perfect personalizate.

Există variații genice care pot afecta apetitul, aportul caloric și preferințele alimentare precum și secreția de insulină, multiplicarea celulelor grase și metabolismul lipidic și multe alte procese. Stabilind modul în care organismul nostru reacționează la diferiți nutrienți, nutrigenomica poate explica impactul pe care dieta îl are în procesul de îmbătrânire și în

patologiile legate de acest proces.

În cazul indivizilor sănătoși, informațiile furnizate de analiza genelor implicate în digestie, absorbție și metabolizare, reprezintă un instrument important în prevenție. Diabetul, obezitatea, bolile cardiovasculare cunoscute sub denumirea de bolile civilizației pot fi prevenite și ameliorate prin cunoașterea eventualelor modificări de la nivelul genelor. Și în acest caz, nutrigenomica este de real folos. Cunoscând care nutrienți au impact pozitiv sau negativ asupra organismului putem controla declanșarea sau manifestarea patologiilor.

Nutrigenomica poate și trebuie să aibă potențialul de a preveni și trata bolile corelate cu dieta și de a stabili riscul individual și metodele de prevenție pentru fiecare individ.

Complexitatea abordărilor în cazul consultațiilor nutriționale este motivul pentru care la clinica Nutriscience echipa este formată din specialiști care decid împreună care este soluția optimă pentru fiecare pacient în parte, ce tip de investigații sunt necesare pentru a avea un tablou complex al stării de sănătate a pacientului. Informațiile complexe pe care pacienții ni le furnizează încă de la prima consultație, corelate cu rezultatul analizelor solicitate reprezintă baza de pornire pentru elaborarea unui plan nutrițional personalizat. Fiecare pacient beneficiază de evaluarea ratei metabolismului de repaus prin metoda calorimetriei indirecte. Pe baza acestui rezultat putem stabili exact consumul caloric zilnic pentru fiecare pacient în parte și prin urmare putem elabora diete care să pornească de la acest consum. Analiza corporală cu bioimpedanță este indispensabilă, putem astfel evalua cât de potrivită și adaptată necesarului individual este fiecare dietă elaborată de noi. Urmărirea modificărilor care apar de la o săptămână la alta în procentul de țesut gras, grăsimea viscerală și vârsta metabolică sunt esențiale și încurajatoare pentru pacient. Este o confirmare în plus a faptului că planul nutrițional are succes.