

## NutriGen

### Evaluación genética de los efectos de los alimentos sobre nuestra salud



Cada uno de nosotros tenemos una arquitectura genética diferente, la cual puede condicionar nuestra susceptibilidad a desarrollar determinadas enfermedades. Estas son las enfermedades multifactoriales, resultado de la combinación de factores de riesgo genéticos y ambientales.

Posiblemente la mayoría de las enfermedades, y muy especialmente las enfermedades crónicas frecuentes de la edad adulta, sean enfermedades multifactoriales. Y se estima que aproximadamente el 70% de la población va a desarrollar alguna enfermedad crónica, lo cual da una idea de la importancia de poder identificar aquellos individuos con factores de riesgo genéticos, para planificar su prevención.

### Nutrición y genética: Nutrigenética

Existen variaciones genéticas, conocidas como polimorfismos, responsables de la diferente respuesta a los alimentos entre individuos. En función de estos polimorfismos, determinados alimentos pueden tener una acción protectora frente a determinadas enfermedades y otros alimentos todo lo contrario. De ahí la importancia de combinar la nutrición con la genética.

El objetivo principal de la Nutrigenética es la prevención de las enfermedades frecuentes de la edad adulta por medio de la alimentación. Es decir, hacer de la alimentación nuestro mejor medicamento. La nutrición es la herramienta más sencilla y eficaz de que disponemos para cuidar de nuestra salud y de nuestro futuro bienestar. Así, una alimentación adecuada es una potente medida de prevención, tanto física como psíquica.

En consecuencia, la dieta más saludable será aquella que se adapte al perfil genético de cada persona, es decir, a su perfil nutrigenético.

El perfil genético **NutriGen** determina qué alimentos aumentan o disminuyen la probabilidad de desarrollar determinadas enfermedades, de forma que posibilita elaborar una dieta personalizada en función de nuestros genes.

Se prevé que en los próximos años la Nutrigenética modifique los hábitos alimentarios de la población, de forma que cada persona tendrá que responsabilizarse de forma individualizada de su salud y de sus hábitos dietéticos.

### Perfil genético NutriGen

El análisis genético consiste en la evaluación de 32 polimorfismos en 20 genes, los cuales están relacionados con la susceptibilidad genética a desarrollar alteraciones de:

- Detoxificación hepática (fase I y II)
- Metabolismo cardiovascular
- Metabolismo de la glucosa y control del peso
- Inflamación
- Metabolismo del calcio
- Función cerebral

El informe del análisis facilita tanto información de las susceptibilidades genéticas como recomendaciones preventivas personalizadas, tanto a nivel de nutrición (macro y micronutrición) como de otros factores de estilo de vida.

### **Indicaciones**

El perfil genético **NutriGen** está indicado en:

- Todas aquellas personas que deseen prevenir las enfermedades frecuentes de la edad adulta
- Personas con antecedentes familiares de enfermedades frecuentes de la edad adulta

Se aconseja realizar el presente perfil genético a partir de la mayoría de edad, y, muy especialmente, a partir de los 30 años. Cuanto antes pongamos en práctica las recomendaciones preventivas, antes notaremos sus efectos sobre nuestra salud.

### **Requisitos**

**Muestra:** Saliva (kit Oragene-DNA OG-500 u OG-510) o sangre total con EDTA.

**Documentación:** Consentimiento Informado (código MPP1) y Cuestionario Clínico (código MPP2), imprescindibles.