

dijous, 19 de juny de 2008

19 de juny de 2008

Quatre de cada cinc participants en l'estudi de Nutrigenòmica de la UdL presenten variants de risc

■ El 40% té una menor sensibilitat a la vitamina D i el 18%, un major perill de malalties cardiovasculars

Un equip científic del Departament de Ciències Mèdiques Bàsiques de la Universitat de Lleida ha detectat variants genètiques de risc en quatre de cada cinc dels voluntaris lleidatans que han pres part en un estudi per donar a conèixer la Nutrigenòmica, la ciència que estudia les interaccions entre gens i nutrients i el seu efecte en la salut humana. El grup dirigit per David De Lorenzo, professor de Genètica Humana i Nutrigenòmica de la Facultat de Medicina, ha pres mostres d'ADN a un total de 83 persones - 61 dones i 22 homes- amb l'objectiu d'estudiar tres gens relacionats amb diverses patologies, com ara les malalties cardiovasculars i l'osteoporosi. Els resultats permeten fer recomanacions nutricionals individualitzades per intentar prevenir-les. "Tot i que les predisposicions genètiques no són determinants, perquè els factors ambientals també hi tenen a veure, un estudi nutrigenòmic previ pot ajudar a canalitzar els riscos i optimitzar el nostre estat de salut general", explica De Lorenzo.



[+] **AMPLIAR** [oid\(window.open\('/op](#)

El professor De Lorenzo presentant l'estudi al sopar amb els voluntaris participants

El director de l'estudi es mostra satisfet per la gran resposta dels lleidatans, ja que l'equip ha rebut més d'un miler de sol·licituds per participar-hi. Per això, no descarta poder oferir més sessions divulgatives en un futur pròxim. De moment, repetiran l'experiència en el marc de l'Euroscience Open Forum, els propers dies 19 i 20 de juliol, a Fira de Barcelona. La previsió és que hi participin unes 120 persones. De Lorenzo també ha anunciat que faran un seguiment de tots els voluntaris per saber, mitjançant enquestes, si els resultats dels tests genètics els han fet modificar els seus hàbits.

■ Resultats de l'estudi

Segons les anàlisis, el 40% dels voluntaris presenta un canvi en el gen receptor de la vitamina D (anomenat tècnicament VDR). Això afecta el metabolisme del calci, augmentant la probabilitat de fractures i osteoporosi. Per corregir-ho, cal incrementar la ingesta de vitamina D a través de la dieta, mitjançant aliments com el peix o els lactis, i l'exposició mesurada al Sol.

Un 18% dels participants en l'estudi mostra una variant d'un enzim que participa en l'activació de l'ADN (anomenat MTHFR), augmentant el risc de problemes cardiovasculars. Les persones portadores han d'augmentar el consum d'àcid fòlic o vitamina B, present en verdures, fruites, llegums i cereals.

El darrer element analitzat per David De Lorenzo i cinc estudiants de Nutrició Humana i Dietètica de la UdL és el gen receptor del gust amarg (anomenat TAS2R38). Els resultats de les proves revelen que un de cada dos voluntaris

percep més aquest sabor. Això fa que aquestes persones tinguin preferència pel dolç i caiguin més fàcilment en l'hàbit de fumar. A més, consumeixen menys verdures i multipliquen el risc de patir un càncer de còlon, associat a una dieta baixa en fibra. Un major consum de fruita i cereals integrals pot arribar a compensar aquesta tendència.



Tot i que les predisposicions genètiques no són determinants, doncs els factors ambientals també hi tenen a veure, un estudi nutrigenòmic previ pot ajudar a canalitzar els riscos i optimitzar el nostre estat de salut general

■ Menús personalitzats

En base als resultats de l'estudi genètic, el cuiner Joan Burgués del restaurant Cassia ha elaborat quatre menús per a la vuitantena de participants:

> Tipus 1: per a les persones sense cap tipus de predisposició genètica.

Hummus amb sobrassada
Corder amb patates al forn
Mousse de camembert amb mermelada de prunes

> Tipus 2: per a les persones amb predisposició en el gen MTHFR.

Guacamole amb torrades de pa integral
Truites de riu amb la seua picada
Mousse de brie amb estofat de fruits vermells

>Tipus 3: per a les persones amb predisposició en el gen VDR.

Revoltim de xampinyons i alls tenders
Salmó amb ceba caramel·litzada i beixamel de cava
Mousse de camembert amb mermelada de prunes

> Tipus 4: per a les persones amb predisposició en MTHFR i VDR.

Amanida de lleties amb arròs integral i vinagreta de foie
Sardines amb salsa de gerds
Mousse de brie amb estofat de fruits vermells

MÉS INFORMACIÓ

www.nutrigenomica.net [<http://www.nutrigenomica.net>]

NOTÍCIES RELACIONADES

 14 de maig de 2008

[Un professor de la UdL proposarà dietes personalitzades a partir de tests genètics](https://www.udl.cat/ca/serveis/oficina/Noticies/17-de-novembre-de-2007/) [<https://www.udl.cat/ca/serveis/oficina/Noticies/17-de-novembre-de-2007/>]

