



Salud

Qué dicen tus genes

¿Te gustaría saber por adelantado el riesgo que tienes de sufrir determinadas patologías y poder tomar medidas para prevenirlas o evitarlas? No es ciencia ficción: ya puedes hacerte un test para descubrirlo.

por MARÍA CORISCO & ilustración MARTÍN TOGNOLA

SINOS PARAMOS A PENSAR CÓMO DEBERÍA SER realmente una medicina 'antienvjecimiento' eficaz, sin duda concluiremos que tendría que ser aquella que, más allá de quitar arrugas o poner parches a la salud, fuera capaz de avisarnos con antelación de cuáles son los puntos débiles que pueden restarnos calidad de vida cuando nos encontremos en la tercera edad. Esto es hoy posible gracias a la genómica, un conjunto de técnicas y ciencias cuyo objetivo es descifrar el ADN para descubrir nuestra susceptibilidad de padecer patologías asociadas al envejecimiento.

A partir de esta idea, y de la mano de tecnologías muy sofisticadas, han surgido los test genéticos *antiaging*, que permiten analizar nuestro riesgo individual de sufrir estas patologías. "Es el salto de la medicina preventiva a la medicina predictiva", señala el doctor Joan Sabater Tobella, presidente de Eugenomic -empresa encargada de los análisis genéticos del tratamiento *antiaging* de Clínica Planas-, que nos explica la utilidad de este tipo de test.

Salud a flor de piel

No todas las pieles son iguales ni responden de la misma forma al paso de los años. La dermatogenómica nos permite analizar aquellos genes implicados en la síntesis del colágeno o la filagrina, proteínas clave en la formación de la estructura de la piel. "Si la persona tiene un polimorfismo (una variación genética) que provoca que la síntesis de estas proteínas sea defectuosa, su piel tenderá a deteriorarse mucho antes de lo habitual; para retrasar este deterioro, deberá compensarlo (por ejemplo, tomando por vía oral precursores del colágeno o de la filagrina)". Por otra parte, se sabe que hay otros factores, como el estrés oxidativo o la inflamación, que afectan a la calidad de la epidermis. "Un polimorfismo que te provoque



un mayor riesgo de inflamación no sólo te puede llevar a sufrir artritis, sino que también te dañará el cutis. En cuanto a la oxidación, hay personas que, por determinadas alteraciones genéticas, eliminan mal los tóxicos, y esta mala eliminación no sólo puede causar daños en el organismo, sino también alterar la calidad de la piel. Por ello, con el test de salud de la piel miramos la capacidad de desintoxicación del hígado".

Cómo afrontar la menopausia

Muchas mujeres, cuando llegan a la menopausia, se cuestionan si deben o no utilizar la Terapia Hormonal Sustitutiva, por el temor a que pueda elevar el riesgo de padecer cáncer. "Hoy, haciendo un estudio genómico en el que se analice cómo se metabolizan los estrógenos, podemos ver qué mujeres van a tener un mayor riesgo de terminar desarrollando un cáncer de mama por esta terapia. Es una valiosa información que puede ayudarles a tomar la decisión correcta".

FOTO: GETTY IMAGES



aging

LA PREDISPOSICIÓN GENÉTICA A UNA ENFERMEDAD **NO NECESARIAMENTE SIGNIFICA QUE VAYAMOS A PADECERLA.**



Tomar medidas contra la diabetes

“Los resultados del test pueden indicar si tienes un riesgo 5, 10 o 20 veces más alto que la población general de llegar a tener en el futuro una diabetes tipo 2, y si te van a producir más los azúcares o las grasas. Si este riesgo sale elevado pero se adoptan las medidas dietéticas adecuadas, puede ser que no llegue a aparecer nunca la enfermedad o que, al menos, en vez de manifestarse a los 50 años lo haga a los 70”.

Mira por tus ojos

La Degeneración Macular Asociada a la Edad es la segunda causa de ceguera en adultos. Hoy se sabe que hay dos cambios genómicos que confieren un aumento de riesgo muy alto, de forma que, si tienes ambos cambios, cuentas con muchísimas probabilidades de tener DMAE antes de los 65 años. “Si sabemos esto con antelación, hay una medicina preventiva muy sencilla—a base de Omega 3, vitamina D y otros complementos nutricionales- que puede retrasar al menos 10 años la aparición de la sintomatología”.

Control de peso y dieta personalizada

Cada vez se demandan más los estudios genómicos orientados a conocer a qué se debe la propensión genética al aumento de peso que presentan algunas personas. “Valoramos si hay alteraciones en el mecanismo de saciedad, el gasto energético, el metabolismo de los lípidos... A partir de ahí, el nutricionista puede introducir en la dieta modificaciones adaptadas al perfil individual genómico del paciente”.

Huesos a prueba de rotura

“La genómica también puede ayudar a identificar el riesgo de desarrollar osteoporosis en el futuro, e incluso a saber cuál va a ser el punto débil que la va a provocar, de forma que se puede, aun sin haber llegado a la menopausia, comenzar a prevenirla con calcio, vitamina D o factores antiinflamatorios, en función de cuál sea dicho punto débil”.

¡Peligro! Enfermedades cardiovasculares

Son, quizá, las patologías asociadas al envejecimiento que más inquietan. “Se han perfeccionado mucho los test genómicos de riesgo cardiovascular, que miden la susceptibilidad de llegar a tener trombosis, infartos, ictus... En lo que se refiere a la hipertensión, es posible prever si una persona tiene mayor riesgo, con los años, de llegar a tener una tensión arterial alta, de forma que podemos adaptar su alimentación o sus hábitos para prevenirla o, al menos, retrasarla y moderarla”.

Una última cuestión: los humanos compartimos el 99,9% del genoma. El 0,1% restante no produce per se ninguna enfermedad, pero sí diferencias, y por eso somos distintos unos de otros. Sirva esto para aclarar que, aun cuando estos cambios genómicos de los que hemos hablado nos confieran una mayor susceptibilidad de padecer una patología, no significa que necesariamente vayamos a tenerla. ■

TEST ‘ANTIAGING’ A MEDIDA

No son pruebas agresivas: una muestra de saliva o de sangre es suficiente para realizar estos análisis.

EL MÁS COMPLETO

Incluye más de 100 polimorfismos y ofrece información sobre salud cardiovascular, control de peso, descalcificación, salud de la piel, riesgo de problemas dentales... Su precio se sitúa en torno a los 1.700 € (lo más caro no es el análisis en sí, sino su interpretación; es decir, saber qué significado tienen esos cambios en nuestros genes).

SITUACIONES CONCRETAS

Muchos test se centran en factores concretos: control de peso, riesgo de osteoporosis, ejercicio físico (orientan sobre si es más indicado el aeróbico o el anaeróbico, de resistencia...); o, incluso, los hay específicos para ejecutivos, que miden niveles de estrés. La mayoría de ellos tiene un precio entre 300 y 400 €. Más información en www.eugenomic.com.