



▶ 23 Noviembre, 2015

La glucosa pospandrial confirmaría el poder de la nutrición personalizada

CF
redaccion@correofarmaceutico.com

Un estudio israelí publicado la pasada semana en la revista *Cell* demostraría el poder de la nutrición personalizada para ayudar a la gente a identificar qué alimentos pueden beneficiar o entorpecer los objetivos individuales de salud. Para llegar a esta conclusión, los investigadores, coordinados por Eran Segal y Eran Elinav, del Instituto de Ciencias Weizmann, en Israel, analizaron los niveles de glucosa en sangre de 800 personas durante una semana y vieron que, aunque comieran lo mismo, metabolizaban de manera diferente los alimentos.

Tal y como esperaban los autores de este trabajo, la edad y el índice de masa corporal estaban asociados con los niveles de glucosa en sangre tras las comidas.

Sin embargo, los datos también revelaron que cada persona mostró respuestas muy distintas al mismo alimento, incluso cuando sus respuestas individuales no cambiaban de un día a otro. Por ejemplo, una participante alcanzaba su punto máximo de glucosa en sangre tras comer tomate, alimento que tomó varias veces durante el estudio.

Los científicos recogieron los datos a través cuestionarios de salud, medidas corporales, análisis de sangre, monitorización de la glucosa y una *app* para informar del estilo de vida y de la ingesta de alimentos (se midió un total de 46.898 comidas). Además, los voluntarios recibieron menús idénticos estandarizados para sus desayunos.

Para entender por qué existían diferencias tan vastas entre los participan-

tes, los investigadores condujeron análisis del microbioma de las muestras de heces recogidas de cada individuo. La evidencia creciente sugiere que la bacteria intestinal está ligada a obesidad, intolerancia a la glucosa y diabetes, y este estudio demuestra que bacterias específicas se correlacionan con el aumento pospandrial de la glucosa en sangre. Los autores lograron en 26 participantes adicionales, con interven-

ciones dietéticas personalizadas, reducir niveles pospandriales de glucosa en sangre y alterar la microbiota intestinal.

CAMBIO DE ESTRATEGIA

“En contra de nuestras prácticas actuales, diseñar dietas a medida para cada individuo podría permitirnos utilizar la nutrición para controlar los niveles elevados de glucosa en sangre y sus condiciones médicas asociadas”, dice Elinav.