

PHILIPS HEALTHCARE PATROCINA ESTA SECCIÓN

PHILIPS

RAMON BRUGADA

“La alimentación marca nuestro comportamiento”

José María Ordovás, bioquímico

Desde hace años se conocen los beneficios de llevar una alimentación equilibrada. Pero si, además, se consiguiera adaptar la nutrición a las características genéticas de cada persona, las enfermedades podrían prevenirse desde otra vertiente. Uno de los grandes retos de la medicina depende de que la biotecnología consiga una alimentación vinculada al mapagenético. El doctor José María Ordovás es uno de los líderes mundiales en nutrigenética y nutrigenómica. Desde el Centro de Investigación de Nutrición Humana sobre Envejecimiento de la Universidad de Tufts en Boston lleva muchos años investigando la relación que tiene nuestra dieta y los hábitos nutricionales con el genoma humano. Sus estudios permiten conocer cómo los genes y los factores ambientales interactúan entre sí aumentando o disminuyendo el riesgo de enfermedades crónicas, principalmente obesidad, diabetes y trastornos cardiovasculares. Hace unos días estuvo en Girona invitado por la Fundació Jaume Casademont.

¿Somos lo que comemos?

Afortunadamente no a corto plazo. Sin embargo, si pensamos en tiempos evolutivos, quizá hay algo de verdad en ello. Nuestro genoma se ha ido adaptando a través de miles de años para alcanzar una mayor armonía con el medio ambiente. Lo que está claro es que la alimentación nos influye no sólo físicamente, también psicológicamente. Es decir, marca nuestra manera de comportarnos.

¿Una buena alimentación disminuye el riesgo de sufrir algunas enfermedades?

Una buena alimentación puede contribuir a disminuir el riesgo y retrasar significativamente la aparición de enfermedades comunes como las cardiovasculares, algunos cánceres o la diabetes, entre otras. Sin embargo, no sólo afecta la nutrición, también la actividad física y otros aspectos del comportamiento, como por ejemplo fumar, así como el medio social y educacional en el que uno se mueve. Si a esto le añadimos el componente genético, todavía se complica más. La alimentación es un método de prevención, y debe realizarse durante los primeros años de vida, antes de la manifestación de la enfermedad. Es muy difícil que una alimentación adecuada actúe como un fármaco cuando la enfermedad está avanzada. Tenemos que hacer un esfuerzo en la educación de las familias para que proporcionen a los niños una dieta saludable, y por supuesto los padres deben predicar con el ejemplo.

¿Lo que comemos y cómo lo hacemos marca los hábitos alimentarios de nuestros hijos hasta su edad adulta?

No es blanco o negro. La continua propaganda y la presión de los amigos en diferentes ambientes van a



El decano de la Facultad de Medicina de Girona, Ramon Brugada (derecha), dialoga con el científico José M^a Ordovás

influir también. Pero no hay duda de que una educación adecuada y sólida va a favorecer que, si en la familia se come bien, los niños van a ser más resistentes a las influencias externas que promuevan el consumo de alimentos menos saludables o innecesarios.

¿Qué enfermedades se ven favorecidas por los malos hábitos alimentarios?

Prácticamente todas las que consideramos comunes en nuestra sociedad y que ya se han mencionado anteriormente: cardiovasculares, diabetes, obesidad. Estas son obvias. Luego está el cáncer y las enfermedades neurológicas, óseas e inflamatorias, es decir, las relacionadas con el envejecimiento.

¿Está científicamente comprobado la eficacia de los test de intolerancia alimentaria que hay en el mercado?

Actualmente existe en el mercado una amplia oferta de tests, no todos fiables. Para un buen número de intolerancias, por ejemplo a la lactosa, está científicamente demostrada su eficacia y, por lo tanto, aquellos test que apliquen correctamente estas pautas serán útiles.

¿Cada dieta depende de la persona, de sus genes...?

Efectivamente. Entre personas que comen lo mismo, unas sufrirán un aumento de peso, otras padecerán enfermedades y, en cambio, a otras no les pasará nada. Algunas personas con buenos genes se pueden permitir licencias nutricionales

y otras, no tan afortunadas, van a estar expuestas a un alto riesgo de enfermedad a no ser que sigan una dieta prudente o, mejor, una dieta apropiada a sus genes. Esto no siempre ha sido así porque los genes van adaptándose al medio. Las personas con una genética más “ahorradora”, que ahora son los menos favorecidos, hace años eran los más fuertes. De la misma manera que no funcionará igual, por ejemplo, la dieta mediterránea para un japonés. Existe una optimización de los genes a cada lugar y condiciones.

¿Llegará el día en que de forma generalizada se realicen dietas personalizadas en función del mapagenético de cada persona?

Llegará ese día, sin duda. Pero no hablamos de dietas exclusivas para cada ser humano. No es en absoluto ni factible, ni práctico, ni necesario. Sería como diseñar una gasolina diferente para cada motor de coche. Ni siquiera sería viable hacerlo para cada marca y modelo, sin embargo todos pueden funcionar perfectamente con cuatro o cinco tipos de gasolina o diesel.

Lo que haremos con esta tecnología es clasificar a cada individuo dentro de un grupo y recomendarle una dieta de acuerdo a esta clasificación. Esto será suficiente para que tenga un desarrollo, un mantenimiento y un envejecimiento saludables.

¿Qué es más importante: qué comemos, cuánto comemos, cómo lo comemos o cómo lo vivimos?

¡Todo! Cada vez que queremos

encontrar la panacea basándonos exclusivamente en una de estas cuestiones las cosas no funcionan y aparecen las frustraciones.

¿La nutrigenómica estudia qué ingredientes son beneficiosos?

Probablemente nos permitirán saber por qué, cómo, cuándo, con quién y para quién los nutrientes funcionan tanto en la matriz del alimento como por separado. Durante las últimas décadas la nutrición se ha basado en determinados componentes de los alimentos que parecen ejercer efectos beneficiosos. Sin embargo, cuando éstos se aíslan fallan en su misión. La nutrigenómica nos permitirá romper esa barrera.

Cocina mediterránea y obesidad. ¿Por qué coinciden estos factores en España?

Todos los países sufren el mismo problema, por ejemplo en Grecia esto pasó mucho antes que en España. Los cambios sociales han afectado a todo el mundo. En las familias ya no se viven las costumbres mediterráneas, principalmente por cuestiones laborales. Como vamos a volver a ese conjunto saludable de alimentos y hábitos es el reto que debemos plantearnos. Nuestros genes están confusos porque después de miles de años adaptándose al ambiente mediterráneo ahora, en pocos años, lo hemos dejado de lado.

Pero la población no parece entender los riesgos de esta enfermedad...

En una de las conferencias que hicimos en un centro de educación, les mostramos a los niños un tubo de ensayo grande que contenía la cantidad de azúcar cristalizada que hay en un refresco de cola. Los pequeños se quedaron sorprendidos. Este tipo de imágenes son las que impactan y hacen reflexionar. Hemos llegado a esta situación por muchos factores: una cuestión económica, comodidad, educación... Pero, si nos paramos a pensar ¿cuántos millones de euros se destinan a campañas publicitarias para este tipo de productos? ¿y cuántos millones se destinan a que consumamos productos saludables?

“La alimentación es un método de prevención, no puede actuar como fármaco”

“El primer objetivo de la nutrigenómica es frenar la obesidad”

“Todavía no conocemos los límites de los estudios genómicos”

¿Cómo la nutrigenómica puede ayudar a frenar esta epidemia?

Este será el primer objetivo. La gente se basa en dietas que les recomienda algún conocido porque le ha funcionado. La nutrigenómica va a acabar con ese “azar”. No hay duda de que ir a tiro certero en lugar de dar tiros al aire, como se está haciendo ahora, permitirá que la prevención y la terapia sean mucho más eficaces. Además también influye psicológicamente que el individuo sepa que la dieta está dirigida a él. Pero confiamos en que la nutrigenómica no sólo se ocupe de la epidemia de la obesidad, sino de muchos otros problemas de salud.

¿Cuáles son los límites de los estudios genómicos en relación a la alimentación?

Todavía no conocemos los límites. La complejidad es tremenda y ahora sólo tenemos conocimiento de una pequeña parte del cuadro. Con el tiempo iremos desvelando más de ese cuadro y podremos describir mejor la historia.

¿Estamos en la era molecular de la nutrición?

Totalmente. Lo que hoy llamamos nutrición molecular o nutrigenómica, llegará a convertirse, en el futuro, en la única nutrición. O al menos la única que conseguirá los objetivos que pedimos y esperamos de ella. Pero tenemos que ser realistas. Simplemente con la nutrición no podemos curar enfermedades avanzadas o volvernos “superinteligentes” o cosas por el estilo. A veces la publicidad nos induce a pensar que puede ser así. Pero lo que sí está claro es que una buena nutrición nos puede ayudar a vivir más y mejor.