



QUÉ, CÓMO, DÓNDE Y CON QUIÉN COMEMOS

Comeremos a la carta según nuestros genes

→ Las recomendaciones dietéticas deben basarse en la individualidad de nuestro genoma, afirma el investigador José María Ordovás.

■ DM

"Probablemente en el futuro seamos capaces de comer a la carta, pero una carta que será necesario leerla en nuestros genes", ha afirmado José María Ordovás, director del Laboratorio de Nutrición y Genética de la Universidad Tufts, de Boston, durante su intervención en la conferencia TEDxSol.

"La nutrición no consiste sólo en recomendar qué alimento es bueno y malo o cuánto hay que comer. También es importante considerar a quién hacemos esa recomendación, y en este caso la respuesta viene dictada por la individualidad de nuestro genoma, que se ha ido forjando durante miles de años según el ambiente en el que se han ido moviendo nuestros ancestros, en nuestro caso el Mediterráneo".

Ordovás ha recordado que nuestros genes están en continua comunicación con

amoldan para sobrevivir mejor y sacar el máximo partido de ese ambiente. "Así ha ocurrido durante miles de años. Sin embargo, y debido a la globalización, esta optimización e interacción entre nuestro genoma y el medio ambiente se ha roto completamente".

Enfermedades crónicas

Como consecuencia de ese proceso de globalización han empezado a proliferar distintas enfermedades crónicas, principalmente trastornos cardiovasculares, neurológicos y diabetes, en cuyo origen hay un importante componente nutricional.

Las recomendaciones dietéticas se hacen desde hace muchos años; de hecho, encontramos las primeras en 1894, pero no es hasta la década de los 70 cuando se generalizan. ¿Han funcionado estas recomendaciones? "La obesidad está aumentando a



José María Ordovás, director del Laboratorio de Nutrición y Genética de la Universidad Tufts.



Debido a la globalización la interacción entre nuestro genoma y el medio ambiente se ha roto completamente



La nutrigenómica pretende reconocer la individualidad de cada uno de nuestros genomas para hacer recomendaciones más apropiadas

nes dietéticas con las que nos bombardean. La respuesta a este problema está en unir genómica y nutrición. La nutrigenómica pretende reconocer la individualidad de cada uno de nuestros genomas, no para seguir recomendaciones generales sino las recomendaciones que son más apropiadas para cada uno de nosotros".

Incluso tenemos que ir más allá del genoma, apunta

epigenética, que es otra manera de hacernos responder al medio ambiente. Diversas investigaciones han demostrado que ante un mismo genoma las diferencias ambientales y nutricionales hacen que el epigenoma cambie y se evidencien diferencias en el desarrollo o el proceso de envejecimiento.

"La genética no es suficiente, y ese es el reto al que nos enfrentamos en el futuro. Tenemos que entrar en

para alcanzar esas recomendaciones verdaderamente personalizadas", ha apuntado Ordovás.

Epigenética

Por último, el investigador ha recordado que "en nuestras vidas buscamos la solución rápida, la dieta milagro. Sin embargo, en nutrición y salud no existe la bala de plata. Sí que existe, por el contrario, el sentido común y el reconocimiento de la sabiduría de nuestros antepasados que diseñaron, poco a poco, mediante sus dotes de observación y la apreciación del entorno, esa dieta y cultura mediterránea que nos deben guiar no sólo en decidir qué y cuánto comemos, sino también cuándo, dónde, cómo y con quién lo hacemos, cuestiones poco reconocidas pero muy impor-