



NUTRICIÓN LA RED OFERTA SIN SENTIDO PASTILLAS PARA EL GENOMA DE CADA CUAL

Los test genéticos en internet confunden más a los usuarios

En plena epidemia de obesidad, José María Ordovás, de la Tufts University, alerta sobre la proliferación de falsos test genéticos en la red.

No obstante, augura que en unos años existirán estas pruebas para detectar la predisposición a padecer ciertas patologías.

zSantiago Rego Santander

La verdad es que jamás ha habido tanta información, ni se ha hablado tanto sobre las pautas de una alimentación saludable, pero, curiosamente los índices de obesidad crecen y dejan, en cierta medida, un poco en evidencia a los expertos que investigan en dónde está el fallo o la raíz de un problema tan grave que se está convirtiendo en la epidemia del siglo XXI. En cualquier caso, mucho cuidado con los mensajes que alberga internet y, muy principalmente, con los test genéticos que circulan por la red, "que lo mismo te dicen lo inteligente que va a ser tu hijo, qué tipo de deporte debe hacer cada uno o la dieta perfecta para bajar kilos".

Esta es una de las muchas reflexiones de José María Ordovás, profesor de Nutrición y Genética de la Tufts University de Boston, que ha dirigido, en la Universidad Internacional Menéndez Pelayo (UIMP), el encuentro *Nutrigenómica: la clave para la nutrición personalizada*, patrocinado por el Banco Santander y el Instituto Tomás Pascual para la Nutrición y la Salud.

En la red

Ordovás ha alertado de viva voz contra los test genéticos que abundan en la red, porque "un informe genético ha de estar siempre interpretado por un profesional de la salud, y contener una serie de datos. En la actualidad las pruebas que pueden adquirirse en la red vienen con un saquito de pastillas para tu genoma, lo que no tiene ningún sentido". Tras recordar que estamos sujetos a un bombardeo continuo de consumismo, "que recibimos mientras nos mantenemos sedentarios a través de la televisión, las revistas, o de internet", Ordovás ha subrayado que uno de los grandes problemas es que lo "queremos conseguir todo con el mínimo esfuerzo. Buscamos la *píldora*, la crema o la dieta milagro que



José María Ordovás, profesor de de la Tufts University, de Boston.

Modificar la dieta busca poder prevenir o retrasar la aparición de patologías oncológicas y neurológicas, además de la diabetes y la obesidad

nos cure de todo, incluyendo la obesidad, algo que no es posible todavía".

"No pretendemos que la ciudadanía convierta su vida en consumir una serie de pastillas de colores, sino que se persigue que cada cual pueda modificar la dieta en su beneficio, de forma razonable, y así poder prevenir enfermedades como la diabetes, la obesidad, el cáncer e incluso dolencias neurológicas como la demencia senil o el Alzheimer, que son un reto, porque se pueden convertir en el futuro en graves problemas sociales", ha observado.

Ordovás no se ha olvidado del constante estrés que existe en la sociedad actual, extremo que aumenta la obesidad y las morbilidades crónicas. "Los milagros no existen y la salud la podemos mantener en la mayor parte de la población volviendo a las *recetas ancestrales*. "En Estados Unidos hay

normas cada vez más duras contra la denominada *comida basura* y el tabaco, pero creo más en hacer hincapié en la educación que en la prohibición. También existen otras medidas que han iniciado algunos países como subir los impuestos sobre ciertos productos poco saludables".

Con todo, nuestros abuelos no se pasaban el día contando las calorías, y, sin embargo tenían menos obesidad. "Nuestros antepasados utilizaban más la referencia del sentido común que el aluvión actual de consejos, recomendaciones, soluciones y milagros a los que nos vemos expuestos hoy en día, siendo a veces difícil distinguir la realidad de la fantasía".

'Tribus genéticas'

Ordovás está convencido de que en el futuro se podrán diseñar dietas específicas para las distintas *tribus genéticas*, de forma que una sola propuesta de alimentación beneficie a un gran grupo de personas que compartan parecidos riesgos de enfermedad. "Estas proposiciones de dieta personalizadas no buscan aumentar la esperanza de vida de la población, sino retrasar hasta 20 años la aparición de las enfermedades a

Los test genéticos que permitirán analizar la predisposición genética individual para desarrollar algunas enfermedades llegarán pronto

las que un individuo está predispuesto".

Pero, como suele ser habitual, alumnos y periodistas le pidieron a Ordovás que concretara más los plazos sobre los test genéticos. "No será más allá de cinco, seis o siete años el tiempo que resta para que se democratice el conocimiento de la predisposición genética que tiene una persona, desde que nace, hacia las enfermedades que pueden marcar su vida 40 años después, como es el caso de la obesidad y otras más". Durante su exposición ha indicado que ya existen prototipos que pueden utilizarse, "aunque son caros y no hay suficientes expertos que sepan interpretarlos. Queda algo más de un lustro para la revolución de la tecnología genómica, que supondrá que todo el mundo pueda conocer sus datos genéticos desde el primer momento de su vida", ha resaltado.