



Nutrigenetica

la cura della salute e della bellezza, finalmente su misura per sé

Al giorno d'oggi, la salute, non è semplicemente assenza di malattie, ma è sempre più intesa come il **"benessere" della persona a 360 gradi**. Essere in salute significa sentirsi bene e questo si riflette sempre di più nella totalità del proprio corpo, anche esteriore.

La capacità di un viso di fronteggiare con successo il trascorrere del tempo e riuscire a rinnovarsi e mantenersi giovane più a lungo è dovuto anche **agli effetti di una corretta o sbagliata alimentazione**.

La **Nutrigenetica, ovvero la scienza che studia l'interazione tra DNA e alimentazione**, permette oggi di capire quali siano gli alimenti da privilegiare o evitare nella propria alimentazione oppure su che stile di vita sia meglio condurre. Tutto questo per restare in salute più a lungo prevenendo patologie e disturbi.

Ed è di Bologna il primo laboratorio europeo specializzato proprio in nutrigenetica. Dal 2006, **NGB Genetics, grazie al test del DNA GENODIET® System** permette ai professionisti di personalizzare il loro approccio nutrizionale e di prevenzione per i loro pazienti.

Alcuni esempi? Poter stabilire se il

proprio paziente sia più sensibile ai grassi piuttosto che ai carboidrati permette di definire un piano alimentare più corretto. Oppure, sapere se a causa di una variante del gene MTHFR, si avranno livelli ematici più alti di omocisteina. Tutto questo serve? Certamente! Perché questa predisposizione è facilmente corretta da un adeguato apporto di Folati nella dieta.

Se la capacità antiossidante è ridotta, ad esempio, è possibile formulare una dieta più ricca di antiossidanti o una integrazione più specifica.

O ancora: talvolta su alcune persone integratori comuni come gli omega3 e 6 hanno l'effetto opposto per il quale sono comunemente usati, e questo proprio a causa della loro genetica.

"GENODIET® System - spiega **Matteo**

Ercolin, responsabile qualità di NGB Genetics - è molto più di un semplice test del DNA ed include la Mappa Idoneità Alimentari® che unisce genetica e anamnesi per indicare gli alimenti più o meno idonei per il soggetto, un software per l'elaborazione dietetica integrato con il dato genetico ed un percorso di formazione continua."

NGB Genetics è anche uno Spin Off dell'Università di Ferrara ed esporta i suoi servizi di analisi anche in Brasile, Polonia, India ed Inghilterra: un esempio di come anche in Italia ci siano eccellenze in settori di altissimo livello come l'health care.

Che la nutrizione sia importante è cosa nota da moltissimo tempo. Fu il padre della medicina, il greco Ippocrate di Kos nel 460 a.c., a dire: "fa che il cibo sia la tua medicina e la medicina il tuo cibo" e la storia da allora ha sempre e solo confermato il suo insegnamento.

D'altro canto, è attraverso la nutrizione che l'organismo riceve tutte ciò di cui necessita per crescere, rinnovarsi, curarsi da affanni e malattie e affrontare gli attacchi dell'ambiente che lo circonda.

Una cattiva nutrizione rende l'organismo più debole e gli effetti si ripercuotono sulla persona a tutti i livelli, sia fisiologici che psicologici.

Ma cosa significa corretta alimentazione?

Una corretta alimentazione pone le sue basi sul cosa mangiare. Fino ad oggi i suggerimenti alimentari erano basati su dati generali per la popolazione, su medie, e mai sul singolo individuo. I suggerimenti, in altre parole, erano generici ed uguali per tutti.

Ogni persona è però diversa l'una dall'altra. Queste differenze sono costituite dal DNA, che resta uguale dalla nascita alla morte, e dalla "componente ambientale" che è invece modificabile e di cui l'alimentazione è uno dei fattori più importanti.

I recenti progressi nel campo della genetica e dello studio del DNA stanno fornendo informazioni sempre più dettagliate sulla componente genetica, sull'interazione tra il **DNA e alimentazione** e su come ognuno di noi reagisce in modo diverso ad uno specifico nutriente.

