

POR TU SALUD

## La genética, ¿nos condena o nos da una oportunidad?

Todo lo que nos rodea nos influye en mayor o menor medida: la contaminación y la temperatura del ambiente, el estilo de vida, los hábitos y conductas adquiridas y nuestros genes. Los aspectos medioambientales, son más complicados de controlar (como los estamos apreciando después de las intensas olas de calor estival). Sin embargo, el nivel de actividad física, tanto dentro como fuera del trabajo, la cantidad y calidad de los productos con que nos alimentamos cada día, si bebemos y cuanto bebemos a lo largo del día, si fumamos o no, si descansamos lo suficiente, o si pasamos tiempo en contacto con la naturaleza, depende en gran medida de nuestras decisiones.

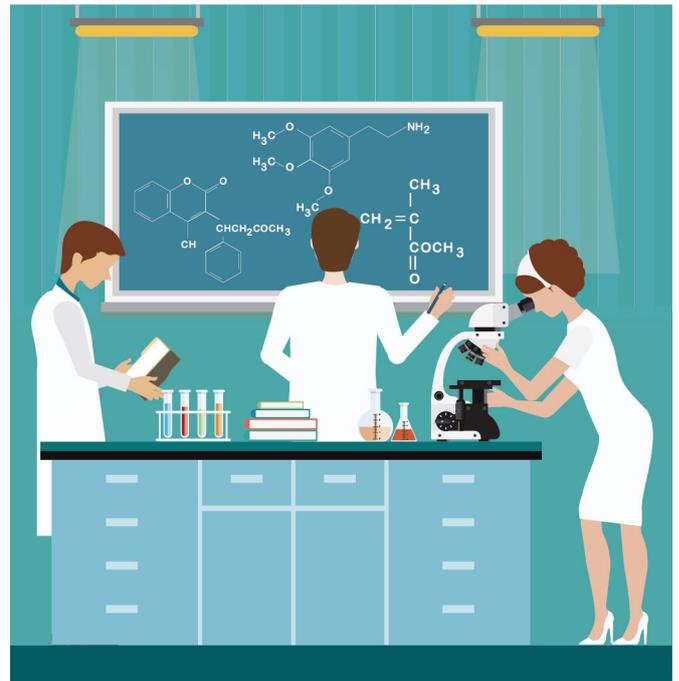
Dos rasgos de nuestra conducta influyen de forma determinante en lograr el éxito en nuestros propósitos de salud:

- Una actitud proclive al cambio que nos lleve del **“saber”** (todos sabemos los beneficios para la salud de muchas medidas y hábitos), al **“querer hacer”**, y de ahí al **“saber hacer”**.
- Una **fuerza de voluntad** que nos empuje de forma reiterada y persistente a la implantación de un nuevo hábito de salud.

Con todo ello, el esfuerzo principal debe centrarse en adquirir un patrón alimentario saludable, el realizar una actividad física diaria moderada, intensa o combinada, tanto en los desplazamientos, como el trabajo, el hogar y durante el tiempo de ocio, así como el abandono de ciertos hábitos insanos (tabaco, alcohol...).

### ¿Una regla general para todos?

Ciertamente hay unas directrices establecidas por organismos de reconocido prestigio que dictaminan las recomendaciones de salud que se deben dar a la pobla-



ción para prevenir o tratar enfermedades y que están basadas en la evidencia científica, para actuaciones de carácter general de la población. En términos individuales, y para obtener una mayor eficacia de resultados, hay que dar un salto de lo “general” a lo “personal”. Y para ello debemos profundizar en las particularidades de cada persona, tales como: sus costumbres, sus gustos y preferencias, la disponibilidad de alimentos, los horarios, el entorno familiar, el patrón de sueño, el grado de estrés, el estado de salud actual y pasado y su información genética.

Desde finales del siglo XX se conoce que el desarrollo de muchas de las enfermedades relacionadas con la alimentación y el estilo de vida tiene un componente genético estimado de un 20% (valor medio), aunque éste puede variar según la enfermedad entre el 5% y el 80%.

La información contenida en los genes nos permite conocer qué predisposición tiene cada persona a desarrollar diferentes enfermedades. Esta información, sumada a la que ya tenemos según el estilo de vida, y las pruebas rutinarias, nos permite tener una imagen mucho más completa del riesgo real a desarrollar una enfermedad.

En este sentido, es importante saber que, si bien no es posible modificar nuestro ADN en un marco de intervención general, sí es posible influir en el riesgo genético que las personas presentamos ante a una o varias enfermedades.

Podemos afirmar que los diferentes nutrientes que tomamos o el ejercicio físico que practicamos son capaces de interferir en la forma que se expresa nuestro ADN, provocando una disminución o aumento del riesgo de enfermedad. Así podemos comprender un poco mejor la razón por la que las mismas recomendaciones no sirven para todos, ni son igual de efectivas, ya que, en función del ADN de cada uno, será necesario orientar y enfatizar en ciertos aspectos y no en otros.

Por todo ello, conocer nuestra información genética no debe ser visto como una condena a **“tengo que hacer”**, sino como una oportunidad de **“puedo hacer”**; una herramienta que permite perfilar más fino nuestros hábitos para mejorar la salud presente y futura.

Con el test genético nutricional podemos conocer la predisposición que uno tiene a desarrollar una serie de enfermedades crónicas asociadas a la madurez, con una carga genética importante, y que además son prevenibles con la dieta y el estilo de vida. Se trata de: hipertensión, ictus, obesidad, diabetes tipo 2, dislipemia, litiasis renal y biliar, degeneración macular asociada a la edad y trombosis.

El test genético es una prueba no invasiva de análisis de ADN a partir de una muestra de saliva y se realiza una solo vez en la vida.

Los resultados que se obtienen son predictivos del riesgo a desarrollar diferentes enfermedades (respecto a la media de la población). Debe indicarse que en ningún caso son determinantes porque, como se ha menciona-

do anteriormente, se puede prevenir o retrasar su desarrollo con la adhesión a un estilo de vida más saludable.

En este aspecto radica el **“valor añadido”** que ofrece el test genético nutricional: el proporcionar las herramientas necesarias (pautas dietéticas personalizadas) para dar el salto desde una situación de partida más o menos comprometida con la salud, a una situación óptima para una mejor prevención. Por esta razón, cuanto antes nos **“pongamos las pilas”**, antes podremos empezar a consolidar un futuro más saludable.

En base a la predisposición genética que tenga una persona para desarrollar unas determinadas enfermedades, el profesional experto (dietista-nutricionista), podrá diseñar un plan alimentario personalizado, que incluya las recomendaciones necesarias sobre alimentos o nutrientes.

Las recomendaciones se acompañan de unas pautas de estilo de vida saludable relacionadas con la práctica de ejercicio físico, con el patrón de sueño, así como orientaciones para el abandono de los hábitos insanos con el fin de prevenir aquellas enfermedades que a través del test muestran un riesgo genético aumentado.

La nutrición personalizada busca ser una respuesta a las necesidades individuales de cada persona para adquirir hábitos alimentarios saludables mantenibles en el tiempo, que se traduzcan en una mejor salud, un mayor bienestar y una más óptima calidad de vida. Por todo ello, animamos a **“ponernos en marcha”** y cuidar nuestra salud ahora y siempre.

**Nuestro más sincero agradecimiento a la empresa Nutrición 3g por sus consejos y orientación en la elaboración de esta ficha de hábitos de vida saludable.**

#### Fuentes

1. Nutrición 3g. Test genético nutricional. [www.nutricion3g.es](http://www.nutricion3g.es)
2. Informe anual del Sistema Nacional de Salud 2015. [https://www.msssi.gob.es/estadEstudios/estadisticas/sisInfSanSNS/tablasEstadisticas/Resum\\_Inf\\_An\\_SNS\\_2015.pdf](https://www.msssi.gob.es/estadEstudios/estadisticas/sisInfSanSNS/tablasEstadisticas/Resum_Inf_An_SNS_2015.pdf)
3. OMS. <http://www.who.int/about/mission/es/>