

Mapeamento genético indica dieta ideal para cada organismo

De acordo com a nutrigenômica, estudo das interações entre a nutrição e o genoma, consumir os alimentos que obtêm melhor resposta dos seus genes ajudaria a prevenir e tratar doenças

Todos nós sabemos que a alimentação influi diretamente na nossa forma física. Exagerar no consumo de gorduras e açúcares é o caminho mais fácil para atingir o sobrepeso, enquanto uma alimentação balanceada é considerada o segredo para manter-se com uma aparência saudável.

Mas os hábitos alimentares têm reflexos ainda mais profundos, impossíveis de serem notadas quando nos olhamos no espelho. De acordo a Nutrigenômica, estudo das interações entre a nutrição e o genoma, os alimentos têm uma influência direta na manifestação e expressão dos genes.

Esta nova ciência sugere que o genoma de cada pessoa reage de maneira diferente a determinado nutriente. Há alimentos que são benéficos a alguns organismos, enquanto são um veneno para outros. Esta singularidade biológica é o que faz com que uma dieta funcione muito bem para uma pessoa e seja totalmente ineficaz para outra, por exemplo.

Com o mapeamento do código genético de um indivíduo, seria possível elaborar um cardápio personalizado, de acordo com as características do genoma, atendendo às reais necessidades daquele organismo e colaborando para o alcance uma vida mais longa e saudável.

Consumir os alimentos que obtêm melhor resposta dos seus genes ajudaria a prevenir e tratar doenças. Os alimentos poderiam passar a ser prescritos como remédios e impedir o desenvolvimento de câncer e doenças vasculares, entre outros males. Seguir a dieta ideal significaria ainda passar uma boa herança genética aos nossos filhos e netos, garantindo uma melhor qualidade de vida às gerações futuras.

A Nutrigenômica reforça ainda mais a importância dos alimentos funcionais na busca por uma vida saudável. Para cada deficiência do organismo, há o nutriente certo que pode supri-la. A soja, por exemplo, é reconhecidamente um repositivo hormonal natural e uma aliada no combate ao colesterol ruim. Com os avanços dos estudos da relação

entre a nutrição e os genes, os alimentos funcionais poderão ser ainda melhor aplicados na alimentação diária.