

A Nutrição na era Pós-Genoma

Imaginarmos a Nutrição baseada na sequência de genes de cada indivíduo parece um cenário futurista. No entanto, isto já começa a ser uma realidade à medida que passamos a conhecer e desenvolver uma nova ciência, a Nutrigenômica. Esta ciência vem se consolidando principalmente a partir da conclusão do mapeamento do genoma humano em 2003.

A Nutrigenômica estuda as funções e interações dos genes com os nutrientes que ingerimos. Isso significa que podemos investigar e em seguida regular a forma como o gene se manifesta a partir da alimentação. Na prática essa ciência sugere que poderemos prevenir e tratar doenças a partir de uma alimentação individualizada, em que cada um consumirá o que lhe for mais adequado, de acordo com seus genes. Ou seja, escolheremos os compostos bioativos (nutrientes que causam tais interações genéticas) que irão favorecer a saúde e prevenir doenças futuras de um indivíduo específico.

Utilizar esta ciência na prática clínica de forma direta ainda é inviável, já que a técnica de mapeamento genético individual é muito cara. Mas já vem sendo utilizada em pesquisas, identificando como certos alimentos podem alterar a manifestação de doenças, especialmente doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) como câncer, diabetes, obesidade e doenças cardiovasculares.

É importante ressaltar que a influência da dieta sobre a saúde de cada um depende de sua constituição genética única! Então, o que na verdade não é novidade para nenhum Nutricionista, o que funciona para um indivíduo não necessariamente trará os mesmos resultados para outro. Mas com a Nutrigenômica em desenvolvimento, poderemos saber exatamente que tipo de alimento ou composto bioativo traz interações positivas para um organismo específico ou grupo de pessoas.

É uma área que ainda exige muitos estudos, já que é necessário interpretar adequadamente o que as interações podem proporcionar. Inclusive porque determinado composto bioativo ou nutriente pode interagir com vários genes, proporcionando várias respostas. Agora, mais do que nunca podemos dizer que "A SUA ALIMENTAÇÃO FAZ A DIFERENÇA!".