



NUTRIGENÉTICA

O avanço dos estudos moleculares e genômicos permitiram que houvesse uma maior compreensão da interação entre genes e dieta, dando origem à Nutrigenética.

A Nutrigenética estuda como a constituição genética de uma pessoa afeta sua resposta à dieta e saúde. Não é difícil de se observar que os resultados da ingestão de alimentos não são iguais para todos, ou seja, as variações presentes nos genes de cada pessoa influenciam diretamente as necessidades nutricionais e indiretamente modulando os hábitos alimentares. Essas diferenças na arquitetura genética que podem condicionar a suscetibilidade de desenvolver determinadas patologias, as doenças multifatoriais, que resultam da combinação de fatores de riscos genéticos e ambientais. A maioria das doenças crônicas frequentes na idade adulta é multifatorial. Estima-se que aproximadamente 70% da população desenvolva alguma doença crônica, daí a importância de identificar os indivíduos com fatores de riscos genéticos para que se possa planejar a prevenção.

Pequenas variações genéticas conhecidas como polimorfismos ou SNPs (*Single Nucleotide Polymorphism*) podem influenciar a capacidade de metabolização dos alimentos e a capacidade de eliminação de substâncias tóxicas, influenciando a resposta dos indivíduos em relação ao ambiente. A dieta é o fator ambiental mais importante na modulação da expressão gênica. Em função do perfil nutrigenético de cada pessoa, há alimentos que podem ter uma ação protetora diante de determinadas doenças, enquanto outros podem aumentar o risco de desenvolvê-las. Não há como mudarmos nossos genes, mas é possível modificar o efeito deles sobre a saúde por meio de ajustes em nossos hábitos alimentares e estilo de vida. Isso demonstra a importância de combinar a nutrição com a genética a fim de conhecer a influência das variantes genéticas na resposta do corpo aos alimentos.

Painel nutrigenético

O Painel nutrigenético é um teste completo realizado com uma simples amostra de sangue, identificando 128 variantes genéticas em 95 genes, fornecendo uma ampla gama de informações dividido em 8 seções:

- O caminho para seu peso ideal;
- Como os genes influenciam o seu metabolismo e a sua saúde;
- De quais vitaminas e minerais seu corpo necessita;
- Influências importantes nos seus hábitos alimentares;
- A eficácia do seu metabolismo;
- Seus genes, desintoxicação e antioxidantes;
- Esportes e lazer em harmonia com seus genes;
- Vícios geneticamente determinados e envelhecimento.

Painel nutrigenético básico

A genética influencia de maneira relevante a forma como metabolizamos os alimentos que ingerimos e, portanto, o efeito que eles têm no organismo. Ajustar a dieta em função da genética nos permite otimizar nossa saúde, a fim de evitar alterações que nos causam mal-estar e o desenvolvimento de doenças. A análise investiga 24 variantes genéticas relacionados com:

- Colesterol e perfil lipídico;
- Intolerância à lactose;
- Doença celíaca;
- Sensibilidade ao sal;
- Metabolização do álcool e da cafeína;
- Risco de osteoporose;
- Detoxificação do fígado;
- Estresse oxidativo;
- Resposta inflamatória;
- Metabolismo da homocisteína.

Indicações

A nutrição é a ferramenta mais simples e eficaz para cuidar da saúde e do bem-estar. O perfil nutrigenético é indicado para todas as pessoas que desejam prevenir o surgimento de doenças, desenvolver um planejamento alimentar personalizado e melhorar seu rendimento esportivo, prevenindo as frequentes lesões da atividade física.

Exames disponíveis

Confira na tabela abaixo os exames oferecidos pelo DB molecular com os respectivos códigos:


NOME DO EXAME	CÓDIGO DB
PAINEL NUTRIGENÉTICO	NUTRI
PAINEL NUTRIGENÉTICO BÁSICO	NUTRIB

Referências

1. Corella, D. et al. APOA2, dietary fat, and body mass index: replication of a gene-diet interaction in 3 independent populations. *Arch Intern Med.* 2009, v. 169, n. 20, p. 1897-1906. Disponível em: <https://jamanetwork.com/journals/jamainternalmedicine/fullarticle/1108560>.
2. ESTRUCH, R. et al. Primary prevention of cardiovascular disease with a mediterranean diet. *N Engl J Med.* abr. 2013, v. 368, p. 1279-1290. Disponível em: <https://www.nejm.org/doi/full/10.1056/nejmoal200303>.
3. PEREZ-MARTINEZ, P. et al. Associação entre a proteína reguladora da glucoquinase (GCKR) e os polimorfismos do gene da apolipoproteína A5 (APOA5) e as concentrações de triacilglicerol nos estados de jejum, pós-prandial e tratado com fenofibrato. *Am J Clin Nutr.* jan. 2009, v. 89, p. 391-399. Disponível em: <https://doi.org/10.3945/ajcn.2008.26363>.
4. SCHRÖDER, H. et al. *Public Health Nutrition.* Ago. 2011, v. 15, n. 4, p. 618-626. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21859517/>.
5. SMITH, C. et al. Perilipin polymorphism interacts with saturated fat and carbohydrates to modulate insulin resistance. *Nutr Metab Cardiovasc.* 2012, v. 22, n. 5, p. 449-455. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3117106/>.

Saiba mais

 dbmolecular.com.br

 assessoria.molecular@dbdiagnosticos.com.br

 0800 643 0376