

“O conhecimento da variação genética a um plano nutricional pode fornecer uma abordagem mais eficaz e precisa para melhorar a qualidade de vida e alcançar objetivos relacionados à saúde, ajudando os pacientes a alcançarem resultados mais significativos e duradouros”, afirma a nutricionista Raíssa Boaventura Nunes.

A nutrigenética e a nutrigenômica são ciências cada vez mais exploradas no universo nutricional e genético. Segundo Raíssa, os dois campos são interligados, mas com algumas diferenciações. “A Nutrigenômica tem como objetivo entender como os alimentos e os nutrientes interagem com os genes de um indivíduo”, detalha. Já a nutrigenética analisa as variações genéticas individuais e sua influência na resposta aos nutrientes.

De acordo com o nutricionista funcional, clínico e genético Fábio Bicalho, a nutrigenética é preditiva e age na prevenção de determinadas enfermidades. “Por meio dela, você consegue analisar os polimorfismos, que são as alterações do DNA, e descobrir predisposições para certas doenças e, eventualmente, preveni-las.”

Além disso, por meio da análise do material genético do paciente, o profissional consegue saber quais vitaminas e nutrientes aquele organismo absorve melhor. “Ele vai me mostrar os alimentos que favorecem para melhorar o metabolismo e os que a gente chama de fatores de risco, que são individuais”, explica Fábio.

O teste nutrigenético, atualmente disponibilizado somente no sistema privado de saúde, é feito a partir da coleta de amostras genéticas, por meio de uma swab bucal ou de uma amostra de sangue. Segundo o nutricionista, são necessárias quatro amostras, que serão

analisadas em laboratório durante quatro vezes para ter o resultado exato. O exame pode ser feito desde bebê até a idade adulta.

Planejamento individualizado

Com os resultados em mão, o nutricionista tem todas as informações necessárias para criar um planejamento nutricional individual e específico para o paciente. “O teste pode revelar uma variedade de informações úteis sobre como a genética de uma pessoa pode influenciar sua nutrição e saúde”, diz Raíssa Boaventura Nunes.

De acordo com ela, são informações como o metabolismo de macronutrientes, de vitaminas e minerais, resposta a alimentos específicos e à atividade física, e predisposição a condições variadas de saúde. A nutricionista afirma que a realização do teste auxilia o profissional a identificar necessidades nutricionais, gerir intolerâncias e sensibilidades alimentares, e atuar na prevenção de doenças.

Fábio Bicalho acrescenta que, por meio da inclusão de alimentos funcionais na dieta, síndromes e possíveis doenças podem ser evitadas. “Se no teste deu uma baixa absorção de vitamina A, futuramente essa pessoa pode desenvolver degeneração macular. É aí eu vou introduzir, por exemplo, mamão de manhã, sopa de cenoura à noite, abóbora no almoço, para atingir tantos miligramas por dia e evitar a doença.”

Saber quais são as predisposições, os alimentos que podem fazer mal e os que são melhores absorvidos pelo organismo não só auxilia na prevenção de enfermidades, mas ajuda no alcance de objetivos estéticos. As

várias dietas que são espalhadas na internet e que prometem um fim estético específico não levam em consideração as especificidades nutricionais de cada um.

De acordo com Fábio, algumas pessoas, por exemplo, metabolizam melhor o carboidrato do que a proteína. E, com esse conhecimento, é possível fazer um plano alimentar que seja mais eficiente no alcance de resultados. “Você tem essa vantagem para quem quer aumentar a massa muscular e para quem quer diminuir peso e medidas, principalmente.”

Para Raíssa, essa abordagem personalizada é capaz de maximizar os benefícios dos hábitos alimentares. “Temos uma capacidade muito maior de compreender o organismo do paciente e elaborar melhores condutas para que ele consiga atingir seus objetivos com menores chances de frustração”, afirma.

Para além da estética, os conhecimentos da nutrigenética e nutrigenômica podem evitar complicações de saúde e promover uma melhor qualidade de vida. “Colocando os alimentos que favorecem, a gente consegue um balanço da microbiota intestinal e uma melhora como um todo. Melhora a liberação de serotonina, diminui a ansiedade, aumenta o desempenho nos treinos”, explica Fábio Bicalho. “Você vive com mais força.”

Não existe dieta universal, pois cada organismo é único e possui particularidades. A incorporação desses estudos a um plano nutricional garante uma personalização que não é possível de outra maneira. “Por meio de um projeto nutricional ligado ao seu DNA, feito para você. Nenhum DNA é igual, e a vantagem é vitalícia”, finaliza Fábio.

***Estagiária sob supervisão de Sibeles Negromonte**



TREINE SEU CÉREBRO
+ CRIATIVIDADE + MEMÓRIA
+ CONCENTRAÇÃO + RACIOCÍNIO
TRANSFORME SEU MUNDO

Você quer saber como funciona e vivenciar na prática a ginástica para o cérebro? Oferecemos treino cognitivo baseado na neurociência para todas as idades, a partir de 4 anos.

Se inscreva **gratuitamente** para conhecer a melhor escola de ginástica para o cérebro de Brasília.

61 3536-7211
61 9 9670-5747

CLUBE do assinante CORREIO BRASILENSE ATÉ 20% DE DESCONTO

super@
Ginástica para o Cérebro