Publicado en Barcelona el 16/10/2018

# [Hoy es el Día Mundial de la Alimentación: Nutrigenética: ¿Cómo influyen los genes en el peso corporal?](http://www.notasdeprensa.es)

## ¿Por qué existe tanta variabilidad en cuanto a la respuesta de tratamientos para perder peso? ¿Cómo es posible que realizando el mismo seguimiento dietético y practicando la misma actividad física, 2 personas presenten respuestas diferentes? La respuesta es sencilla y compleja a la vez: el motivo es que la composición genética de cada individuo (su ADN) es diferente y ésta influye en la susceptibilidad para ganar o perder peso

 Los avances tecnológicos del siglo XXI, especialmente la biología molecular, han permitido secuenciar el genoma humano completo, y en él, se han podido identificar aproximadamente 1.000 genes causantes de varias enfermedades. Por otra parte, enfermedades como la Obesidad, el Sobrepeso, la Diabetes Mellitus y otras enfermedades cardiovasculares, se desarrollan como el resultado de una compleja interacción de varios genes y diferentes factores ambientales a los que están expuesta la vida diaria (alimentación, actividad física, ciclo sueño-vigilia, infecciones, tóxicos, vacunas, alérgenos, etc.).Hoy en día se sabe que algunos casos de obesidad y sobrepeso son secundarios a factores genéticos: sólo en un 1% se deben a una mutación genética específica (monogénica), y alrededor de un 50% de los casos, por la interacción de diversos genes que juegan un papel determinante en el balance energético, y es por eso que la respuesta a diversos tratamientos es muy variable entre individuos y depende de la información codificada en sus genes. Genómica Nutricional Es una disciplina emergente en los últimos años que estudia la interacción entre los genes, la nutrición y la salud. Es una moneda con dos caras, ya que abarca dos ramas que se complementan: Por un lado está la Nutrigenómica, que estudia como la nutrición modifica la expresión de los genes. La Nutrigenética por su parte, estudia como las distintas variantes genéticas influyen en el metabolismo de los nutrientes y la dieta.Es por eso que con estos nuevos avances, se está alcanzando poco a poco la llamada Medicina Personalizada, la cual permite ofrecer recomendaciones concretas y diferentesestrategias nutricionales y de estilo de vida, que ofrezca las mayores posibilidades de éxito en la pérdida de peso y con todas las garantías para la salud.En Clínica ServiDigest realizan los test genéticos para el tratamiento de la Obesidad (NUTRI-CODE) y evaluación de Riesgo Cardiovascular (CARDIOINCODE). ¿A qué población está indicada o le sería de utilidad?El NUTRI-INCODE, se recomienda a personas que han probado muchas dietas sin éxito; que han logrado adelgazar después de seguir diferentes dietas, pero recuperan el pesofácilmente y/o en niños y jóvenes cuyas causas de obesidad no están claras. El análisis genético permite desarrollar un programa de pérdida de peso totalmente personalizado y útil para toda la vida. Además, en aquellas personas aparentemente sanas, pero con historial familiar de enfermedad cardiovascular de aparición anterior a los 55 años o tienen al menos 2 o 3 factores de riesgo: (hipertensión arterial, diabetes mellitus, colesterol elevado, fumador de tabaco activo, sobrepeso o edad avanzada), se recomienda realizar también el CARDIO-INCODE, que ofrece conocer el riesgo individual de sufrir enfermedades cardiovasculares y poder instaurar medidas preventivas personalizadas y más eficientes. "La realización de NUTRI-INCODE y CARDIO-INCODE, ofrece beneficios complementarios -afirma el doctor Jorge Otero Pareja, médico endocrinólogo de Clínica ServiDigest.- Actualmente, son pruebas de laboratorio con una sólida base científica que estudian variantes genéticas relacionadas con la obesidad y asociadas a enfermedades cardiovasculares. Es una prueba indolora y no invasiva, y es suficiente con una simple muestra de saliva para realizarla y así, obtener el perfil genético, con la ventaja que solo ha de realizarse una vez en la vida". "Estas pruebas permiten conocer de forma más precisa la predisposición a desarrollar obesidad y enfermedades cardiovasculares. De esta manera, se podrá obtener un asesoramiento personalizado con recomendaciones nutricionales y de estilo de vida para prevenir o corregir la obesidad y las enfermedades asociadas, así como también estimar el riesgo futuro de desarrollar una enfermedad cardiovascular" - añade el doctor Otero Pareja. Conocer el perfil genético permite determinar: Gasto Calórico: El balance entre la energía ingerida y el gasto calórico es el principal factor determinante del peso corporal en los adultos, así aquellos con un gasto calórico reducido serán más propensos al sobrepeso si no regulan su ingesta. Regulación del apetito: El apetito sirve para regular el adecuado ingreso de energía para mantener las necesidades metabólicas. Un gran componente de esta necesidad, a veces desenfrenada, de comer está contenido en los genes, y el hecho de tener familiares cercanos que tienen también un trastorno alimentario es frecuente. Cuando se padece el trastorno de apetito desenfrenado, la persona come generalmente alimentos poco saludables ricos en azúcar y grasa y pobres en nutrientes y proteínas. Esto puede llevar a que se presenten problemas de salud. Los trastornos de la alimentación, tales como comer compulsivamente, se tratan generalmente con asesoría psicológica y nutricional. Respuesta a una dieta hipocalórica: La recomendación de dieta hipocalórica ha sido de las estrategias más usadas para la reducción de peso. No obstante, la respuesta a dicho tipo de dieta está influenciada en parte por un componente genético, que hace que unos sujetos sean mayor o menor respondedores a este tipo de intervención. Respuesta al ejercicio físico: Una buena respuesta al ejercicio permitirá consumir una mayor cantidad de calorías y por lo tanto presentaran una alta eficiencia en la pérdida de peso Consejos acerca de la introducción o limitación de nutrientes específicos, tales como alimentos ricos en grasas, alimentos ricos en hidratos complejos o en folatos. Conocer el perfil genético permite descubrir la predisposición a tener: Diabetes Mellitus: Es una enfermedad metabólica crónica, donde el cuerpo no produce suficiente insulina o las células no hacen uso de ella. Los niveles de glucosa elevados y mantenidos a lo largo del tiempo son la causa del deterioro de diferentes órganos como los riñones, los vasos sanguíneos, los ojos y el corazón entre otros. Hipertensión Arterial: Esta enfermedad se caracteriza por un aumento crónico de la presión sanguínea. En la mayoría de los casos de presión arterial por encima de los valores considerados como normales, no conlleva sintomatología, lo que incrementa la susceptibilidad de sufrir eventos cardio y cerebrovasculares. Entre los factores que pueden causar un aumento de la presión arterial se encuentra una ingesta elevada de sal en los alimentos, motivos hormonales o factores genéticos. Obesidad: En función de la localización del exceso de grasa, existen dos tipos de obesidad: la llamada periférica (el exceso de grasa está situado en glúteos, muslos y brazos), y la central (el exceso de grasa se concentra en el abdomen). Esta última es la que tiene peores consecuencias para el organismo, ya que diversos estudios han demostrado que el exceso de grasa abdominal puede multiplicar por dos el riesgo de padecer una enfermedad cardiovascular. Niveles bajos de colesterol HDL: Las lipoproteínas de alta densidad o HDL, son aquellas lipoproteínas que transportan el colesterol desde los tejidos del cuerpo hasta el hígado para su excreción, y por lo tanto niveles altos de HDL son beneficiosos para los individuos. Niveles bajos de colesterol HDL se han asociado con un aumento de enfermedad cardiovascular. Niveles altos de colesterol LDL: La mayor parte del colesterol se transporta en la sangre unido a proteínas, formando unas partículas conocidas como lipoproteínas de baja densidad o LDL. El LDL se encuentra entre los principales factores de riesgo cardiovascular y se ha demostrado que reduciendo sus niveles se puede obtener una disminución de este riesgo de enfermedad. Niveles altos de Triglicéridos: Niveles elevados de triglicéridos se reconocen actualmente como un factor de riesgo independiente de enfermedad cardiovascular. La concentración de triglicéridos se determina mediante una compleja interacción entre factores ambientales y genéticos. Niveles excesivamente elevados de triglicéridos pueden causar un endurecimiento y estrechamiento de las arterias generando un aumento del riesgo cardiovascular. Adicción al tabaco: El tabaco contiene una sustancia química, la nicotina, que genera adicción. La adicción se puede considerar como una pérdida del control sobre el consumo de la sustancia o como una búsqueda compulsiva para consumir dicha sustancia. La adición tiene una base fisiológica regulada genéticamente. Las personas predispuestas genéticamente a la adición mostrarán un comportamiento adictivo si consumen dicha sustancia. Si se cree que es posible beneficiarse de un test genético y se necesita más información, consultar con los especialistas en endocrinología, metabolismo y nutrición, para una valoración y tratamiento personalizado. Dr. Jorge Otero Pareja

**Datos de contacto:**

Clínica ServiDigest

Balmes, 334 08006 Barcelona

935450990

Nota de prensa publicada en: [https://www.notasdeprensa.es/hoy-es-el-dia-mundial-de-la-alimentacion](http://www.notasdeprensa.es/educalivecom-disfruta-de-cursos-presenciales-y-clases-particulares-a-traves-de-internet)

Categorias: Nacional Medicina Nutrición Biología



[**http://www.notasdeprensa.es**](http://www.notasdeprensa.es)