



Já existem testes que analisam a forma como o organismo reage aos alimentos e a propensão para certas doenças.

# Nutrigenética

## A DIETA CERTA ESTÁ NO ADN

E se a era das dietas ioiô, milagrosas, da moda, das estrelas, estivesse a chegar ao fim? E se a ciência tivesse descoberto que a solução é um regime alimentar personalizado, de acordo com o nosso ADN? Uma coisa é certa: nem todos metabolizamos os alimentos da mesma maneira – aquilo que a uns tira anos de vida é processado às mil maravilhas por outros...

### SOMOS O QUE COMEMOS

Para Roni Lara Moya, especialista em imunogenética e medicina antienvhecimento e diretor clínico da Clínica Regenera, a era da alimentação personalizada já chegou. “O estudo da relação entre os nossos genes e os alimentos tem duas vertentes científicas. Existe a nutrigenômica, ou o estudo de todos os genes ligados à alimentação, e a nutrigenética, o estudo de como os genes podem ser influenciados pela alimentação, ou seja, se o nosso organismo vai responder bem ou mal a certos alimentos. Uma pessoa pode ter uma característica genética que lhe permite lidar bem com a digestão de carne vermelha, enquanto outra não, o que significa que posso prescrever carne vermelha à primeira e à segunda não.”

A menos que tenhamos uma reação alérgica mais ou menos grave, podemos passar uma vida inteira a comer algo que não metabolizamos bem ou à qual temos uma ligeira intolerância. “As pessoas sentem-se mal mas não conseguem relacionar com a sua alimentação. Os laticínios, por exemplo, tendem a aumentar a

mucosidade e piorar o estado de alergias respiratórias como a asma ou a rinite. Alguns estudos sugerem que o glúten pode aumentar os níveis de histamina, o que significa uma maior probabilidade de alergias e de inflamação em geral. É um alimento novo na História do Homem. Quem faz uma alimentação onde o glúten tem um peso grande, pode sofrer de fadiga e cansaço mental, sem saber porquê.”

### GENES EM EXAME

Uma das ferramentas de diagnóstico mais eficazes para os adeptos da nutrigenética é a análise do perfil genético nutricional do paciente. Esse exame procura pequenas variações em dezenas de genes importantes para a saúde geral do organismo, os SNP's (pronuncia-se Snips, ou Single Nucleotide Polymorphisms). Os parâmetros pesquisados têm a ver com colesterol, a maneira como metabolizamos o açúcar, probabilidade de cancro e doenças cardiovasculares

ou envelhecimento. Roni Moya explica como estes Snips são responsáveis pelas diferenças entre indivíduos no que toca ao metabolismo. “Os humanos têm genética idêntica mas há variações nos genes que são só nossas, às quais chamamos polimorfismos, e onde pode haver facilidade ou dificuldade em digerir um determinado alimento. Isso explica porque duas pessoas comem o mesmo e uma é gorda e outra magra. As dietas podem, a partir daí, ser personalizadas consoante o perfil nutrigenético do paciente. A análise nutrigenética resulta muito bem com pessoas que toda a vida procuraram emagrecer com medicamentos ou ‘dietas milagrosas’ sempre sem bons resultados”.

Este teste é feito recorrendo a amostras de sangue ou saliva e pode ficar entre 250 e 1500 euros, segundo Roni Moya. Antes, o médico faz um questionário sobre o estilo de vida do paciente, cujo resultado é depois relacionado com os resultados do teste.

Já existem testes genéticos que permitem saber quais os alimentos que melhor metabolizamos. A partir daqui, especialistas prometem traçar a dieta certa para cada pessoa, com resultados muito positivos. Fomos saber como.

Por Cristina Tavares Correia



## GENES PORTUGUESES E OS SEUS GRANDES INIMIGOS

Já percebemos que a genética alimentar pode ser diferente de pessoa para pessoa, tal como uma impressão digital, mas existirão padrões genéticos comuns a um povo? “Já são feitos estudos onde os cientistas verificam polimorfismos mais presentes em determinada população. Infelizmente, não existem muitos sobre os portugueses”, diz o especialista em imunogenética e medicina antienvhecimento Roni Moya. “A prática clínica mostra-me que os portugueses, por serem mais influenciados pela dieta mediterrânica, metabolizam muito bem o peixe – nas análises não tenho visto muita intoxicação por mercúrio. Mas o glúten e o leite em excesso provocam-lhes, sobretudo, prisão de ventre, gases e outros problemas intestinais. Além disso, os portugueses também consomem muita gordura e açúcar, que tem sobre o organismo um efeito inflamatório.”

### PREVENIR OU LANÇAR O PÂNICO?

Em teoria, traçar o nosso perfil genético é um investimento tão bom que pode servir para planejar a dieta certa, usar o cosmético ideal ou saber qual o exercício que mais eficientemente queima calorias. Uma potencial análise para o estilo de vida certo. “A prevenção pode começar na gravidez, com um esquema nutricional que evite que a criança tenha tanta propensão a alergias, problemas intestinais ou respiratórios. Hoje, a genética preventiva é uma realidade com enormes possibilidades, como prever a probabilidade de vir a desenvolver um certo tipo de cancro e adotar medidas para que ele nunca venha a desenvolver-se e para vivermos saudáveis por mais tempo. É um excelente investimento. No fundo, acabamos por poupar, se pensarmos na quantidade de dinheiro gasto em alimentos que nem deviam estar na nossa despensa ou frigorífico, dietas e

químicos que não ajudam nada.”

Mas nem todos partilham deste entusiasmo e há mesmo especialistas que recomendam moderação. Alguns cientistas genéticos lembram que, apesar de esta ser uma ciência muito promissora, ainda é preciso investigar bastante e que as pessoas que fazem os testes acabam por receber conselhos que qualquer nutricionista lhes faria sem um perfil genético traçado. Em 2006, o Government Accountability Office, nos EUA, emitiu um comunicado lembrando que a maioria dos testes tem resultados demasiado ambíguos e que podem provocar pânico

**“Um mau estilo de vida pode influenciar negativamente genes bem preparados.”**  
Roni Lara Moya

em quem os faz, indicando, por exemplo, uma alta probabilidade genética de um cancro que nunca irá desenvolver-se. ADN não é destino; o meio ambiente e o estilo de vida têm um papel importante e existem ainda outros fatores imponderáveis neste jogo. Roni Moya também lembra: “Um mau estilo de vida pode influenciar negativamente genes bem preparados. Genética favorável não é um seguro de vida.”

### MUDAR DE VIDA

Ao consultório de Roni chega muita gente para quem a prevenção já não é uma hipótese. “Recebo muitos pacientes que já aparecem aqui muito doentes, com obesidade instalada ou doenças oncológicas. As pessoas ainda não encaram a saúde de uma perspectiva preventiva, como se faz noutros países.” Pacientes com cancro vão à procura de uma ajuda nutricional na recuperação de tratamentos como a quimioterapia e de uma mudança radical de estilo de vida.

Fazer uma análise nutrigenética não é para o bolso de qualquer um, mas o especialista diz que não trabalha apenas para quem tem dinheiro. “O paciente pode escolher fazê-la ou não. Para além dela, faz-se sempre uma análise clínica com busca por parâmetros hormonais ou uma análise da função hepática.” Os resultados, na silhueta e na saúde, são visíveis em pouco tempo, afiança. “Com uma alimentação hiperproteica, prescrição das vitaminas e suplementos ideais e exercício físico certo, numa média de três meses as pessoas emagrecem, sentem-se com mais energia, o colesterol baixa e o metabolismo acelera.”

A sua equipa integra ainda dois nutricionistas, que elaboram a dieta de cada paciente e ainda ensinam a confeccionar os alimentos de maneira correta, sem se privar do prazer, em workshops de cozinha funcional, fisioterapeutas especializados em Pilates clínico e até um preparador físico que indica os exercícios mais apropriados para a genética do paciente. “A intenção é torná-lo independente do médico e mais responsável pela sua saúde.”