

PESSOAL E INTRANSMISSÍVEL

Com certeza já ouviu o seu médico dizer ‘Não faça as dietas das suas amigas porque podem não se adaptar a si’. Pois bem, a medicina genética vem agora confirmar esta máxima. Por Rute Verdade

A NUTRIGENÉTICA, VERTENTE QUE ESTUDA A INTERACÇÃO ENTRE ALIMENTOS E GENES, ALEGA QUE É POSSÍVEL DELINEAR UM REGIME ALIMENTAR PERSONALIZADO, DE ACORDO COM A ANÁLISE DOS POLIMORFISMOS GENÉTICOS.

A Nutrigenética e a Nutrigenómica, inovadoras fusões de genética e nutrição, defendem que a predisposição para comer determinados alimentos não dependerá tanto da educação ou do ambiente em que nos inserimos, mas mais do código genético. O que distingue estas duas vertentes? “Nutrigenética e Nutrigenómica, na verdade, são sinónimos”, esclarece o Dr. Roni Moya, biomédico nas Clínicas Praestigium, “normalmente, falamos em Nutrigenética porque acaba por ser mais simples, dá a ideia de não ter um teor tão investigativo”.

Desde a descodificação do genoma humano, em Abril de 2003, que os geneticistas se têm dedicado ao estudo das mutações e variações do código genético, de forma a explorar possíveis soluções para as doenças que todos os anos matam milhões de pessoas. A obesidade é uma dessas doenças, que rapidamente se converte numa epidemia mundial e, por conseguinte, importa encontrar uma cura para este mal dos tempos modernos. A Nutrigenética, vertente que estuda a interacção entre alimentos e genes, alega que é possível delinear um regime alimentar personalizado, de acordo com a análise dos polimorfismos genéticos.

Somos praticamente todos iguais: cerca de 99.9% do ADN é comum a todos os humanos. São os polimorfismos genéticos ou

SNPs (*Single Nucleotide Polymorphism*) que nos diferenciam. Os SNPs são mutações de apenas um nucleótido, o elemento básico do ADN. Simplificando, o que nos distingue são as variações de apenas uma base do ADN. Através de um teste genético, que pode consistir na mera análise de uma amostra de saliva, é possível identificar de que forma o seu ADN interage com modificações na dieta e estilo de vida. São vários os factores que podem afectar a estrutura do ADN e conduzir ao seu mau funcionamento: “pode ser a poluição, o tabaco, os raios ultravioleta ou a alimentação, os quais podem alterar certas características genéticas herdadas, mas até então inactivas. A Nutrigenética investiga, então, o tipo de alimentação que poderia auxiliar a não activação dessas características que estariam escondidas, e que no futuro poderiam vir à tona, provocando certas doenças”, continua o Dr. Moya. É devido a estas pequenas diferenças genéticas que algumas pessoas emagrecem facilmente com uma determinada dieta, e outras, sob o mesmo regime, continuam a debater-se com o excesso de peso. Este facto é explicitado por um estudo norte-americano sobre as variações do gene APOA1, relativo aos níveis de colesterol HDL, o chamado “colesterol bom”. Segundo estudos científicos, as taxas de HDL aumentam com o consumo de ácidos gordos polinsaturados (os famosos

ômega 3 e 6), nomeadamente através de peixes gordos, como a sardinha, o salmão e a cavala. Aumentando os níveis de HDL no sangue e mantendo baixos os de LDL, seria possível reduzir significativamente os riscos de doenças cardiovasculares. Contudo, o estudo demonstrou que alguns indivíduos poderão reagir de forma oposta aos ácidos gordos, e ver os seus níveis de HDL diminuir e os de LDL aumentar. À medida que vão sendo identificados os genes que predis põem para a predileção por doces, pelos alimentos gordurosos e, em geral, que levam uma pessoa a engordar mais que outra, vai sendo mais fácil identificar como eles interagem e definir a ementa para resolver estes problemas.

Estes novos ramos da nutrição baseiam-se na premissa de que, através da análise das alterações genéticas do indivíduo, é possível avaliar os benefícios e os riscos que determinados alimentos comportam para a saúde. A partir daí, é elaborada uma dieta personalizada consoante o genótipo do paciente. Graças à leitura e interpretação das informações contidas no ADN, o médico terá todas as ferramentas para identificar o funcionamento do seu metabolismo e as reacções genéticas aos alimentos e, afirma o especialista, “no caso da obesidade é possível definir a probabilidade de emagrecer com maior ou menor facilidade, estabelecer a melhor forma de manter o tratamento em curso ou alterá-lo de acordo com as suas características. Além disso, através da leitura da análise, o paciente fica já a saber se tem ou não facilidade em emagrecer e, portanto, já sabe exactamente o que esperar de uma dieta”. Tal não significa que o novo regime alimentar não implique uma certa dose de sacrifício e de disciplina, mas será, com toda a certeza, mais fácil de seguir porque, em teoria, é infalível. Se começa uma dieta sem a sensação de incerteza de resultados, é muito mais fácil levá-la a bom termo. O melhor de tudo é que, ao

contrário de dietas perigosamente desequilibradas como a de Atkins ou segundo o tipo sanguíneo, perde peso com mais facilidade e sem sobrecarregar os órgãos (a referida dieta de Atkins, por exemplo, por ser muito rica



DR. RONI MOYA
BIOMÉDICO NAS CLÍNICAS
PRAESTIGIUM

em proteínas, faz disparar os níveis de colesterol e de ácido úrico, sobrecarregando o fígado e os rins). No entanto, o biomédico adverte que “eu só prescrevo a Nutrigenética quando a pessoa não tem condições de ser tratada de outra forma. Sendo uma medicina preventiva, deveria ser usada como padrão para toda a gente, mas a análise ainda é cara e, portanto, é preciso estar consciente dos benefícios que esta análise pode trazer e se vale a pena fazê-lo”.

Uma vez que a dieta não é concebida exclusivamente para o emagrecimento, mas também para a cura e prevenção de patologias, contribui para uma melhoria geral da sua saúde. Sendo adaptada a si, os alimentos serão mais do que comida, serão um medicamento receitado pelo médico. A promessa dos especialistas é que, através da dieta dos genes, poderá prevenir doenças como o cancro, Parkinson ou Alzheimer, retardar o envelhecimento e dar-lhe uma melhor saúde e aparência em geral.

UMA VEZ QUE
A DIETA NÃO
É CONCEBIDA
EXCLUSIVA-
MENTE PARA
O EMAGRECI-
MENTO, MAS
TAMBÉM PARA
A CURA E
PREVENÇÃO DE
PATOLOGIAS,
CONTRIBUI
PARA UMA
MELHORIA
GERAL DA SUA
SAÚDE.



D.R.

SENDO TÃO RECENTE, A ESMAGADORA MAIORIA DA CLASSE MÉDICA NÃO ESTÁ HABILITADA A LER OS DADOS RESULTANTES DO TESTE GENÉTICO E CONVERTÊ-LOS EM INSTRUÇÕES PRÁTICAS.

Isto porque a Nutrigenética integra-se na chamada medicina anti-envelhecimento e procura “impedir a acção dos radicais livres (...), moléculas muito reactivas que se ligam directamente ao ADN da pessoa e aumentam a destruição das células (...), o que leva ao envelhecimento precoce”.

Existem contudo, contrapartidas: o simples teste necessário para fazer os ajustes alimentares é ainda relativamente dispendioso, apesar da enorme diminuição dos custos ao longo dos últimos anos; e sobretudo, como se lida com o receio de descobrir as doenças a que estamos mais predispostos?

Este teste não serve apenas para identificar quais os alimentos que devem ser inseridos para a ajudar a perder peso; é útil, especialmente, para melhorar a sua saúde e prevenir-se contra as doenças a que está mais propensa. No entanto, o teste não se trata de um diagnóstico. A existência de predisposição não significa necessariamente que desenvolverá as doenças. Saber a que doenças está mais sujeita permite-lhe, sobretudo, tomar medidas de prevenção. Mesmo se já tiver desenvolvido determinada doença, a Nutrigenética “não cura mas auxilia bastante no aumento da qualidade de vida”. Outro problema que poderá ser colocado, principalmente numa altura em que se começa a incentivar a criação de uma base de dados genética, é o acesso generalizado às informações pessoais, o que pode levantar questões éticas e morais, nomeadamente ao nível do preconceito laboral. Havendo a possibilidade de saber quais as doenças a que a pessoa está geneticamente predisposta, as empresas e seguradoras poderão usar essa informação para rejeitar o indivíduo. Os EUA já deram um passo em frente, com a assinatura, a 21 de Maio de 2008, da GINA (Genetic Information Nondiscrimination Act), que garante os direitos dos cidadãos contra eventual discriminação tendo como base as suas informações genéticas. Em Portugal, a Lei n.º 12/2005,

de 26 de Janeiro, regulamentou o uso da informação genética pessoal, estabelecendo que os dados apenas poderão ser usados para efeitos de cuidados de saúde. O Dr. Moya concorda com a medida, “Sou a favor do uso de informação genética para a investigação e de um ponto de vista médico, mas não como forma de discriminação por parte das empresas e seguradoras, (...) senão entraríamos numa era neo-nazi, agora de segregação genética”. No entanto, as penalizações decorrentes da violação da lei ainda não estão previstas, o que fragiliza a garantia da sua protecção e, naturalmente, a confiança dos cidadãos.

Em Portugal, a Nutrigenética está disponível ao público pela mão das Clínicas Praestigium, que contam com este serviço inovador desde Maio de 2007. No entanto, se planeia informar-se com o seu médico, escusa de perder o precioso tempo de espera no consultório, pois o mais provável é que ele não seja capaz de a esclarecer. “Acho que [os médicos] têm de ter uma formação extra. A genética é uma área que tem tido avanços muito rápidos, os quais o médico deve ir acompanhando para melhor poder ajudar os seus pacientes. É importante fazer muitas formações, conferências com especialistas que permitam aos médicos actualizar-se, integrar novos conhecimentos e tornar-se capazes de perceber como trabalhar com o resultado dessas análises”. O biomédico brasileiro não pode precisar há quanto tempo a Nutrigenética se encontra em Portugal disponível ao público como serviço médico, mas acredita que não será há mais de três anos. Sendo tão recente, a esmagadora maioria da classe médica não está habilitada a ler os dados resultantes do teste genético e convertê-los em instruções práticas. O melhor ainda é fazer uma boa pesquisa e, se se decidir pela dieta dos genes, assegure-se das credenciais do especialista; tudo o que é novo gera alguma confusão e em todas as áreas surgem os ‘charlatães de serviço’. **F**