

[Volver a la versión gráfica](#)

# EROSKI CONSUMER

## La nutrigenómica permite personalizar la dieta alimenticia y prevenir enfermedades crónicas

**Esta disciplina puede analizar cómo se metabolizan los nutrientes en cada organismo**

3

Sé el primero de tus amigos al que le gusta esto.

14 de julio de 2011

La nutrigenómica es una ciencia que permite una personalización de la dieta alimenticia y la prevención de enfermedades de tipo crónico, tal como destacó esta semana el catedrático de Bioquímica y Biología Molecular de la Universidad de Granada y presidente de la Fundación Iberoamericana de Nutrición, Ángel Gil, durante el Curso de Verano de la Universidad de Málaga (UMA) "Alimentación saludable: desafíos actuales", celebrado en el municipio malagueño de Ronda.

Gil aseguró que gracias al estudio del genoma humano y de sus variantes, esta disciplina científica puede analizar "cómo se metabolizan los nutrientes" en cada organismo. Se puede personalizar de este modo la dieta alimenticia de grupos de individuos que "compartan determinadas características genotípicas". Estos programas de nutrición personalizados "pueden prevenir determinadas enfermedades, además de contribuir a la mejora de las ya detectadas", entre ellas la obesidad, de la que indicó que un 17% de la población española la padece, cifra que aseguró que "va en aumento".

El presidente de la Fundación Iberoamericana de Nutrición indicó que entre las regiones españolas con mayor tasa de obesidad se encuentran Canarias y Andalucía, que "se caracterizan por un consumo elevado de raciones alimenticias y por un alto sedentarismo", lo que puede provocar "cambios en el ADN de las generaciones venideras" y futuros problemas de obesidad. Gil afirmó que "la única forma de deshacer este incremento de la obesidad es a través de programas de intervención de educación nutricional", tanto a nivel estatal como regional, que permitan "establecer un sistema en el que haya menos sedentarismo y se haga una ingesta adecuada de alimentos".

También señaló la necesidad de tener una dieta variada, en la que se consuman "grandes ingestas de frutas, verduras y legumbres", así como "cantidades moderadas de proteínas y azúcares". Gil declaró que "no existen alimentos malos, siempre que se tomen en las cantidades adecuadas", al mismo tiempo que se mostró a favor de los alimentos transgénicos, de los que apuntó que "no afectan al valor nutricional" y tienen la ventaja de ser resistentes a plagas y enfermedades.

