



Nublado
Temperatura actual: 26 °
Humedad: 59%
Clima Extendido



En ABC En Google

ESPECIALES | SEMANALES | CLASIFICADOS | SERVICIOS | ARCHIVO | ABC TV | ABC Radio

Inicio Edición Impresa Nacionales Deportes Internacionales Espectáculos TecnoCiencia Crónicas ciudadanas

Inicio > SEMANALES > CUESTIÓN DE SALUD

Iniciar sesión

CAROLINA SOSKY

CUESTIÓN DE SALUD

Tweet 3

0

Me gusta

A 13 personas les gusta esto.

El estudio de su ADN arrojó que es intolerante a la lactosa. Sus bisabuelos vinieron a Paraguay huyendo de Polonia tras el estallido de la Segunda Guerra Mundial, pues eran judíos. En su historia familiar hubo rastros de diversas dolencias, hecho que despertó en ella el interés en el cuidado de la salud e inclinó la balanza hacia la nutrición al momento de empezar la universidad.

A+ A- Imprimir E-mail Reportar error Comentar



Conocida como la única nutricionista del país especializada en la ciencia que propone un plan alimenticio de acuerdo al ADN, denominada nutrigenética, Carolina Sosky (29), siente un profundo amor hacia su profesión. Es docente universitaria y también apuesta a la formación de colegas suyos en su especialidad trasladándoles sus conocimientos de manera sistemática. Permanentemente amplía su saber en el exterior, motivada por la meta de educar en la trascendencia de alcanzar una vida saludable.

El galeno Hipócrates inmortalizó el aforismo que reza: "Que tu alimento sea tu medicina", y Carolina lo adoptó como frase de cabecera. Gratiificada como profesional y persona, describe el sentimiento de placer que experimenta cuando logra que sus pacientes estén bien consigo mismos y al contribuir a disminuir el riesgo de sufrir enfermedades. Considera que su labor trasciende a un plan de alimentación apropiado para cada persona, y que es fundamental inculcar un estilo de vida sana y sostenible de forma natural, con nutrientes y sin medicamentos, porque "previene el desarrollo de afecciones, asegura una calidad de vida óptima e impide el envejecimiento prematuro", acota. Casada desde hace dos años y medio con Diego Miño, divide su tiempo entre el trabajo y otras aficiones.

¿Desde cuándo te desempeñas profesionalmente en esta área? Me recibí en 2003, momento desde el cual no dejé de trabajar en lo mío. Amo lo que hago. A lo largo de mi carrera, realicé varios cursos de especialización y posgrados en el exterior, y sigo asistiendo a los que se presentan. La nutrición es una ciencia en constante actualización, una no puede dejarse estar como profesional.

¿Cómo se dio tu vinculación con la nutrigenética? Al iniciarme en esta carrera, entendí que el factor genético era altamente significativo a la hora de encontrarse con un problema de salud. Durante un viaje que hice a Europa, para asistir a un posgrado, participé de un curso dictado por el médico genetista español José Luis Mesa, que ya la venía implementando con bastante éxito. Así me involucré en la nutrigenética, la cual hace unos años era una ciencia totalmente nueva, basada en los descubrimientos del genoma humano. Actualmente, sabemos que existe la posibilidad de evitar que nuestros genes se expresen produciendo una enfermedad, mediante un plan de alimentación adecuado.

¿En qué consiste la nutrigenética? Es una ciencia cuyo objetivo final es aportar pautas nutricionales personalizadas, en función al ADN individual. De acuerdo a esta rama científica, los nutrientes que a una persona le van bien para mejorar su estado de salud cardiovascular o controlar su peso corporal, en otra persona con diferente ADN, no funcionan o su efecto beneficioso es inferior. En resumen, consiste en preguntar a nuestros genes cuál es la mejor dieta que podemos llevar para cuidar nuestra salud.

¿Hace cuánto se practica en Paraguay? Desde hace un año, y exitosamente.



NOTICIAS MÁS LEÍDAS

del día de la semana del mes

- 1 Enfrentamiento en la Chacarita
- 2 Negligencia de autoridades ger demora de 7 horas en San Ber
- 3 EE.UU. dice que responderá si bloquear Estrecho de Ormuz
- 4 San Ber: sol, agua y diversión!
- 5 Senacsa fraguó actas de esta ocultó los datos
- 6 Piscinas & gente, en clubes
- 7 Fallecen dos turistas holandeses por un camión en Argentina
- 8 Adulones solo buscan privilegio
- 9 Meryl Streep defiende su persona
- 10 El ritmo de la noche: onda & ac

La ventaja de este estudio radica en que no es invasivo, ya que no se extrae sangre de las personas, sino saliva. El ADN presente allí es exactamente el mismo que el del fluido sanguíneo.

¿Cómo sigue el procedimiento? La muestra se envía al laboratorio de la Universidad de Granada, España, para ser analizada; este cuenta con el apoyo científico de universidades como Harvard de Massachusetts, Estados Unidos; Baker IDI Heart And Diabetes Institute de Melbourne, Australia; el Medical Research Council de Cambridge, Reino Unido; y el Karolinska Institutet de Estocolmo, Suecia. Además, tiene el aval de la Unión Europea.

¿Qué te dijo tu análisis genético? Al conocer mi ADN, descubrí que soy intolerante a la lactosa, puedo comer carne roja con tranquilidad y no debo abusar de los carbohidratos. Gracias a este estudio, tomo las precauciones necesarias para disfrutar de mis comidas preferidas (que son varias) como las verduras, los frutos marinos, las frutas y también los dulces, en general.

¿Cuál es tu rutina diaria? Voy al gimnasio bien temprano y después al consultorio, donde paso la mayor parte del tiempo. Algunos días de la semana atiendo pacientes en un sanatorio privado y soy titular de dos cátedras en la Universidad del Norte. Por las noches, permanezco en casa o me reúno con amigos. Mis entretenimientos preferidos son viajar, pasar tiempo con mi pareja, leer, ver películas, cantar o bailar. Siempre disfruté mucho del arte. De pequeña y durante mi etapa de adolescente hice varios años de teatro; una de mis maestras fue Edda de los Ríos. También incursioné en el ballet.

Compaginar la vida personal con la laboral es todo un desafío para alguien que destina mucho tiempo a su trabajo. A los servicios profesionales que presta se le suman los viajes, que emprende muy seguido, como miembro de varias asociaciones de dietistas y nutricionistas, para impartir charlas en diferentes congresos. Aunque le sobre poco espacio para el ocio, goza de la vida porque se declara una amante de su trabajo y se permite subrayar que “es un orgullo para mí representar al Paraguay en diferentes actividades científicas a nivel internacional, educando a las personas en prevención y salud”.

ADN VITAL

Carolina Sosky asegura que la nutrigenética brinda la posibilidad de saber cuáles son los alimentos que convienen a cada uno. Al respecto ejemplifica que si alguien presenta antecedentes familiares de enfermedades cancerígenas y, tras recurrir al estudio genético, descubre que también es susceptible de padecer algún tipo de cáncer, puede evitar desarrollar este mal con un plan de alimentación personalizado y adaptado a su perfil genético, específicamente. “Es por eso que tuve curiosidad de aprender más acerca de esta ciencia, que tiene su cuna en Europa, y pensé que Paraguay no debería privarse de acceder a esta tecnología, que puede estar al alcance de todos”, sostiene. Agrega que el costo del análisis no es oneroso, considerando que la información obtenida es indispensable para conocerse a uno mismo y tomar medidas para disminuir la exposición a riesgos hereditarios.

Texto Leticia Barrios || leticia.barrios@abc.com.py

Fotos: Guido Carvallo y gentileza de la entrevistada.

7 de Enero de 2012 00:00



¿Querés recibir las noticias nacionales e internacionales más importantes? Envía **ABC** al **22292** desde tu Tigo, Personal o Vox.

Ingrese su comentario

Iniciar sesión
o
Registrarse

- ABC Digital no se hace responsable por los comentarios generados o publicados por lectores.
- Los usuarios que utilicen datos falsos en los registros de ABC Digital serán bloqueados.
- Se anularán las cuentas de personas que utilizan este sitio para ofender, insultar, agravar o publicar groserías. Los comentarios considerados inapropiados serán borrados.
- Los usuarios con más de tres reportes de abuso serán dados de baja.
- ABC Digital estrenó el pasado 3 de marzo un nuevo sistema de validación de usuarios. El mecanismo pretende identificar a las personas que ingresan a nuestra página para realizar comentarios de noticias. Comprobaremos la información (nombre completo y cédula de identidad) que se introduzca en los formularios con bases de datos actualizadas. Las personas que no se identifiquen correctamente perderán el derecho de comentar nuestros artículos.