

ABBONATI



MENU CERCA

la Repubblica

ABBONATI GEDI SMILE



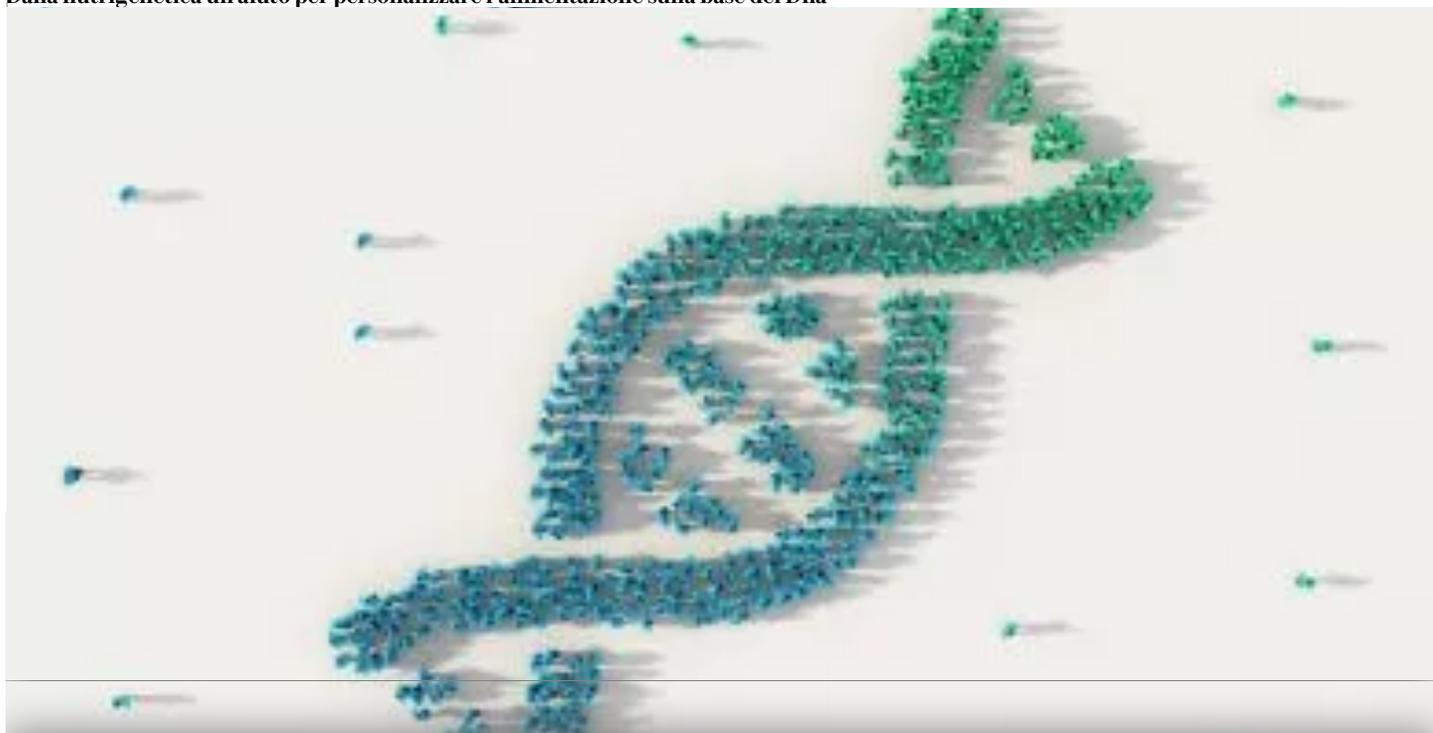
SALUTE

FESTIVAL DI SALUTE 2021 COVID SPORTELLLO CUORE TUMORI PSICOLOGIA ALIMENTAZIONE LONGFORM VIDEO PODCAST SCRIVICI

adv



Dalla nutrigenetica un aiuto per personalizzare l'alimentazione sulla base del Dna



la Repubblica

**ABBONATI A UN'ESTATE
SENZA CONFINI**

SITO + QUOTIDIANO IN DIGITALE

€ **9,99**

AL MESE PER 6 MESI
ANZICHÉ € 19,99
AL MESE

ABBONATI ORA





Prima di optare per un programma alimentare anziché un altro un bisognerebbe “chiedere” ai nostri geni se il regime scelto è adatto a noi. Nell'era della medicina di precisione, infatti, esiste anche la possibilità di personalizzare il tipo di alimentazione sulla base delle caratteristiche della persona. La branca scientifica della nutrigenetica mostra infatti che la risposta del nostro organismo ad un alimento è legata anche a peculiarità genetiche che ci rendono unici. In questa cornice, specifici test genetici permettono di conoscere queste caratteristiche che, come una firma biologica, indicano come probabilmente reagiamo a determinanti cibi e come poter migliorare la nostra salute e la forma fisica.

La dieta è anche una questione di geni

Se la stragrande maggioranza del Dna (il 99,9%) è uguale e condivisa da tutti, una piccola parte è invece soggetta a variazioni - o meglio varianti o polimorfismi - che sono alla radice di differenze, non solo estetiche, ma anche strutturali e associate alla salute: sono queste che ci distinguono gli uni dagli altri. In particolare, specifiche variazioni possono segnalare un maggior rischio di certe patologie, fra cui diabete, obesità, patologie autoimmuni, tumori e malattie cardiovascolari. Oggi la medicina di precisione consente di fare un balzo in avanti, in termini predittivi. Permette infatti di identificare alcune di queste alterazioni e, sulla base di queste, di fornire, laddove possibile, indicazioni per correggere i fattori che possono contribuire allo sviluppo di una patologia: in molti casi, infatti, questi fattori sono legati allo stile di vita.

la Repubblica

**ABBONATI A UN'ESTATE
SENZA CONFINI**

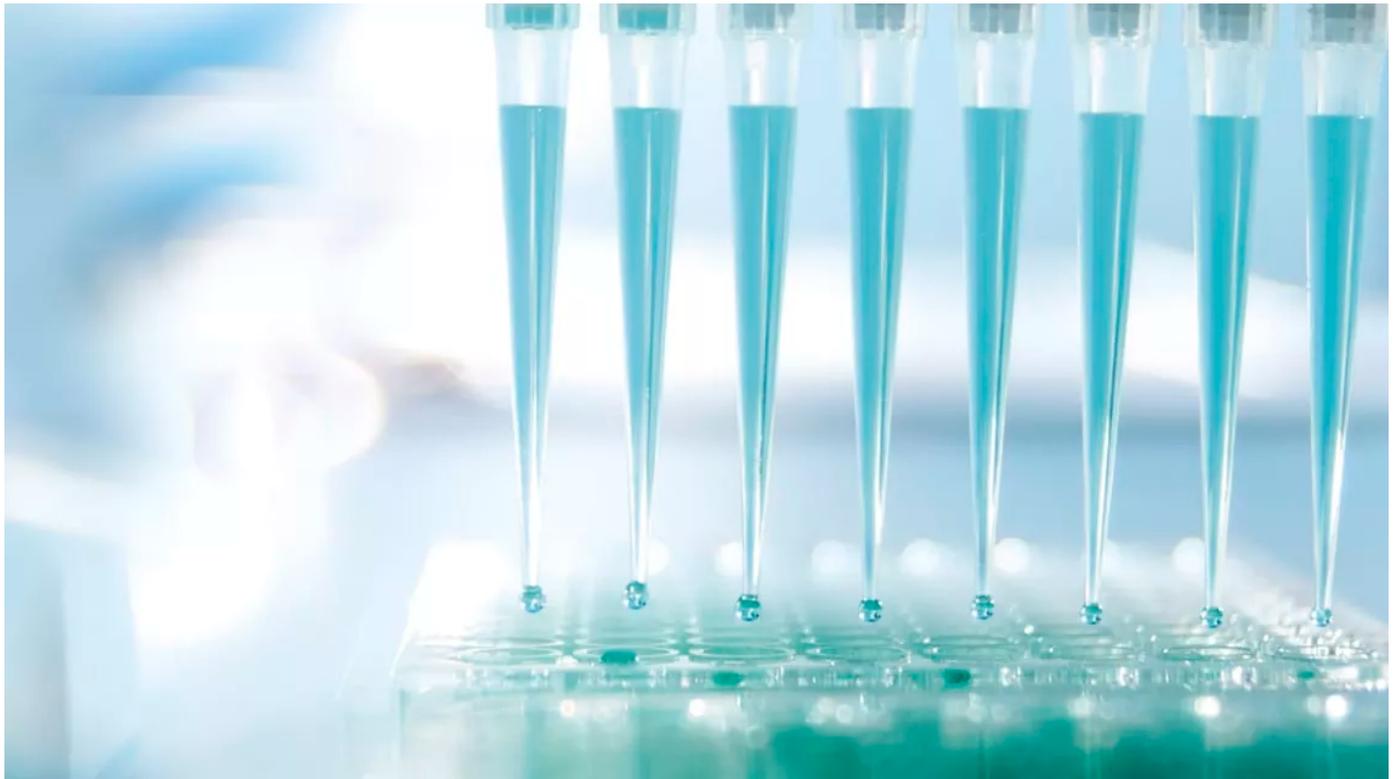
SITO + QUOTIDIANO IN DIGITALE

€ **9,99**

AL MESE PER 6 MESI
ANZICHÉ € 19,99
AL MESE

ABBONATI ORA





Una guida dalla nutrigenetica

In questo contesto la nutrigenetica, una scienza di ultima generazione, si concentra sul singolo individuo e sulle sue peculiarità genetiche, mettendole in relazione con l'alimentazione, con il metabolismo, con la predisposizione a determinate condizioni e con il ruolo dell'ambiente circostante. In questo quadro, il test genetico VitaeDNA esamina numerosi geni e polimorfismi, coinvolti nei principali processi metabolici e legati a macro-aree fondamentali quali salute, alimentazione, metabolismo e performance sportiva. Il prelievo del DNA si svolge in maniera semplice e non invasiva: si prelevano, con un tampone buccale autoessicante, cellule del tessuto della mucosa orale. Le analisi sono svolte in collaborazione con BMR Genomics, spin-off dell'Università di Padova, che fornisce analisi genetiche e sequenziamento.

la Repubblica

**ABBONATI A UN'ESTATE
SENZA CONFINI**

SITO + QUOTIDIANO IN DIGITALE

€ **9,99**

AL MESE PER 6 MESI
ANZICHÉ € 19,99
AL MESE

ABBONATI ORA





Personalizzare l'alimentazione (e non solo)

Sulla base delle informazioni genetiche individuali raccolte, il test genetico VitaedDNA fornisce un report completo di come il nostro organismo funziona e risponde a quello che mangiamo, all'attività sportiva, indicando una eventuale sensibilità ad alcune sostanze, incluse specifiche intolleranze e la predisposizione a molteplici patologie.

Nel dettaglio, il test genetico [VitaedDNA](#) analizza alcune caratteristiche associate a come lavora il nostro metabolismo, a come assimiliamo e assorbiamo determinati componenti presenti negli alimenti, inclusa l'attenzione rivolta ad alcune sostanze di cui oggi si fa spesso abuso, come sale, caffeina e alcol. C'è anche una valutazione dell'intolleranza al lattosio e della predisposizione al colon irritabile. La salute resta centrale: il test consente di stimare la predisposizione genetica a specifiche condizioni e patologie, fra cui insulino-resistenza, diabete di tipo II e malattie cardiovascolari. Inoltre, c'è una misura di possibili variazioni individuali legate all'infiammazione e a processi infiammatori che in certi casi possono condurre a malattie cronico-degenerative. Non ultima, l'attenzione a come ognuno di noi reagisce ad un certo tipo di allenamento, consentendo di ottenere informazioni per ottimizzare la performance sportiva.

la Repubblica

**ABBONATI A UN'ESTATE
SENZA CONFINI**

SITO + QUOTIDIANO IN DIGITALE

€ **9,99**

AL MESE PER 6 MESI
ANZICHÉ € 19,99
AL MESE

ABBONATI ORA





SIAMO
FATTI PER
MIGLIORARE

SEGUI
IL TUO DNA

La nutrigenetica, dunque, è così al servizio della medicina di precisione. Conoscere questi elementi può essere importante per modificare alcune abitudini dello stile di vita, dall'alimentazione all'esercizio fisico, fino all'opportunità di un'integrazione con determinati componenti, segnalando le opzioni e il percorso migliore per la singola persona. In questo modo è possibile modellare e costruire un programma alimentare, di esercizio fisico e di attenzione ad eventuali fattori di rischio realmente centrato sulla persona.

la Repubblica

ABBONATI A UN'ESTATE
SENZA CONFINI

SITO +
QUOTIDIANO
IN DIGITALE

€ 9,99

AL MESE PER 6 MESI
ANZICHÉ € 19,99
AL MESE

ABBONATI ORA



la Repubblica

ABBONATI A UN'ESTATE
SENZA CONFINI

SITO + QUOTIDIANO IN DIGITALE

€ 9,99

AL MESE PER 6 MESI
ANZICHÉ € 19,99
AL MESE

ABBONATI ORA

