



Las recetas de SHA para vivir más y mejor

Las recetas del SHA. Ed. Lunwerg (27,90 €).

Vegana, de la zona, paleolítica, Atkins, Dukan y Craig, días de ayuno y detox... la interpretación de la genética es contundente: determinadas dietas pueden ser buenas para algunas personas pero no para otras. Y lo más importante: no todos son beneficiosos para la salud. ¿Cómo saber cuáles son los alimentos más idóneos y los que no?

Tan sólo hace falta una muestra de saliva o de sangre para conocer la respuesta del organismo a los componentes de los alimentos o productos dietéticos y su predisposición a enfermedades relacionadas con ella. "La NutriGenética indica a qué somos especialmente sensibles, en base a nuestros genes, como el caso de los intolerantes a la

lactosa. La NutriGenómica en sí misma incluye muchas más disciplinas, desde el impacto de ciertos alimentos en la expresión de los genes, a la metabolómica y la proteómica, es decir, en qué medida un alimento puede influir en los niveles de colesterol, o azúcar en sangre", dice Gloria Sabater.



La doctora Gloria Sabater.

## ¿El fin de las dietas?

La máxima "somos lo que comemos" se convierte en "puedes llegar a ser lo que comas" por obra y gracia de la NutriGenómica y la NutriGenética. El futuro de la nutrición ha llegado y la doctora **Gloria Sabater, especialista en Medicina Preventiva del SHA Wellness Clinic**, nos revela los últimos hallazgos sobre la relación entre salud, genes y alimentos.

Escribe: ELENA MELÉNDEZ

Los SNP's, que son variaciones en la secuencia del ADN que tienen que ver con las preferencias alimenticias, suelen heredarse".

Me planteo entonces si estas disciplinas podrían dar con una dieta personalizada, que transformase mis gustos, hasta el punto de hacer que me desenganche del chocolate y las patatas fritas y suspiro por los mangos y las papayas. La respuesta es negativa pues el objetivo de los estudios de NutriGenética no es la reeducación de los gustos alimenticios, sino conocer **qué tipo de alimentos o ingredientes son más favorables para la salud según la disposición genética**. "No buscamos que, por ejemplo, a quien le parezca muy amargo el brócoli debido a su condición genética, consiga reeducar sus gustos para que le parezca menos, sino que si se diera el caso de que en el brócoli hubiera un componente que te favoreciera y no te gustase, buscar otro alimento que también contenga este principio activo, o administrarlo en forma de suplemento", explica la doctora Sabater.

Uno de los descubrimientos más revolucionarios es que **la herencia determina nuestros gustos de manera radical**, y expresiones como "yo soy más de salado" o "a mi me pierde el dulce" tienen su base en los genes. "Hay personas que, debido a éstos, no notan los sabores amargos o los notan más fuertes todavía.

### ¿COMER BIEN REJUVECE?

Y ahora la cuestión estrella que todas las mujeres anhelamos saber: ¿comiendo de manera adecuada podemos





“LA DIETA ADECUADA NO RALENTIZA EL PROCESO DE ENVEJECIMIENTO, es el hecho de comer mal y los malos hábitos de vida los que lo aceleran”

mantenernos jóvenes más tiempo?. Y resulta que el planteamiento es al contrario: la dieta adecuada no ralentiza el proceso de envejecimiento, **es la mala dieta la que acelera el envejecimiento**. “La expectativa de vida viene determinada por la longitud telomérica (prueba analítica que se realiza en SHA Wellness Clinic). Las dietas o el estilo de vida inadecuados aceleran su acortamiento y la expectativa de vida. Ahora se estudia mucho sobre los alimentos o componentes de la dieta que puedan reparar los telómeros”. Yo ataco de nuevo preguntándole si hay alimentos que pueden de verdad potenciar la belleza y ella me responde que, dependiendo de los genes de cada persona, hay ciertos alimentos que sí podrían hacernos más guapos y jóvenes, como los ricos en licopeno (tomates, fresas, grosellas, arándanos o cerezas).

## DIETA MEDITERRÁNEA A REVISIÓN

Aceptamos entonces que las dietas de las estrellas no son universales y que la fiebre vegana, los ayunos y los planes detox deberían practicarse sólo si nuestro organismo es apto. Sin embargo, ¿qué ocurre con la alabada dieta mediterránea, que sigue (o mejor dicho seguía) la mayoría de españoles y creemos que es la mejor del mundo? Pues resulta que lo que hoy en día consumimos no tiene nada que ver con la original dieta mediterránea, que nació en 1960 y se basaba en el estilo de vida y alimentación de la isla de Creta, cuyos habitantes caminaban cada día más de 10 km para poder llegar a los campos a cultivar la tierra, acompañaban la dieta con verduras silvestres y hierbas, preferían carne de cabra o pollo frente a la carne roja y consumían muchas más legumbres y frutas que en la actualidad. “Hoy está muy influida por otras dietas co-

mo la americana, que promueve cada vez más el consumo de lácteos. Aunque los habitantes de Creta tomaban queso y yogur, actualmente se consumen muchos más lácteos que entonces, y los cereales eran integrales y no en tanta cantidad como ahora”.

**Otro mito a desmontar es el que relaciona el consumo de leche con unos huesos**

**sanos** pues, como explica la experta en NutriGenética, hay muchos alimentos ricos en calcio como las sardinas, el sésamo, y las almendras. **“No sólo necesitamos calcio para los huesos, también magnesio, vitamina D, K, y C, colágeno, y el exceso de calcio sin el consumo de estos otros elementos no es saludable para los huesos, y en cambio favorece**

que se calcifiquen más las arterias», matiza. Por su poder para influir en nuestro estado de salud se considera que la NutriGenética y Genómica son la medicina del presente y pueden determinar el bienestar en mayor o menor medida. “Hay personas que tienen tan buena genética que podrían hacer cualquier dieta y no salir perjudicados, aunque estos son *rara avis*. El resto podría mejorar su salud entre un 10 a un 70 por ciento con un cambio de dieta”.

## El test de la saliva

La muestra se recoge con un bastoncillo de algodón de la cavidad bucal. Se recomienda no haber comido las horas previas ni haberse lavado los dientes, así la saliva es lo más pura posible. Te pedirán que tragues dos veces, así limpiarás la boca, luego se introduce el bastón que se frota con la cara interna de las mejillas, la lengua y el suelo de la boca. No es molesto, es raro que provoque náuseas porque no se alcanza el paladar posterior. Lo más importante no es la saliva en sí, que está formada principalmente por agua, sino las células que se encuentran en ella. El bastoncillo se guarda en un tubo estéril y así se preserva el ADN, que se extrae y analiza en el laboratorio. Los resultados están listos en 3 o 4 semanas. Precio: de 500 a 3.500 €

- Los **aspectos que se estudian** en este test de nutrigenómica son: el riesgo genético de estrés oxidativo, hipertensión, inflamación, trastornos del metabolismo lipídico, trombosis, diabetes tipo II, intolerancia a la lactosa, colesterol alto, detoxificación hepática y osteoporosis, así como el riesgo genético de desarrollar trastornos de depresión y ansiedad, cáncer de mama, colon y próstata (para pacientes con antecedentes familiares).
- El **objetivo principal** de los estudios de nutrigenómica es la prevención de todas estas enfermedades, evitando llegar a la fase de aparición de síntomas. Con estos resultados el especialista puede recomendar pautas nutricionales y de hábitos de vida completamente personalizados.

## ¿POR DÓNDE EMPIEZO?

Como buena impaciente que soy les pido que me den alguna idea de menú *healthy* que sirva para todos, un punto de partida que me haga sentir que me he puesto en serio con mi cambio de hábitos. Me pasan un ejemplo de desayuno SHA que comprende: batido de mango, arepas de maíz con verduras Thai, *porridge* de maíz con orejones y té. A la hora de la comida: ceviche de dorada, pastel de lentejas rojas a la hierbabuena con cintas de verduras o coca de bacalao y pericana con compota de ajos. El concepto merienda no existe allí pero sí que sirven el té a media tarde. De cara a los excesos navideños me recomiendan el *Mindful Eating*, el secreto para no comer más de la cuenta. Tienes que estar relajada y concentrada mientras comes, evitando distracciones como el móvil o la tele, masticar despacio, saber identificar cuándo tienes hambre y cuándo comes por antojo, mantenerte hidratada y disfrutar de la comida. «Cuando la mente y el cuerpo están sincronizados, realizamos mejores decisiones en cuanto a qué comer porque somos más conscientes de lo que nuestro cuerpo necesita», asegura Lola García, Experta Nutricional de SHA Wellness Clinic ([shawellnessclinic.com](http://shawellnessclinic.com), Verderol, 5. El Albir, Alicante. Tel: 966 811 199). **T**