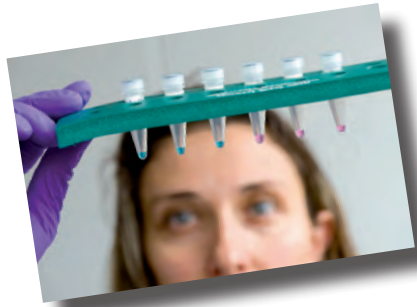


| **Prospettive** | Una disciplina in grado di indicare quale sia l'alimentazione più adatta ad un individuo partendo dal suo Dna



La nutrigenetica nel menù

C'è un'altra spada di Damocle che pende sulle nostre tavole. Si chiama «nutrigenetica» ed è la disciplina in grado di indicare quale sia l'alimentazione adatta alla costituzione genetica dell'individuo. Si basa sulla «nutrigenetica», che studia come il cibo sia in grado di intervenire sul Dna. Margherita Borsa, torinese, si occupa di questo campo. Biologa nutrizionista, specializzata in Igiene e Patologia clinica, con perfezionamento in Biologia alimentare e master in Bioinformatica e Nutrizione clinica, ha studiato a Torino, dove sottopone i suoi clienti a test del Dna per identificare i rischi e i benefici di determinate componenti della dieta alimentare.

Che tipo di disciplina è la nutrigenetica?

Permette di identificare le variazioni genetiche nell'uomo, il cosiddetto polimorfismo genetico che è alla base delle peculiarità di ciascuno nel rispondere alle molecole introdotte nell'organismo con gli stili alimentari. È l'estensione del concetto di medicina personalizzata all'area della nutrizione. La farmacogenetica ci spiega perché un farmaco può dare una risposta su una persona e una completamente diversa su un'altra. Così come un alimento può essere salutare e consigliabile per alcuni e dannoso per altri. E' tutta questione di varianti nel Dna.

A che cosa serve la nutrigenetica?

È importante soprattutto nella prevenzione. Io non faccio diagnosi, valuto i rischi e indico stili alimentari. Ad esempio, serve ad individuare se un determinato soggetto è predisposto al diabete, se è a rischio di obesità o di cardiopatie. C'è un particolare polimorfismo del gene chiamato Fto, che nei bimbi diventa evidente a 7 anni: chi ce l'ha inizia a prendere peso più di un coetaneo a parità di alimentazione. La nutrizio-

ne incide anche sulla sclerosi multipla è molto importante che i soggetti che ne soffrono seguano una dieta mirata che rallenta la progressione della malattia. Per il nostro benessere e la nostra salute la genetica incide al 50 per cento, per il resto contano gli stili di vita. **Come opera?**

Utilizzo test di biologia molecolare, scegliendo i geni che interessano per quella particolare situazione. Si usano dei "pannelli genetici" in base a riconosciuti studi scientifici. Bisogna pensare che, tranne



Margherita Borsa, torinese, biologa nutrizionista: « È importante soprattutto nella prevenzione. Io non faccio diagnosi, valuto i rischi e indico stili alimentari»



nel caso di gemelli omozigoti, non ci sono due Dna identici nelle persone.

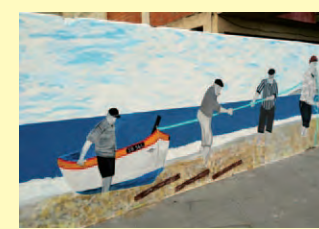
A chi consiglia il test nutrigenetico?

L'elenco sarebbe lungo. Cito alcuni casi. A chi ha individuato intolleranze e vuole sapere se ha determinate predisposizioni per adottare una nutrizione

corretta per stare bene. A chi ha una vita piena di stress: c'è un gene trasportatore di serotonina, chi ne ha una versione "corta" ha più probabilità di sviluppare la depressione o disturbi alimentari tipo l'anoressia. Alcune patologie tiroidee possono essere

Piccole e grandi meraviglie enogastronomiche

Si chiama «Nordfoodovestest», è un progetto che punta alla valorizzazione delle piccole e grandi meraviglie enogastronomiche, italiane e non; ma è anche un libro, in uscita a gennaio, che racconterà dell'ospitalità nel mondo islandese medievale o nei moderni *home restaurant*; ed è pure un blog che racconta di osterie dimenticate,



produttori di vino a conduzione familiare, pasticci di una volta... Tutti luoghi

dove la poesia si sposa con l'amore e la passione verso il proprio lavoro; racconti di dolci d'epoca, di piatti della tradizione, di primi sconosciuti e secondi mai provati. Storie di un tempo in cui il *food&wine writing* si alterna a immagini, poesie d'autore, profumi di autentico. Da Nord a Sud, e poi vicino al mare, nelle montagne, tranquilli sul lago. Sulle rive del fiume Tejo portoghese, in Sudamerica, al freddo di cantine tedesche, al caldo di taverne spagnole. E poi a Est e Ovest: fermarsi, ascoltare quel racconto, assaggiare quel dolce, condividere quell'amaro. E raccontare... Chi volesse seguire Chiara Caprettini, l'ideatrice del progetto, chiedere informazioni o fare un'inserzione, può farlo su www.nordfoodovestest.wordpress.com/Nordfoodovestest (Facebook)/[@nordfoodovestest](https://www.instagram.com/nordfoodovestest) (Instagram)/[nordfoodovestest](https://twitter.com/nordfoodovestest) (Twitter). (n.t.)

influenzate da un particolare polimorfismo genetico ed è bene saperlo per consigliare diete alimentari. Ma può servire anche a chi è sano. Penso a chi fa sport:

un determinato polimorfismo genetico è alla base di caratteristiche come la resistenza, la velocità, lo sforzo muscolare e per ciascun atleta si prescrivono diete personalizzate per potenziarle. Altra intolleranza in crescita è quella al glutine, celiachia a parte, ci sono soggetti affetti da *gluten sensitivity*, per i quali questa intolleranza è transitoria e i test normali relativi alla celiachia possono risultare negativi.

Ma allora a che cosa servono allarmi alimentari generalizzati del tipo: la carne rossa fa male?

Serve a individuare le predisposizioni al diabete, i rischi di obesità e cardiopatie

Esistono dei fattori di rischio, ma incidono diversamente a seconda delle caratteristiche genetiche dei soggetti. In alcune persone non funziona a dovere un gene che codifica un enzima che opera come detossificante. Hanno perciò più difficoltà a smaltire le tossine che derivano da certe cotture della carne o da certe lavorazioni che possono innescare processi di cancerogenesi. Se lo si accerta, si possono consigliare cautele: oltre che un consumo molto moderato di carni rosse anche la contemporanea assunzione di alcuni alimenti vegetali, cavoli, verze, broccoli che possono ripristinare la funzionalità di quell'enzima. È giusto dare delle raccomandazioni, ma sapendo che le conseguenze non sono uguali per tutti: Winston Churchill fu un fumatore, obeso che non disdegnava alcool e che pur effettuando ridotta attività fisica ha vissuto oltre 90 anni grazie al suo Dna particolarmente favorevole; mentre Jim Fixx, l'inventore del jogging come benefico esercizio per la salute, morì a 52 anni e proprio dopo la sua corsa giornaliera. (e.g.)

