



vida sana

POR SONIA GUJARRO

Salud a la carta

La genética nos predispone un 50 por ciento, pero los expertos aseguran que podemos trabajar con éxito el otro 50 para evitar enfermedades.

Nuestra dieta y costumbres nutricionales tienen mucho que ver con el genoma. En ellas, también influyen la globalización y la adaptación forzosa del ser humano a unos hábitos que han cambiado en todo el mundo. José María Ordovás, director del Laboratorio de Genómica y Nutrición de la Universidad de Boston, lo explica en la Fundación Lilly: "Estamos convirtiendo la alimentación en algo parecido a un fármaco, que sirve para prevenir enfermedades (más que para curarlas) como la obesidad, la diabetes, patologías cardiovasculares... Cada ser humano es diferente, porque su genoma lo es, y el conocimiento científico está evolucionando tanto que nos permite saber cosas como que el desorden en los horarios de las comidas favorece la aparición de problemas metabólicos".

La tecnología a nuestro favor

El estrés y el afán por abarcar cada vez más parcelas del desarrollo profesional desordena nuestra vida. Frente a esto, hay que sentarse a comer, dedicarle el tiempo necesario a la digestión, al descanso, y utilizar el sentido común en cuanto a la variedad de alimentos... Ya lo explicaba Grande Covián, primer presidente de la Sociedad Española de Nutrición: "Hay que comer de todo, pero en plato de postre".

Dice José María Ordovás: "Los hábitos alimentarios actuales, caracterizados por el desajuste, hacen que nuestro reloj no vaya a la hora debida; y las mutaciones en los genes-reloj pueden incrementar mucho el riesgo de enfermedades. Afortunadamente, disponemos de la tecnología necesaria, para que los conocimientos de biocronología se unan a los de nutrigenómica, y juntos creen programas personalizados para cada individuo, decidiendo lo que debe comer, cuánto y cuándo. De esa manera podremos alcanzar una vida más longeva y de mayor calidad. Eso, casi es un hecho".

Para entender mejor lo que nos está pasando, es algo así como que existe un desajuste entre lo que hacemos y lo que nuestra organismo espera que hagamos, ocasionando un estrés metabólico, que favorece la aparición de enfermedades infecciosas, cáncer, o depresiones, entre otras.

Comer deprisa contribuye a la obesidad porque no damos tiempo a que las

señales de saciedad lleguen al cerebro; el freno no funciona y comemos más de lo que necesitamos. Los genes se han adaptado al ritmo establecido por el ser humano a través de cientos de miles de años.

Conocer es prevenir

El desorden y las contaminaciones ambientales –como disponer de luz las 24 horas del día– están alterando este equilibrio. "Confundimos a los genes y provocamos que no funcionen. Por ejemplo, cuanto menos dormimos, más posibilidades tenemos de ser obesos".

Ante esta línea de futuro, asoma la genómica personalizada, que nos facilitará controlar nuestras vidas. Según Carles Lalueza, del Instituto de Biología Evolutiva, "un salto cualitativo y cuantitativo; hay empresas norteamericanas que te permiten saber, por 400 dólares, los rasgos genéticos asociados a la susceptibilidad de enfermedades complejas". Y si los conocemos, podemos prevenirlos.

Nos acompañan un kilo y medio de bacterias que nos ayudan a desarrollarnos

"Hay que comer de todo, pero en plato de postre" (Grande Covián)

La genómica personalizada nos permitirá controlarnos mejor

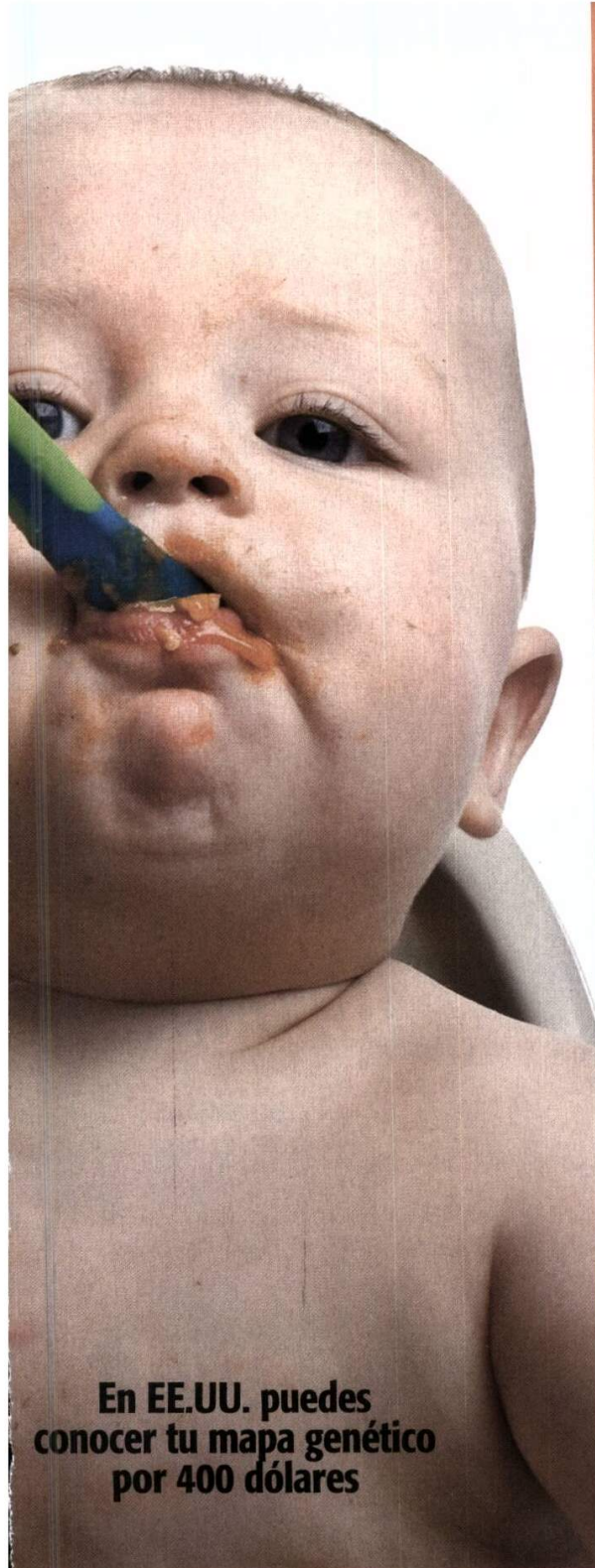
La buena vida o la vida buena, las dos caras

Nuestra condición animal busca los placeres más inmediatos, mientras que la condición humana, por encima de esa buena vida, controla los deseos y nos dirige a una vida buena, diciéndonos lo que realmente debemos hacer para conquistar la felicidad. "Es la lucha constante entre el impulso y el deber, que no todas las

personas conseguimos controlar de igual manera", explica Javier Sádaba, catedrático de Ética de la Universidad Autónoma de Madrid.

El filósofo convirtió su charla en el Instituto Pascual en un manifiesto para alcanzar la felicidad y la tranquilidad ética en el siglo XXI. Y en este contexto, habló de su libro *La buena vida y la vida buena*.

"Hay que tener muy despierta la inteligencia y la sensibilidad, porque existen una enorme cantidad de estímulos que vienen de fuera y, aunque deberíamos aprovecharlos, pasan inadvertidos. Es fundamental tener carácter, querer estar bien y no dejarse llevar por las circunstancias. Tener decisión y tomar decisiones. El objetivo es llegar a ser tú mismo,



**En EE.UU. puedes
conocer tu mapa genético
por 400 dólares**

de la felicidad

construirte, y para eso es necesario conocerse a fondo, y después, saber abrirse a los demás", dice Javier Sádaba.

Tras su ponencia, se refirió a algunos aspectos concretos a los que debemos enfrentarnos: "Estamos viviendo una época sobrestimulada, vamos deprisa por la vida y se ha extendido

el reino de la mentira, hay una terrible disfunción entre lo que podríamos hacer y lo que hacemos. La inteligencia es la esclava de las pasiones, pero nos guía. La sensibilidad es la llave para entrar en la vida buena, y deberíamos reflexionar sobre aquello que está en nuestras manos hacer".