

Se vuoi conquistare il peso forma ideale devi interrogare il Dna

CLAUDIA FERRERO

Non è la solita dieta. Immaginiamo di poter guardare quello che accade nel metabolismo dopo avere mangiato il nostro piatto preferito. Il modo in cui il cibo viene assimilato, lo stress che il corpo produce nel farlo, come ne stocca i grassi e ne elimina le tossine. A questo punto ogni dettaglio sarà perfettamente chiaro: sia che si voglia dimagrire, mantenere il peso forma o ingrassare. Tutto questo è infatti scritto nel proprio patrimonio genetico. E, a voler fare un po' di gossip, pare sia la dieta basata sul Dna il segreto dietro la forma di star come Eva Mendes e Uma Thurman, mentre Jessica Alba se ne sarebbe servita per prevenire gli improvvisi attacchi di fame. Resta il fatto che il Dna non mente e non cambia nel corso della vita. «Conoscere il comportamento dei propri geni e scoprire come il metabolismo reagisce ai vari nutrimenti permette di elaborare una dieta personalizzata efficace e sicura», spiega Omar Fogliadini, managing director e fondatore di LaClinique, che applica la metodologia «Smart Diet» ai propri pazienti, affidandosi a un gruppo di genetisti e nutrizionisti dell'Università di Trieste.

Basta un prelievo di saliva: il test analizza il metabolismo dei glucidi e quello dei lipidi, l'intolleranza al lattosio, il «pannello»

dei geni legati allo stress ossidativo, il metabolismo osseo. Oltre allo stile di vita e alle preferenze di gusto. Certo, perché anche il nostro comportamento alimentare è definito dalla genetica: «Ciascuno di noi nasce con la capacità di percepire l'amaro, il dolce e il salato in un modo che è geneticamente determinato. E questo influisce sulle nostre scelte a tavola - spiega Paolo Gasparini, ordinario di genetica medica all'Università di Trieste -. Il 30 per cento della popolazione italiana non percepisce, ad esempio, l'amaro. Il 10-15 per cento lo percepisce invece in modo molto accentuato. Chi appartiene a quest'ultima categoria ha un rifiuto per cavoli, cavolfiori, broccoli, radicchio, cioccolata fondente, pompelmo. Ed evitare sempre questi alimenti ha sicuramente un impatto sulla salute». Prosegue Gasparini: «Analizzare la componente biologica della propensione ai gusti, in particolare valutare le varianti del recettore per l'amaro, permette di ritagliare una dieta personalizzata il più possibile "palatabile" e che comprenda, magari cucinati in modo che diventino accettabili, i nutrimenti che si tende a rifiutare».

Anche l'attività fisica ha una componente genetica, meno evidente ma importante. «Verificare la base genetica delle fibre muscolari e la loro capacità di contrazione, ci può indirizzare verso le attività di tipo aerobico o anaerobico che più ci favori-

scono. Insomma, capire le informazioni genetiche è un enorme vantaggio nelle mani dei nutrizionisti e dei personal trainer».

I nutrizionisti, così, possono creare la dieta più idonea, ma che tenga anche conto dei cibi più graditi al palato e coerenti con il modo di vivere. «Il test, oltre a indicare il regime alimentare corretto per garantire il peso forma, è utile per scoprire la predisposizione verso malattie metaboliche come il diabete, l'obesità, l'infarto, l'ictus, l'ipertensione, l'osteoporosi». Quanto allo stress, «anche in questo caso si valuta un gruppo di geni coinvolto nei processi ossidativi per vedere se c'è o meno un "assetto protettivo". Quindi - conclude Gasparini - si stabilisce come correggere eventuali carenze».

La dieta del Dna è anche un valido alleato per la pre-chirurgia estetica: alla Clinique precede i tradizionali interventi come la liposuzione, l'addominoplastica e il lifting di braccia e cosce sia per arrivare in sala operatoria dimagriti, con peso stabile, sia per guarire nel migliore dei modi e far durare nel tempo i risultati. «Il calo di peso repentino non è mai salutare, oltre a dare lassità cutanea. Con questo tipo di dieta, invece, il "ricondizionamento" del metabolismo è graduale, secondo un approccio di dieta mediterranea, e senza l'obbligo di pesare i cibi. Una rieducazione - conclude Foglia-

dini - che porta ad eliminare gonfiori, cerchi alla testa, in cambio di vitalità e energia. E che viene monitorata per un anno con consulenze dirette con il nutrizionista».

Twitter@CFermoimmagine

Paolo Gasparini
Genetista

RUOLO: È PROFESSORE DI GENETICA MEDICA ALL'UNIVERSITÀ DI TRIESTE
I SITI: WWW.DIETA.LACLINIQUE.IT
HTTP://MEDIALAB.SISSA.IT/MP?PAGE_ID=2



LA STAMPA.it

SCIENZA

21/11/2012 - SALUTE

Il gene della felicità è lo stesso dei chili di troppo

Uno studio canadese sfata il pregiudizio della correlazione tra girovita extralarge e depressione

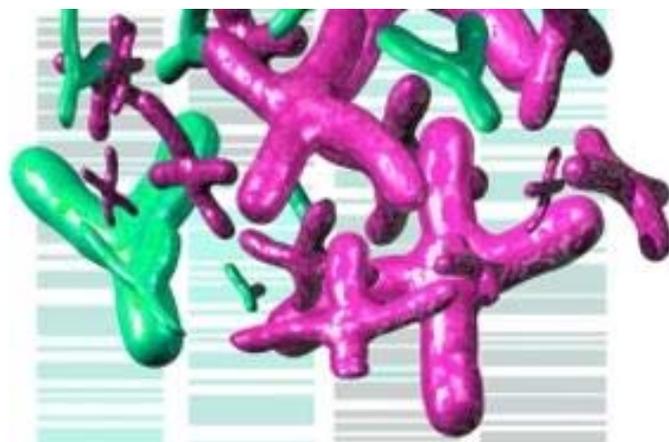
ROMA

La felicità è scritta nel Dna e ad aver l'imprinting, non a caso, spesso sono le persone con chili di troppo.

A scoprirlo è uno studio della McMaster University (Ontario) pubblicato sulla rivista *Molecular Psychiatry*.

I ricercatori canadesi hanno scoperto come il gene Fto, il fattore genetico che contribuisce in maniera maggiore all'obesità, è associato ad un minor rischio di depressione dell'8%. In altre parole, non è solo un gene dell'obesità, ma anche della felicità.

«Grazie al gene Fto abbiamo svelato la base molecolare della depressione - affermano i ricercatori - e il lavoro sfida la percezione comune di un legame tra la depressione e l'obesità. Mentre - avvertono gli scienziati - l'obesità è associata ad una protezione genetica proprio contro la depressione, indipendentemente dal suo effetto sui valori dell'Indice di massa corporea, il parametro che definisce proprio l'aver chili di troppo».



[stampa](#) | [chiudi](#)

20-11-2012

SCOPERTO IL GENE DELLA FELICITÀ: "È LO STESSO DEI CHILI DI TROPPO"

ROMA - La felicità è scritta nel Dna e ad aver l'imprinting, non a caso, spesso sono le persone con chili di troppo. A scoprirlo è uno studio della **McMaster University** (Ontario) pubblicato sulla rivista 'Molecular Psychiatry'. I ricercatori canadesi hanno scoperto come il gene Fto, il fattore genetico che contribuisce in maniera maggiore all'obesità, è associato ad un minor rischio di depressione dell'8%. In altre parole, non è solo un gene dell'obesità, ma anche della felicità.

«**Grazie al gene Fto** abbiamo svelato la base molecolare della depressione - affermano i ricercatori - e il lavoro sfida la percezione comune di un legame tra la depressione e **l'obesità**. Mentre - avvertono gli scienziati - l'obesità è associata ad una protezione genetica proprio contro la depressione, indipendentemente dal suo effetto sui valori dell'Indice di massa corporea, il parametro che definisce proprio l'aver chili di troppo».

CORRIERE DELLA SERA.it

stampa | chiudi

IL FORUM BARILLA ALLA BOCCONI IL 28 E IL 29 NOVEMBRE

Per un piatto etico: alimentazione e speranza di un mondo diverso

In 925 milioni soffrono la fame, ma altrettanti gli obesi

Cibo, educazione alimentare e impatto ambientale. Sono i temi principali della quarta edizione del Forum internazionale sul cibo e la nutrizione ospitato il 28 e il 29 novembre dall'Università Bocconi di Milano. Due giorni di incontri per parlare degli alimenti e della loro produzione, un argomento da sempre al centro di molte questioni intercontinentali.

DENUTRIZIONE - Nonostante gli sforzi delle istituzioni internazionali, il numero di persone denutrite nel mondo continua ad aumentare. Ai 925 milioni di abitanti della Terra che soffrono la fame (dato Fao 2010), si aggiungono altrettanti obesi e 300 milioni di questi sono gravemente obesi. Una patologia che ha un peso su tutta la società. Allo stesso tempo, la produzione di certe categorie di cibo e uno sfruttamento indiscriminato della natura, provocano danni all'ambiente a breve e lungo termine.

FORUM - Al centro del forum organizzato dal Barilla Center for Food & Nutrition ci sono quindi le misure da attuare per razionalizzare il sistema di produzione, del consumo e della distribuzione del cibo in una direzione che sia rispettosa degli equilibri naturali. Tra i temi trattati nel giorno di apertura si discuterà dei paradossi della globalizzazione, una tavola rotonda alla quale parteciperanno tra gli altri Riccardo Valentini, Dan Glickman, Ruth Oniang'o e Raj Patel, e che verterà sull'aumento dei prezzi delle materie prime alimentari, i cambiamenti climatici, la crescita della popolazione e nuovi modi di produzione e distribuzione del cibo. La denutrizione in India, per esempio, non è dovuta alla scarsità di alimenti, ma al loro costo sul mercato che è diventato inaccessibile a una larga parte della popolazione. Lo stesso si potrebbe dire per una parte degli obesi che per le stesse ragioni non possono procurarsi cibo sano. È un'altra faccia della stessa medaglia, un tema al centro di una discussione alla quale parteciperanno Umberto Veronesi, Camillo Ricordi, Ross Macmillan, Dondeena Bradley e Paola Testori Coggi.

OBESITÀ - Ma l'obesità più preoccupante è quella dei bambini. Quelli sovrappeso nel mondo sono 155 milioni, praticamente uno su dieci. Di questi quasi 45 milioni sono obesi e hanno un'età compresa tra i 5 e i 17 anni. Ne discutono Gabriele Riccardi, Paola Testori Coggi, Jean-Michel Borys, K Vijaya e Claudio Maffei. Tra gli ospiti internazionali c'è Lester Russell Brown, fondatore nel 1974 del Worldwatch Institute, che il 29 novembre parlerà delle prospettive dell'alimentazione, dei differenti stili di vita e dei grandi cambiamenti che muteranno il nostro rapporto con il cibo. Completa le iniziative del forum il concorso «Bcfn yes!», che premierà una tra le dieci migliori idee presentate al pubblico e alla giuria di esperti che sceglierà l'idea vincitrice. Il tema della ricerca è «Cibo e sostenibilità: come ridurre il nostro impatto ambientale, garantendo salute e accesso al cibo per tutti». Il premio sarà consegnato da Guido

Barilla, presidente dell'Advisory Board, Barilla Center for Food & Nutrition, e da Andrea Sironi, rettore dell'Università Bocconi.

MODELLI AGRICOLI - Altre questioni decisive in discussione sono legate al modello agricolo più diffuso sul pianeta che ha provocato un incremento degli impatti ambientali. Il consumo indiscriminato delle acque e delle altre risorse naturali, l'emissione di gas e scorie inquinanti, l'abbandono di terreni marginali poco adatti all'agricoltura industrializzata hanno creato problemi ambientali ed economici. È in pratica l'analisi della doppia piramide alimentare che pone ai vertici da un lato il cibo più salutare e dall'altro quello la cui produzione risulta più costosa in termini di inquinamento ambientale. I casi concreti di modelli di educazione alimentare e potenziale applicazione del modello della doppia piramide sono al centro di un incontro nel quale è previsto l'intervento del ministro dell'Ambiente Corrado Clini.