

Η σωστή **δίαιτα** για σένα Τα **ΓΟΝΙΔΙΑ** σου θα σου πουν...

Έχεις ακολουθήσει πολλές δίαιτες. Άλλες με επιτυχία, άλλες πάλι όχι. Άλλες φορές μόνη σου, άλλοτε με τη συμπαράσταση της κολλητής σου φίλης. Τα αποτελέσματα όμως δεν ήταν πάντα ίδια, αν και -στον λόγο της τιμής σας- ακολουθούσατε τη δίαιτα ακριβώς στις λεπτομέρειές της και οι δύο. Και τότε μένατε και οι δύο με την ίδια απορία: «Μα πώς συμβαίνει αυτό, αφού κάνουμε τα ίδια πράγματα?».

Από τη Σοφία Κωστώρα

δίαιτα

DNA

Αυτό που μάλλον όμως δεν γνωρίζετε λοιπόν, όταν ακολουθήσατε και οι δύο την ίδια δίαιτα, είναι ότι σε αυτό το σημείο, τον λόγο έχουν τα γονίδια. Η εξέλιξη της επιστήμης της Γενετικής τα τελευταία χρόνια έχει θέσει τις βάσεις για μια νέα θεώρηση της διαχείρισης του βάρους. Η γνώση των γονιδίων (του DNA) μέσω του γονιδιακού ελέγχου δίνει τη δυνατότητα, λαμβάνοντας και ακολουθώντας εξατομικευμένες διατροφικές και διατητητικές συμβουλές, να μειωθεί η αυξημένη μάζα σώματος που πολλές φορές προκαλεί και αρκετά σοβαρά προβλήματα υγείας.

Η επιστήμη δείχνει πως το DNA παίζει πολύ σημαντικό ρόλο στον τρόπο που διαχειρίζεται κάθε οργανισμός τα θρεπτικά συστατικά που προσλαμβάνει. Μάλιστα, αν υποβάλουμε μια ομάδα ατόμων στην ίδια δίαιτα από άποψη πρόσληψης ενέργειας και φυσικής άσκησης, θα παρατηρήσουμε διαφορές στη λήψη ή απώλεια σωματικής μάζας. Για να μάθουμε τι ακριβώς συμβαίνει με τον έλεγχο του βάρους μας και τα γονίδια μας, ρωτήσαμε τη Χαρούλα Μαθιοπούλου-Μπλάλη BSc, MmedSc, με σπουδές στη Μοριακή Βιολογία, διπλωματική στη Γενετική στο Ινστιτούτο Παστέρ και εξειδίκευση και μεταπτυχιακή στην Προηγμένες Τεχνικές της Ιατρικής Υποβοηθούμενης Αναπαραγωγής στη Μεγάλη Βρετανία και τις Ηνωμένες Πολιτείες της Αμερικής, να μας μιλήσει για την επιστήμη της διατροφολογίας.

Υπάρχει η δυνατότητα πλέον να χάσει κανείς βάρος, με μια διατροφή κομμένη και ραμμένη στα μέτρα του; Πώς γίνεται αυτό;

Σε γενικές γραμμές όλοι έχουμε μία καλή ιδέα ή έστω τη βασική γνώση για το τι είναι μία συνετή, μία υγιεινή διατροφή, η οποία θέτει τις σωστές βάσεις για τη βέλτιστη υγεία και ευεξία ενός οργανισμού, και, εφόσον υπάρχει ανάγκη, οδηγεί και σε απώλεια βάρους: είναι μία διατροφή χαμηλή σε επεξεργασμένους υδατάνθρακες, επεξεργασμένα κρέατα και κορεσμένα λίπη και πλούσια σε φρέσκα φρούτα και λαχανικά εποχής, δημητριακά ολικής άλεσης και καθαρή πρωτεΐνη. Όμως, αυτό που επίσης οι περισσότεροι από εμάς αντιλαμβανόμαστε, είναι πως δεν υπάρχει μία μαγική συνταγή που να ταιριάζει σε όλους, για αυτό και κάποια διατροφή, ακόμα και αν φαίνεται να είναι η καλύτερη, μπορεί να έχει διαφορετικά αποτελέσματα σε διαφορετικούς ανθρώπους. Το 480 π.Χ., ο Ιπποκράτης ανέφερε ότι «η καλή υγεία απαιτεί γνώση για το τι ακριβώς είναι ο άνθρωπος». Αυτό το συγκλονιστικό για την εποχή απόφθεγμα ήταν απλώς ένας τρόπος να πεις πως δεν μπορούμε να επιτύχουμε τη βέλτιστη υγεία χωρίς να γνωρίζουμε τα γονίδια μας. Τώρα πα είμαστε σε θέση να γνωρίζουμε ότι συγκεκριμένες παραλλαγές στο γονίδιό μας μπορούν να εξηγήσουν πώς ο οργανισμός μας ανταποκρίνεται σε διάφορα τρόφιμα, σε ποτά και στα συμπληρώματα που πιθανώς καταναλώνουμε. Είτε πρόκειται για το κορεσμένο λίπος, την καφεΐνη, τη βιταμίνη C, τη γλουτένη, όποια άλλη βιταμίνη ή διατροφικό παράγοντα, υπάρχει τουλάχιστον ένα γονίδιο, αν όχι πολλαπλά από αυτά, που μπορεί να επηρεάσει τον τρόπο που εξατομικευμένα αντιδρούμε στην τροφή, που εξατομικευμένα μπορούμε να χάσουμε βάρος ή να ακολουθήσουμε τη βέλτιστη για εμάς διατροφή.

Τι ακριβώς είναι η διατροφολογική και πώς σχετίζεται με το DNA μας; Μπορεί να το επηρεάσει;

Η διατροφολογική ή διατροφική γονιδιωματική είναι η επιστήμη που εξετάζει τη σχέση μεταξύ διατροφής και ανθρώπινου γονιδιώματος, με ιδιαίτερη έμφαση στις μεταλλάξεις που μπορεί να οδηγήσουν σε ασθένεια. Μπορεί κάθε άτομο, κάθε οικογένεια να έχει γενετική προδιάθεση για μια συγκεκριμένη ασθένεια, με τη βοήθεια όμως της διατροφολογικής μπορούμε πλέον να γνωρίζουμε ακριβώς ποιες τροφές βοηθούν στη διατροφική υποστήριξη αυτής της ασθένειας ή, σε μεμονωμένες περιπτώσεις, ακόμα και στην πρόληψή της. Με τη διατροφολογική δίνεται η δυνατότητα ενός προσωπικού ή οικογενειακού προγραμματισμού γευμάτων με το βέλτιστο συνδυασμό τροφών που, με βάση το DNA, δίνει τις καλύτερες πιθανότητες για ένα υγιές μέλλον. Και αυτό γιατί το γονιδίωμα, το DNA του κάθε ατόμου, ανταποκρίνεται και επηρεάζεται από κάθε είδος τροφής που καταναλώνει μέσα από σύνθετους μηχανισμούς όπως για παράδειγμα αυτού της μεθυλίωσης. Ένας μηχανισμός ιδιαίτερα σημαντικός και στα πρώτα στάδια ζωής του ατόμου.

Καταλαβαίνουμε ότι δεν πρόκειται αυστηρά για μια μέθοδο απώλειας βάρους, αλλά για μια μέθοδο πρόληψης ασθενειών και προαγωγής της καλής υγείας.

Ακριβώς αυτό. Καθένας από εμάς είναι το αποτέλεσμα εκατομμυρίων γενετικών μεταλλάξεων και παραλλαγών που συνέβησαν στο DNA μας και περνάνε από γενιά σε γενιά. Ακριβώς με τον ίδιο τρόπο που ορισμένα γονίδια μας καθορίζουν

το χρώμα των ματιών μας ή το ύψος μας, κάποιες γονιδιακές μεταλλάξεις κάνουν μερικούς από εμάς πιο επιρρεπείς σε εξουθενωτικές ή και θανατηφόρες ασθένειες. Ο λόγος που η διατροφολογική αποτελεί βασικό συστατικό της εξατομικευμένης ιατρικής του μέλλοντος είναι το γεγονός ότι μέσω της διατροφής μπορεί ο οργανισμός να δημιουργήσει ένα βιολογικό περιβάλλον που προλαμβάνει και αντιμετωπίζει σε μοριακό επίπεδο μία νόσο και ευνοεί την υγεία και την ευεξία.

Η διατροφολογική σχετίζεται με την αναπαραγωγή και με ποιο τρόπο;

Η ίδια η φύση μας δίνει πολλές φορές τα απαραίτητα εργαλεία για ενισχύσει την ικανότητά μας για αναπαραγωγή, με σπουδαιότερο απ' όλα σωστή διατροφή. Κι ενώ οι περισσότερες γυναίκες αρχίζουν να τρέφουν πιο υγιεινά τη στιγμή που μαθαίνουν πως είναι έγκυες, ολόένα και περισσότερες επιστημονικές μελέτες αποδεικνύουν πως η σωστή διατροφή παίζει σπουδαίο ρόλο πολύ πριν από τη σύλληψη. Τόσο για τη μέλλουσα μητέρα όσο και για τον σύντροφό της.

«Το βασικό πλεονέκτημα που έχει η ελληνική διατροφή είναι η ποικιλία, το μέτρο και η ισορροπία των τροφίμων από όλες τις ομάδες.»

Μέσα από τη σωστή διατροφή ο οργανισμός, τόσο της γυναίκας όσο και του άνδρα, λαμβάνει όλα εκείνα τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά που χρειάζεται για να φέρει σε πέρας τις βασικές του λειτουργίες. Μία από αυτές είναι η αναπαραγωγή. Για υγιές σπέρμα και για υγιή ωάρια απαιτείται επαρκής πρόσληψη συγκεκριμένων θρεπτικών συστατικών που θα δράσουν σε μοριακό και κυτταρικό επίπεδο και θα συνεισφέρουν και στην απαραίτητη για την αναπαραγωγή ορμονική ισορροπία.

Υπάρχει όμως κάτι περισσότερο από τη λήψη μίας πολυβιταμίνης; Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε τη διατροφή με ακόμα καλύτερο και πιο αποτελεσματικό τρόπο υπέρ της γονιμότητάς μας; Διάφορες επιστημονικές μελέτες λένε πως μάλλον μπορούμε. Με το να τρέφουμε όχι απλώς τον οργανισμό μας, αλλά τα γονίδια μας. Με το να ακολουθούμε μια διατροφή φτιαγμένη αποκλειστικά για τη δική μας γενετική ταυτότητα.

Καλύπτοντας εξατομικευμένα τις διατροφικές μας ανάγκες μέσω της διατροφογενωμικής, θέτουμε τις σωστές βάσεις για την καλύτερη υγεία του αναπαραγωγικού μας συστήματος αλλά και του οργανισμού μας γενικότερα, ενισχύοντας τις πιθανότητές μας για μία υγιή σύλληψη και εγκυμοσύνη.



Πρόκειται για πρόσφατη εξέλιξη στον κλάδο της Γενετικής ή απλώς τώρα αρχίζει και γίνεται ευρύτερα γνωστή;

Η διατροφογενωμική είναι σχετικά πιο νέα ως επιστήμη, τουλάχιστον με τον τρόπο που πραγματοποιείται σήμερα, και βρίσκεται στο επίκεντρο του επιστημονικού ενδιαφέροντος λόγω της δυνατότητάς της να συμβάλλει στην πρόληψη, στον μετριασμό ή και στη θεραπεία ίσως κάποιων χρόνιων ασθενειών, μέσω των μικρών αλλά άκρως εξατομικευμένων διατροφικών αλλαγών. Αναπτύσσεται ραγδαία τα τελευταία χρόνια, καθώς οι μέθοδοι ανάλυσης εξελίσσονται και γνωρίζουμε σε μεγαλύτερο βάθος και έκταση το γονιδίωμα. Το σημαντικό για εμένα είναι να μπορέσει σε ένα σύντομο χρονικό διάστημα το κόστος να γίνει πιο προσιτό ώστε ολοένα και περισσότεροι να έχουν πρόσβαση σε αυτή.

Η διατροφογενωμική είναι ταυτόσημη επομένως με την υγιεινή διατροφή, δηλαδή αρκεί να τρέφεται κανείς υγιεινά;

Η υγεία είναι μία πολυδιάστατη έννοια και δεν περιορίζεται, δεν αφορά μονάχα αυτό που λέγεται σωστή διατροφή. Για τη συνολική υγεία και ευεξία του ατόμου πρέπει να βρίσκονται και άλλες παράμετροι σε ισορροπία, παράγοντες που δεν αφορούν μονάχα μία σωστή διατροφή ή άσκηση. Απαιτούνται υγιείς συμπεριφορές μέσα στο οικογενειακό, εργασιακό και κοινωνικό μας περιβάλλον, συναισθηματική πληρότητα, ασφάλεια καθώς και πνευματική διαύγεια και ψυχική ισορροπία. Η διατροφή όμως δεν παύει να έχει πρωταγωνιστικό ρόλο και μάλιστα να είναι η παράμετρος που επηρεάζεται συνήθως πρώτη όταν τα πράγματα δεν πάνε καλά.

Πώς θα μπορέσει κάποιος να ακολουθήσει αυτή την εξατομικευμένη υγιεινή διατροφή που θα του ορίσει η διατροφογενωμική;

Το γεγονός ότι τα αποτελέσματα της εξέτασης, που πραγματοποιείται μονάχα μία φορά, μπορούν να επηρεάσουν σημαντικά τη μακροπρόθεσμη υγεία ενός ατόμου και δεν είναι κάτι εφήμερο, είναι το πραγματικό κίνητρο για να κάνει κάποιος αυτή την εξέταση και να ακολουθήσει τις συστάσεις βάσει των αποτελεσμάτων. Αυτό είναι το πραγματικό «πάθος» εδώ. Ιδιαίτερα όταν κάποιος έχει φτάσει να ζητήσει αυτή την εξέταση από μόνος του, έχει θελήσει να ανακαλύψει κάποια από τα μυστικά του δικού του DNA ώστε να γίνει πιο υγιής, ήδη έχει κάνει το πρώτο βήμα προς όφελος της υγείας του. Σε κάθε περίπτωση όμως η σωστή απόδοση των αποτελεσμάτων και η συμπαράσταση του

ειδικού είναι αυτά που κάνουν την ουσιαστική διαφορά και επιφέρουν ένα μόνιμο αποτέλεσμα. Σκοπός δεν είναι να αλλάξεις απλώς διατροφή. Είναι να μάθεις να χρησιμοποιείς τη διατροφή προς όφελος της υγείας σου. Ακόμα και αν δεν χρειάζεται να χάσεις κιλά.

