

TEST del DNA legato alla Dieta

Dimmi che Dna hai, ti dirò cosa mangiare. È questo, in sintesi, il principio di un test genetico disponibile da oggi nelle principali farmacie italiane. La promessa del nuovo esame è la possibilità di "disegnare" su misura l'alimentazione più adatta ai bisogni nutrizionali di ciascuno. Uno schema super-personalizzato, basato sulla "carta d'identità" genetica che rende ogni persona unica e irripetibile.

Per sapere cosa è giusto mangiare bisogna farselo svelare dal proprio Dna. Termina così l'era delle diete restrittive perchè la cosa più importante per perdere i chili di troppo, e prevenire molte patologie legate al sovrappeso e all'obesità, non è eliminare a caso alcuni cibi dal menù, ma selezionare gli alimenti più idonei ad ogni individuo. La risposta giusta è quindi educarsi al controllo e alla scelta degli alimenti, individuando un piano alimentare personalizzato abbinato a un test del Dna mirato.

Per eseguire il test del Dna bastano pochi minuti. Il farmacista preleva un campione di saliva con il tamponcino e lo spedisce al laboratorio di analisi. I risultati del test del Dna, insieme a un piano alimentare, verranno poi recapitati da Vitalybra al farmacista e quindi consegnati a chi li ha richiesti.

Il metodo punta a promuovere un rapporto corretto con il cibo senza eliminare particolari alimenti, né doverli pesare ossessivamente. Le regole base sono semplici: ridurre il numero d'ingredienti a pasto per ciascun alimento; mantenere le quantità rispetto al proprio solito, curando di non aumentarle; ruotare adeguatamente le combinazioni e gli alimenti; seguire una dieta in cui sono presenti alcuni pasti proteici in assenza di carboidrati.

Attribuire a ciascuna persona gli alimenti idonei non significa eliminare dalla dieta gli altri alimenti ma, semplicemente, riuscire a trovare il giusto equilibrio tra gli alimenti "si" e quelli "no". I criteri più importanti per stabilire l'idoneità alimentare per una persona sono: lo stato nutrizionale; i sintomi, i disturbi e la situazione clinica; le caratteristiche farmacologiche degli alimenti; l'indice e il carico glicemico degli alimenti; eventuali allergie o intolleranze.

Infine informazioni fondamentali possano arrivare dal test del Dna. Un'analisi che promette di fornire indicazioni su metabolismo dei grassi, dell'acido folico, della vitamina D e sull'efficienza di detossificazione.

Un buon programma nutrizionale deve tener conto del fattore genetico - ma anche della situazione lavorativa, familiare, personale dell'individuo, nonché del suo gusto e del valore affettivo che alcuni cibi possono avere per lui. Poiché è dimostrato che lo stress è una delle cause dell'obesità, possiamo dire che le diete meramente restrittive, in quanto stressanti, sono inutili. Una dieta per essere efficace deve essere "facile" e, in qualche modo, gratificante. Poi deve

avere una valenza educativa», per «rendere ogni paziente autonomo e consapevole delle proprie scelte alimentari».

Metodo Vitalybra




farmacia S. Elena
DR. A. VENTURA · MODENA · TEL. 059 310488