



In forma con il **Dna**

I nuovi test genetici rivelano le vere esigenze del nostro corpo. E quali cibi attivano il metabolismo

di *Manuela Mimosa Ravasio* - foto *Sam Kaplan*

Parola d'ordine personalizzare. Lo stile di vita, le cure mediche e, ovviamente, la dieta. Nessuna formula infatti, pur se messa a punto su basi scientifiche, può essere uguale per tutti. Come spiega il dottor Damiano Galimberti, in libreria con *La dieta del Dna* (Harper Collins): «Ognuno di noi è unico, come unico è il nostro genoma (la sequenza di informazioni genetiche contenute nel dna, ndr), e come sono uniche le nostre abitudini, lo stile di vita, l'interazione con l'ambiente». Individui a tutti gli effetti, insomma, cosa che sostengono anche i dottori Eran Segal, laurea in informatica e genetica alla Stanford University, ed Eran Elinav, immunologo presso il Weizmann Institute di Tel Aviv,

che dopo anni di studi hanno messo a punto un algoritmo, del tipo di quelli che Amazon usa per consigliare i libri più adatti, per programmare un'alimentazione ad hoc (*La dieta su misura*, Sperling & Kupfer). Sembra questo, quindi, il futuro dei regimi alimentari. E se i biotecnologi israeliani usano come indicatori base per la formulazione dell'algoritmo, e della propria dieta, la misurazione della glicemia post prandiale, la mappatura del microbiota intestinale (i batteri intestinali lasciano una firma unica, scrivono) e alcuni dati clinici come età, indice di massa corporea e proteina C reattiva), il dietologo e nutrizionista Galimberti, fondatore dell'Associazione medici italiani anti-aging, parte da "semplici" test del dna: «Conoscere il nostro profilo genetico aiuta a capire come rispondiamo all'assunzione di determinati alimenti. Mangiando, noi introduciamo molecole che hanno la capacità di accendere o spegnere alcuni geni, che condizionano il nostro stato di salute e il nostro peso», spiega. Dal test del dna (un tampone salivare che può costare, dal più semplice al complesso, dai 25 ai 300 euro), per esempio, potrebbe emergere con quale carburante – proteine, carboidrati o grassi – il nostro metabolismo funziona meglio. Oppure si potrebbe rilevare un certo tipo di sensibilità di alcuni recettori nei

confronti di ormoni quali l'insulina, la leptina e la grelina che influiscono sul peso. Ancora, un test del dna potrebbe dirci in che modo veniamo condizionati dai geni clock o se si è portatori di una variante genetica di una particolare proteina connessa con il sovrappeso e associata con l'intensità dell'attività fisica, così da suggerirci come modulare il lavoro aerobico e anaerobico da svolgere. Tutte informazioni utili per stabilire se la nostra sarà, di base, una dieta funzionale, ormonale e dell'assimilazione, o basata sui ritmi biologici (cronodieta), sulle intolleranze o sul microbiota. E questo conferma ancora una volta che dare formule magiche non è possibile. Il benessere è un percorso che costa qualche fatica, a partire dalla conoscenza di noi stessi.

ESAMI AD HOC IN BEAUTY SPA

Una volta si andava nei centri benessere per dimagrire e seguire una dieta detox. Oggi, invece, nelle spa si affrontano programmi sempre più personalizzati, pianificati grazie alle diagnosi genetiche. Succede a Villa Eden Leading Park Retreat di Merano, dove da pochi mesi gli ospiti possono curarsi con la nutrigenetica: il test Geno-Diet System, analizzando il dna, rivela quali siano l'alimentazione e lo stile di vita su misura più efficaci. E per chi vuole conoscere lo stato di salute del proprio microbiota intestinale, c'è il test Flora: estraendo il dna batterico, chiarisce quali sono gli integratori, i probiotici e l'alimentazione più adatta a ciascuno di noi (info: villa-eden.com).