

▶ ALIMENTAÇÃO

SAIBA O QUE É E COMO FUNCIONA A DIETA DO DNA

MODELO PROPÕE ADAPTAR O CARDÁPIO A PARTIR DA LEITURA DOS GENES

Cada organismo é único e reage de uma determinada forma aos diferentes tipos de nutrientes. Essa é a premissa básica de uma dieta que promete muito mais do que uma mera perda de peso. A chamada dieta do DNA oferece aos seus adeptos um conhecimento detalhado do funcionamento do metabolismo e é capaz de indicar a predisposição a doenças como câncer, obesidade, Alzheimer, diabetes e problemas do coração.

Esse modelo de dieta começou a ser desenhado assim que cientistas começaram a desvendar os segredos dos genes humanos.

– Ela surgiu com o Projeto Genoma e, partir daí, foi possível interpretar essas informações para compreender como os genes interagem com cada nutriente consumido – resume a nutricionista do Kurotel Mariellen Figueroa.

A partir dessa leitura do DNA, ficou mais fácil compreender como acontece a absorção de nutrientes, qual é a resposta à atividade física, se há intolerâncias alimentares e tendência a doenças. Feita a análise, o profissional e o paciente recebem um relatório com as indicações que guiam a dieta, que é totalmente personalizada.

– Ela não é mais uma dieta da moda, pelo contrário, o objetivo é conhecer o metabolismo e saber o que realmente irá funcionar de maneira efetiva e duradoura – defende a nutricionista especialista em nutrigenômica (ramo que estuda a relação

dos genes com nutrientes) Ana Júlia Canfield.

Com base nas informações obtidas no detalhamento dos genes de cada paciente, médicos e nutricionistas conseguem criar dietas que podem ser ricas em carboidratos, em proteínas ou em gorduras, dependendo de cada perfil metabólico, lista Mariellen. Ou seja: nem sempre aquele prato de macarrão ou o churrasco do fim de semana será banido do cardápio.

A dieta do DNA propõe um equilíbrio do metabolismo, o que ajudaria a ter uma vida mais longa e saudável.

– O emagrecimento é uma consequência positiva de quem adota esse plano. Como o metabolismo passa a funcionar da maneira adequada, quem estiver acima do peso acaba perdendo esse excesso – diz Ana Júlia.

Mesmo sendo bem aceita por muitos profissionais, essa dieta ainda é vista com cautela. De acordo com o professor de nutrigenômica da **Unicamp** Dennys Cintra, ainda que a leitura do DNA tenha trazido novas e relevantes informações sobre o corpo humano e o metabolismo, há perguntas importantes a serem respondidas no que diz respeito à relação entre genes e dietas.

– Hoje, não temos nenhuma resposta segura para dar. O que existe, agora, sobre dieta e gene é pura especulação – argumenta.

Mas então qual seria a saída ideal para manter peso e saúde?

– Quanto mais fundo eu vou nestes estudos sobre DNA, mais tenho certeza de que a gente deveria simplesmente adotar uma dieta equilibrada e fazer exercícios. E quando eu falo equilibrada, me refiro a comer algumas frutas e verduras, não um exagero. Tudo em excesso prejudica – sugere.

COMO É FEITO O TESTE

Basta uma amostra da saliva ou de células das bochechas para fazer uma avaliação do perfil metabólico de cada indivíduo.

O DNA é isolado e a partir do sequenciamento genético é feita uma pesquisa de variantes associadas ao metabolismo, absorção de nutrientes, resposta a atividade física, intolerâncias alimentares entre outros.

Apesar de a proposta ser sedutora, o preço dos testes ainda é salgado. Conforme a especialista em nutrigenômica Ana Júlia Canfield, aqui no Estado, eles variam entre R\$ 990 e R\$ 2,5 mil.