

# Se vuoi conquistare il peso forma ideale devi interrogare il Dna

## ALIMENTAZIONE

CLAUDIA FERRERO

**N**on 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'intol-



Tra genetica e cibi un rapporto sempre più stretto

leranza 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 prece-

**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

de 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 Fogliadini - 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