

¿Es posible modular tus genes a través de la alimentación?



Es imposible cambiar los genes con los que nacemos, pero ¿puede nuestro **estilo de vida** modificar el cómo estos se comportan y **alteran nuestro futuro**?

La respuesta está en la **nutrición molecular**. No se trata de ciencia ficción, sino de un área de la medicina que se comenzó a estudiar hace poco más de 40 años.

Daniela Gordillo Bastidas, directora del Departamento de **Nutrición y Bienestar Integral** del Tec Región Occidente y especialista en este tema compartió:

*“La nutrición molecular se refiere a el cómo a través de los alimentos y ciertos hábitos puedo **modular que se enciendan o se apaguen mis genes**”.*

Esta rama de la nutrición que estudia la interacción entre los alimentos y los genes se divide en 2 grandes áreas: **nutrigenética y nutrigenómica**.



NUTRIGENÉTICA

La **nutrigenética** estudia la respuesta que tenemos a los alimentos dependiendo de nuestra **carga genética**, la cual es posible conocer mediante un estudio.

Por ejemplo, si estos estudios arrojan una mayor **predisposición a la obesidad** o una **menor tolerancia al gluten**, es posible generar una dieta completamente personalizada.

*“Sin embargo, los estudios son costosos y es como un horóscopo genético, ya que **es imposible conocer todas las versiones de tus genes**”,* explicó Daniela Gordillo.

La también profesora del *Tec Guadalajara* señaló que nuestro cuerpo cuenta con más de 30,000 genes y estos representan solo el 30% de riesgo para la prevención de **enfermedades crónico-degenerativas**.

El otro 70% para la prevención de estas enfermedades, **principales causantes de muerte en México**, le corresponde a la otra área de estudio de la nutrición molecular.

"La nutrición molecular nos dice cómo los alimentos pueden afectar tu vida incluso en la más mínima expresión: los genes".

NUTRIGENÓMICA

En el otro lado de la moneda, la **nutrigenómica** estudia la **influencia de la comida** y sus nutrientes sobre los genes.

A través de un alimento o nutraceutico en cierta **dosis y frecuencia**, se logra expresar genes buenos y apagar malos para prevenir y controlar enfermedades.

La nutrigenómica resulta ser más accesible a nivel personal, no obstante, estas 2 grandes ramas de la nutrición molecular tienen distintos propósitos y usos.

La nutrigenética puede ser usada para conocer el **genotipo de una población** y realizar intervenciones valiosas en cuanto a **salud pública**.



EXPERTA EN NUTRICIÓN MOLECULAR

Daniela Gordillo cuenta con una larga trayectoria como investigadora en el área. Realizó su **maestría y doctorado en Biología Molecular**.

Hasta ahora ha **publicado 2 libros** respecto al tema: Nutricio?n Molecular (2015) y Nutrición Molecular en Pediatría en (2019).

Debido al impacto internacional y altas ventas de sus publicaciones, Gordillo obtuvo el **Premio Rómulo Garza**, el máximo **galardón en investigación** que ofrece el Tec.

La profesora tiene planes junto con la editorial *McGraw-Hill* de sacar una **colección de libros por especialidades**.

*“Es un área super bonita; la nutrición molecular nos dice cómo los alimentos pueden afectar tu vida incluso en **la más mínima expresión: los genes...**”*

Y sacar la mejor versión de ti mismo. En tu vida puedes tener muchas versiones ¿de qué depende?, de **tu estilo de vida**”, concluyó Daniela.

LEE TAMBIÉN:

Rompen barreras para llevar consulta nutricional a distanciaRompen barreras para llevar consulta nutricional a distancia

Arranca modo virtual del Centro de Nutrición y Bienestar Integral (CENUBI), espacio en el que alumnos y profesores del Tec Guadalajara orientan a la comunidad.
tec.mx

¡Nutrición y genética! Su libro la lleva al máximo galardón del Tec¡Nutrición y genética!
Su libro la lleva al máximo galardón del Tec

Conoce a Daniela Gordillo, autora del libro que explica la combinación entre genética y nutrición, y también ganadora del premio Rómulo Garza.
tec.mx