

# CORRIERE DELLA SERA

## Salute e Benessere

Wellness, beauty,  
food & relax:  
tutte le tendenze  
dell'estate 2012

**2** Afa: come sconfiggerla  
(anche a tavola)

**4** Fototipi e filtri solari:  
istruzioni per l'uso

**5** Pressione alta?  
Ascolta Mozart

**7** Terme&Spa

**9** Bellezza e natura

**10** La via «genetica»  
al benessere

**11** Vitamina D:  
evviva il sole

**13** Germogli di salute

**14** Salute

**15** Fitness



Supplemento del Corriere del Veneto - Distribuito con il Corriere della Sera. Non vendibile separatamente - Lunedì 16 luglio 2012

Corriere del Veneto - Direttore responsabile: Alessandro Ranaldi - Vice direttore: Massimo Marzoli - Redazione e Amministrazione: Via Venezia, 28 - 31131 Padova - Tel. 049.8218611 - Fax 049.8218631 - Email: corriereveneto@corriereveneto.it - Editoriale Veneto srl - Presidente: Paolo Barbi - Amministratore Delegato: Massimo Marzoli Compagnoni - Sede legale: Via Venezia, 28 - 31131 Padova  
Deduzione M-DIS Spa - Via Mazzini, 2 - 20132 Milano - Tel. 02.25621 - Stampa: SPMI SpA - Corso Stati Uniti, 25 - 35100 Padova - Tel. 049.8700011 - Sped. in A.P. - 45% - Art. 2 comma 20/b Legge 662/96



# La via «genetica» al benessere

Vi siete sempre chiesti perché la tal dieta fa perdere molti chili al vostro amico, mentre a voi nemmeno un grammo? Oppure perché dopo una pizza voi pesate un chilo in più e la vostra amica si sente leggera come una piuma? La risposta potrebbe nascondersi nel vostro DNA. Trovarla potrebbe garantirvi un benessere duraturo. L'ultima frontiera dell'alimentazione personalizzata trova le sue radici nella "nutrigenetica" che tramite specifici test scientifici è in grado di fornire le informazioni che permettono di modulare l'alimentazione in modo individuale nel rispetto delle caratteristiche genetiche di ognuno. NGB Genetics, spin-off dell'Università di Ferrara in collaborazione con alcuni professionisti padovani, ha messo appunto alcuni test genetici alla portata di tutti, con la dovuta serietà scientifica, ma con una formula semplice reperibile presso nutrizionisti, palestre, centri benessere e SPA. "Ognuno di noi ha delle peculiarità a livello genetico e risponde in modo diverso al cibo, piuttosto che all'attività fisica o alla dieta dimagrante - spiega NGB Genetics - a parità di assunzione di uno specifico alimento ci può essere una diversa metabolizzazione". Sono piccole variazioni nei geni di ciascuno di noi, chiamate mutazioni, a causare una reazione differente del nostro metabolismo. I test si effettuano in modo semplicissimo, con il prelievo, assolutamente non invasivo di un po' di cellule

tramite un tampone strofinato all'interno della guancia. Una volta inviato il campione al laboratorio incaricato nell'arco di pochi giorni arriva la risposta. I test sono di tipo diverso: la versione "slim" consente di capire quali comportamenti alimentari tenere per raggiungere e mantenere il proprio peso forma. Il referto fornisce informazioni sulle percentuali di macronutrienti, lipidi e carboidrati, utili per formulare un piano alimentare coerente con il risultato del test genetico. Il test "health" guarda invece al futuro del soggetto interessato, mettendo in luce le caratteristiche genetiche che possono influenzare, positivamente o negativamente, il metabolismo e quindi la salute. Anche in questo caso, intervenendo sull'alimentazione si può migliorare il proprio benessere. Il test traccia anche una mappa delle idoneità alimentari, incrociando i dati genetici con le indicazioni contenute nel questionario di anamnesi fornito con il kit di prelievo. Gli alimenti sono indicati con il colore del semaforo: al rosso corrisponde una minore idoneità, al giallo i cibi neutri, mentre il verde indica i cibi che per quell'individuo sono i più adatti. Altri test indagano infine le sensibilità alimentari a livello genetico, evidenziando le possibili intolleranze. L'ultimo nato è invece il test per sportivi, che sempre per via genetica individua come ottimizzare le proprie performance in termini di fitness.

## Stessi sintomi, cause diverse

Oggi si fa un gran parlare di intolleranze e allergie alimentari. Le due cose, seppur simili negli effetti, sono assolutamente differenti. La prima differenza tra le due situazioni sta nella produzione di anticorpi, caratteristica propria delle situazioni allergiche. L'organismo in caso di allergia produce infatti enormi

quantità di immunoglobuline di tipo E, che si legano con la superficie di mastociti

e basofili, particolari cellule ricche di istamina, una sostanza utile a combattere l'elemento sconosciuto per l'organismo. Diversa la situazione delle intolleranze, in genere dovute a deficit enzimatici, hanno una reazione più lenta, difficile da riconoscere, che rende molto difficile la diagnosi per il medico.