

[Akceptuję](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Rozszyfrowanie genów warunkujących odczucia smakowe może pomóc nam jeść zdrowo



Może dieta idealnie dopasowana dla Ciebie jest zapisana w genach? To obietnica nutrigenomiki, nauki, która szuka różnic genetycznych w sposobie przetwarzania pokarmów przez ludzki organizm, w celu odkrycia indywidualnie dostosowanych diet. Początki były spektakularne ponieważ firmy zauważyły potencjał tkwiący w temacie, jednak wraz z rozwojem sekwencjonowania genetycznego, oraz mnóstwem nowych doniesień i badań, koncepcja zdrowego jedzenia dopasowanego do genotypu wciąż ulega przekształceniom.

W maju Nicola Pirastu z Uniwersytetu w Trieście we Włoszech, i współpracownicy przekazali Europejskiemu Towarzystwu Genetyki Ludzkiej, swoje odkrycia związane z dostosowaniem diety do genów warunkujących metabolizm, mogące pomóc ludziom schudnąć. Zespół badawczy wykorzystał wyniki testów genetycznych, by zaprojektować zindywidualizowane diety dla 100 otyłych osób, wprowadzając równocześnie redukcję dziennej wartości kalorycznej posiłków o około 600 kcal. W grupie „placebo” również zredukowano wartość kaloryczną posiłków o 600 kcal, jednak dieta nie była w żaden sposób zindywidualizowana.

Po około dwóch latach, okazało się, iż w obu grupach miał miejsce spadek masy ciała, ale grupa „nutrigenetyczna” straciła na wadze o 33% więcej masy ciała. Dodatkowo, tym uczestnikom badania udało się zrzucić w ciągu zaledwie roku tyle kilogramów, ile osobom z grupy „placebo” w ciągu dwóch lat.

„Byłoby wspaniale, gdyby te wyniki, miały przełożenie na większą skalę, w randomizowanych badaniach” - mówi Ana Valdes, epidemiolog genetyczny z Uniwersytetu Nottingham w Wielkiej Brytanii.

Część wstępnych doniesień zostanie uwzględnionych w europejskim projekcie *Food4Me*. Jest to badanie nad 1200 uczestnikami z kilku krajów, którzy otrzymali, albo standardowe porady żywieniowe, albo diety dopasowane do ich garnituru genetycznego. „Podczas badania określamy, czy lepsze rezultaty osiąga się stosując zindywidualizowane podejście do organizmu ludzkiego, którego częścią jest różna informacja genetyczna” - mówi członek zespołu badawczego John Mathers, dyrektor Centrum Badań nad Żywieniem Człowieka na Uniwersytecie w Newcastle w Wielkiej Brytanii.

Catering dla wybrednych

Przeciwnicy nutrigenetyki postulują, by zawsze jeść zdrowo, nie zważając na geny; jednak Mathers udowadnia, że rezultaty nawet zdrowej diety mogą być różne w zależności od genotypu. Na przykład, gen APOE warunkuje metabolizm tłuszczów, i jeden z jego typów może zwiększać ryzyko

zachorowalności na chorobę sercowo-naczyniową i demencję. „Ludzie z tym typem genu mogą reagować odmiennie na obecność pewnych tłuszczów w diecie” – mówi. Z kolei inny gen wpływa na zapotrzebowanie organizmu na witaminę B9.

Mathers uważa, że możliwe jest polepszenie stanu zdrowia przez stosowanie genetycznie dopasowanej diety, zwłaszcza, że obecnie sekwencjonowanie genetyczne jest dokładniejsze. Jednak posiadanie informacji nie jest równoznaczne z wiedzą, jak je wykorzystać. „Wyzwaniem jest sprawienie, by zdobyte informacje przełożyć na konkretne rezultaty, i nad tym właśnie pracujemy” – mówi.

Badania genotypowe mogą także pomóc niejadkom - w dostarczeniu organizmowi niezbędnych składników odżywczych - dzięki znalezieniu genów odpowiadających za preferencje smakowe.

Zespół Pirastu odkrył 17 genów, które wydają się wpływać na preferowanie określonej żywności: brokułów, bekonu, kawy czy białego wina. Badacze próbują ustalić, które ze składników pokarmów wywołują ten efekt.

Prace badawcze są prowadzone z nadzieją, że pozwolą w końcu projektować żywność lub sposób przyrządzania potraw dopasowany do preferencji konkretnych osób, tak by odżywiać się zdrowiej stosując ulubioną dietę. Na przykład, jeśli dana osoba nie lubi szpinaku, po określeniu, której konkretnie substancji nie lubi, można ją zniwelować przez odpowiednie przygotowanie lub dodanie czegoś maskującego dany smak – mówi Pirastu. Może się to okazać szczególnie korzystne dla osób, które unikają całych grup produktowych – dodaje.

Autor tłumaczenia: Barbara Garbacka

Źródło: <http://www.newscientist.com>
<http://laboratoria.net/aktualnosci/21727.html>



07-11-2024

PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego

PCI Days - kluczowe wydarzenie dla przemysłu farmaceutycznego.



07-11-2024

Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy

Trzeba też jednak pamiętać o prostym i tanim badaniu.



07-11-2024

Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością

Po 40-tce zaczynamy spać coraz krócej i coraz płycej.



07-11-2024

Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej

Efekty prac mogą być przydatne.



07-11-2024

[Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#)

Warto rozmawiać z dziećmi na trudne tematy.



07-11-2024

[Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#)

Wykazało badanie z udziałem prawie 90 tys. osób.



07-11-2024

[Test stania na jednej nodze dobrze określa stan zdrowia](#)

Oraz ryzyko zgonu u osób 50+.



07-11-2024

[Wirtualne zajęcia jogi skutecznym remedium na przewlekły ból pleców](#)

Poinformowano w czasopiśmie „JAMA Network Open”.

Informacje dnia: [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#) [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#)

Partnerzy