

[Akceptuje](#)

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](#)

Nutrigenetyka przełomem w profilaktyce chorób



Zdaniem naukowców dieta zależna od DNA może być przełomem w profilaktyce i leczeniu chorób chronicznych takich jak miażdżycy, cukrzyca typu 2, nowotwory czy choroba Alzheimera. Odpowiedni sposób odżywiania może nie tylko zapobiec wystąpieniu wielu schorzeń, lecz także sprawić, że w dobrej kondycji dożyjemy sędziwego wieku. Sposób odżywiania powinien być dostosowany do indywidualnych predyspozycji metabolicznych, a konkretne zapotrzebowanie organizmu można określić na podstawie badań nutrigenetycznych.

- Sytuacja w tej chwili wygląda tak, że ludzie się starzeją, a średnia długość życia rośnie. Z takim zjawiskiem będziemy się musieli zmierzyć w najbliższych latach. Świat będzie coraz starszy i będzie się to wiązało z rozpowszechnieniem chorób chronicznych. Te choroby są bardzo trudne do wyleczenia. Zarówno Alzheimer, jak i nowotwory kwalifikują się do przewlekłych chorób wieku podeszłego - mówi agencji informacyjnej Newseria Lifestyle prof. Giovanni Scapagnini, profesor medycyny oraz biochemii klinicznej, członek American Society for Neuroscience.

Dlatego tak ważna jest profilaktyka. Rozwój tzw. chorób wieku starczego można opóźnić chociażby poprzez odpowiedni sposób odżywiania.

- Dietetyka powinna od samego początku osłabiać procesy patologiczne, dewiacje związane ze starzeniem się systemu fizjologicznego. Jest pewien wstępny etap, w którym odpowiednio stosowana dieta podniesie kondycję, sprawi, że poczuję się lepiej, wejdę w interakcję z biologicznymi mechanizmami starzenia się przed wystąpieniem złych biomarkerów - tłumaczy prof. Giovanni Scapagnini.

Badaniem zależności między genetycznymi predyspozycjami a odżywianiem na wielu płaszczyznach zajmuje się nutrigenetyka. Lekarze udowodnili, że zapotrzebowanie na określone składniki odżywcze zależy od uwarunkowań genetycznych. W związku z tym sposób odżywiania powinien być dostosowany do indywidualnych predyspozycji metabolicznych.

- Koncepcja pozytywnej diety, dzięki której czuję się dobrze i mogę się poczuć jeszcze lepiej, to nie jest kwestia smaku. Musimy patrzeć na swoje potrzeby i indywidualizować dietę, ale to prawdopodobnie jedyny sposób na aktywizowanie pozytywnej strategii dietetycznej. Poznanie tych mechanizmów pozwoli nam na utrzymanie zdrowia osób starszych - mówi prof. Giovanni Scapagnini.

Klasyczne podejście specjalistów od żywienia jest już jednak nieco przestarzałe. Wciąż posługujemy się populacyjnymi zaleceniami spożycia poszczególnych składników, według których powinniśmy 25-35 proc. energii czerpać z tłuszczów, powyżej 50 proc. z węglowodanów, a resztę z białek. Rzeczywiście dla połowy społeczeństwa te zalecenia są odpowiednie i zgadzają się z ich profilem genetycznym, ale pozostała połowa ma nieco odmienne zapotrzebowanie.

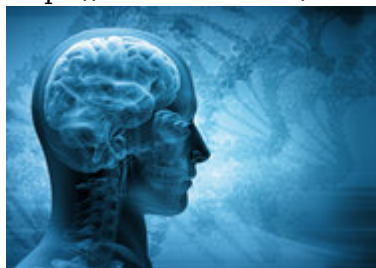
- Chcemy uniknąć pewnych rzeczy i boimy się chorób, więc podstawowy pomysł zasadza się na tym, by uważać na to, czego należy unikać. W rzeczywistości powinniśmy zacząć od pozytywnej diety, by poprawić nasze zdrowie. Oczywiście, jeżeli mam pewne biomarkery, takie jak cholesterol, które są złe, to powinienem pomyśleć zarówno o odpowiedniej diecie, jak i o

lekarstwach, po to by sprowadzić biomarkery do normalnego poziomu, ponieważ to są konkretne czynniki ryzyka dla konkretnych chorób – tłumaczy prof. Giovanni Scapagnini.

Nutrigenetyka między innymi identyfikuje typ metaboliczny, czyli to, jakie produkty jeść, by utrzymać optymalną masę ciała. Nauka zajmuje się również śledzeniem metabolizmu kluczowych dla organizmu substancji, m. in. witaminy D, kwasu foliowego czy cholesterolu. Kolejny aspekt, który jest analizowany w badaniach nutrigenetycznych, to nietolerancje pokarmowe. Do badania genetycznego typu Genodiet wystarczy bardzo niewielka ilość materiału genetycznego. Może być to próbka pobrana z wewnętrznej powierzchni policzka.

Źródło: www.newseria.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/25955.html>



13-04-2026

[Mity na temat epilepsji](#)

Atak epilepsji nie zawsze przebiega tak samo.



13-04-2026

[Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#)

Wynika z danych naukowców unijnego programu obserwacji Ziemi Copernicus.



13-04-2026

Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu

Może trzykrotnie zwiększać ryzyko uszkodzenia wątroby.



13-04-2026

W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja

Zamiast zalecać szukanie pomocy.



13-04-2026

Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u...

Sugerują badania opublikowane przez pismo „Neurology”.



13-04-2026

Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić

dane biometryczne

Naukowiec przewiduje, czy w przyszłości uda się utrudnić kradzieże.



13-04-2026

Ruszyła Akademia Energii Jądrowej

Pilotażowy program edukacyjny Polskich Elektrowni Jądrowych.



13-04-2026

Neurolog w Światowym Dniu Choroby Parkinsona

Chorych będzie coraz więcej

Informacje dnia: [Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#) [Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#) [Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#)

Partnerzy