



Mesa Redonda III

Nutrición: ¿"Ciencia ficción" o estrategias reales de futuro?

Moderadora: M. Carmen Vidal

El título de la mesa redonda de Nutrición ¿"Ciencia ficción" o estrategias de futuro? pretendía enmarcar el tono de las ponencias ya que tanto la Nutrigenómica como la Inmunonutrición son dos temas de los que todos hemos oído hablar alguna vez pero quizás no todos sepamos cuáles son sus verdaderas aplicaciones actuales y sus perspectivas de futuro.

María Izquierdo definió en primer lugar los principios de la nutrigenómica, como una disciplina que estudia los efectos de los componentes bioactivos de la dieta sobre la expresión génica y como se interrelacionan estos cambios con aspectos proteómicos y metabólicos. Igualmente, recordó que Nutrigenética es la disciplina que estudia la distinta respuesta fenotípica a los componentes bioactivos de la dieta en función del genotipo de cada individuo. Para ilustrar las posibles aplicaciones de ambas disciplinas y partiendo del principio de "lo que es buen consejo nutricional para uno puede no serlo para otro", la Dra Izquierdo puso en evidencia algunas situaciones en las que una misma dieta no provoca la misma respuesta. Así, por ejemplo, una misma ingesta de suplementos de ácido fólico o de omega 3 no da lugar a la misma disminución de los parámetros de riesgo cardiovascular en función de los individuos que la siguen y ello puede estar relacionado con diferencias polimórficas en algún gen. Los estudios nutrigenómicos pueden explicar esta diferencia y en base a ellos plantear dietas personalizadas en las que, por ejemplo, se puedan incorporar componentes bioactivos con funciones específicas activadoras o inhibidoras de la expresión de ciertos genes. Este sería el concepto de alimento nutrigenómico; sin duda un alimento de futuro.

La ponencia de la Dra Ascensión Marcos se centró en las interrelaciones entre el sistema inmune y la nutrición, destacando que la malnutrición por defecto y por exceso influye en el funcionamiento del sistema inmunitario. Asimismo, señaló los posibles efectos beneficiosos de los probióticos, en concreto del *Lactobacillus casei*, en la modulación de la respuesta inmune. La Dra Marcos presentó algunos resultados recientes que indican que la intervención nutricional, mediante el consumo de probióticos, puede ser uno de los campos más prometedores para modular alteraciones del sistema inmune ocasionadas por stress. Así, comentó los resultados de un estudio en el que se demuestra que el consumo de *Lactobacillus casei* puede modular la inmunosupresión asociada al stress psicológico de estudiantes universitarios en periodo de exámenes. De su estudio se desprende que tal stress provoca en el grupo control (no consumidor de probióticos) una reducción de los niveles sanguíneos de linfocitos y de células NK que se puede prevenir o revertir con el consumo de probióticos. Igualmente, su estudio revela que el grupo consumidor de probióticos mostraba una reducción del cortisol sérico y del grado de ansiedad. Este nuevo papel de los probióticos se sumaría a los ya documentados efectos de estos microorganismos en la prevención y/o tratamiento de las infecciones, de la diarrea asociada a antibióticos, de ciertas alergias y de procesos inflamatorios intestinales.

En definitiva, aunque en diferente grado de desarrollo, tanto la nutrigenómica como la inmunonutrición abren nuevas puertas para acercarnos a la mejora de la salud a través de la dieta. Una vez demostrado y contrastado que una mala alimentación es un factor de riesgo para muchas enfermedades crónicas no transmisibles (obesidad, diabetes, hipertensión, coronopatías, ciertos tipos de cáncer, etc), además de la siempre recomendable opción de mejorar los hábitos alimentarios y el estilo de vida, estas nuevas herramientas abren nuevas perspectivas para la prevención y quizás el tratamiento de unas enfermedades cuya incidencia es muy importante en nuestra sociedad actual. Cabe pues avanzar en la investigación en estos ámbitos porque nuestra salud o la de nuestros hijos pueden beneficiarse de ello.