

- **Regístrese en elSuperLunes**
- **Herramientas:**
- A.Técnico
- Fichas Valor
- Recom.
- Foro

¿Eres usuario de elEconomista?
Conéctate

Dirección de email

Contraseña

Recordarme

¿Olvidaste tu contraseña?

[Registrarse](#)

Servicios Premium

[EcoTrader](#)

[Edición PDF + Hemeroteca](#)

[El Superlunes](#)

Servicios gratuitos

[Listas y rankings](#)

[Club elEconomista.es](#)

[Cartera](#)

[Foros](#)

elEconomista.es

Una dieta personalizada ayuda a prevenir enfermedades

EP | 12/07/2011 - 20:48

- [Selección eE](#)
- [Flash elEcodiario](#)
- [Medio ambiente](#)
- [Salud](#)

0

[Share](#)

0

tweets

[tweet](#)

[Share](#)





Una mujer obesa (Foto: Archivo)

El catedrático de Bioquímica y Biología Molecular de la [Universidad de Granada](#) y presidente de la Fundación Iberoamericana de Nutrición, Ángel Gil, ha destacado este martes la importancia de la nutrigenómica, una nueva ciencia que permite una personalización de la dieta alimenticia y la prevención de enfermedades de tipo crónico.

Durante el Curso de Verano de la Universidad de Málaga (UMA) '**Alimentación saludable: desafíos actuales**', celebrado en el municipio malagueño de Ronda, Gil ha asegurado que gracias al estudio del genoma humano y de sus variantes, esta disciplina científica puede analizar "cómo se metabolizan los nutrientes" en cada organismo.

De este modo, tal y como ha explicado el presidente de la Fundación Iberoamericana de Nutrición, se puede personalizar la dieta alimenticia de **grupos de individuos que "compartan determinadas características genotípicas"**.

La obesidad en España

Al respecto, ha afirmado que estos programas de nutrición personalizados "**pueden prevenir determinadas enfermedades**, además de contribuir a la mejora de las ya detectadas", entre ellas la obesidad, de la que ha indicado que un 17% de la población española la padece, cifra que ha asegurado que "va en aumento".

Entre **las regiones españolas con mayor tasa de obesidad, se encuentran Canarias y Andalucía**, que "se caracterizan por un consumo elevado de raciones alimenticias y por un alto sedentarismo", lo que puede provocar "cambios en el ADN de las generaciones venideras" y futuros problemas de obesidad.

Este experto ha destacado que "la única forma de deshacer este incremento de la obesidad es a través de **programas de intervención de educación nutricional**", tanto a nivel estatal como regional, que permitan "establecer un sistema en el que haya menos sedentarismo y se haga una ingesta adecuada de alimentos".

También ha señalado la **necesidad de tener una dieta variada**, en la que se consuman "grandes ingestas de frutas, verduras y legumbres", así como "cantidades moderadas de proteínas y azúcares".

Por último, Gil ha declarado que "**no existen alimentos malos, siempre que se tomen en las cantidades adecuadas**", al mismo tiempo que se ha mostrado a favor de los alimentos transgénicos, señalando que "no afectan al valor nutricional" y tienen la ventaja de ser resistentes a plagas y enfermedades.

Publicidad

Ligatus

Depósito Gasol



Haz crecer tus ahorros con un tipo muy alto. Solo en Banco Popular hasta el 30 de septiembre.

Más información »

¿Qué te dan por tu nómina?



Encuentra el banco que te da la oferta o regalo que más te interesa por domiciliar tu nómina: iPad, Netbook...

Más información »

Máster Comercio Internac.



En un mundo globalizado se necesitan expertos en comercio internacional ¿Quieres ser tu?

Más información »

Servicio Universal de Noticias de elEcoDiario.es

- Ítimas noticias
- Nuestra selección
- Flash de la actualidad
- Flash del mercado

18:26 **Fútbol/Liga Campeones.- Garrido (Villarreal): "Entrar en la 'Champions' es la ilusión de nuestras vidas"**

Europa Press

18:26 **Economía/Empresas.- Cepsa dejará de cotizar el próximo lunes tras hacerse con el control IPIC**

Europa Press