

El profesor José María Ordovás, en la conferencia inaugural del 35º Congreso Nacional SEMERGEN, aboga por dar un giro radical a las estrategias preventivas

Nutrición Personalizada: salud a la carta

- El objetivo es asignar a cada individuo la recomendación optimizada para su genoma, dentro de un abanico de posibilidades
- El especialista en Nutrición y Genética destaca el importante papel que pueden y deben jugar los médicos de Familia en la personalización de las recomendaciones dietéticas
- Cerca de 5.000 personas asisten al 35.º Congreso Nacional de la Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria (SEMERGEN), que se celebra hasta el sábado en la Fira de Barcelona

Barcelona, 24 de octubre.- "Durante décadas hemos estado ofreciendo recomendaciones nutricionales enfocadas a la población general en lugar de dirigirnos al individuo real, y los resultados hasta ahora no han sido muy satisfactorios", ha reconocido en la conferencia inaugural del 35º Congreso Nacional SEMERGEN, que se está celebrando en Barcelona, el profesor **José María Ordovás Muñoz**, Director del Laboratorio de Nutrición y Genética de la Universidad de Tufts (Boston, Estados Unidos) e Investigador del Centro Nacional de Investigaciones-Cardiovasculares (CNIC) en España. Para este experto, no cabe duda que **"nuestro fracaso se debe a que hemos ofrecido recomendaciones generalizadas, éstas no eran las más apropiadas y los individuos habitualmente no las siguen"**.

Partiendo de esta realidad, la propuesta de abordaje del problema pasa actualmente por modificar sustancialmente el enfoque. **"Hemos de evolucionar a unas recomendaciones que tengan más en cuenta las características únicas de cada individuo**, es decir, hacia la personalización basada en lo más intrínseco a la persona, que es el genoma", ha recomendado el profesor Ordovás.

De hecho, durante su conferencia ha mostrado ejemplos concretos de cómo recientes investigaciones están desvelando esas interacciones genético-ambientales, que constituirán las bases de la **Medicina Personalizada** y, más específicamente, de la **Nutrición Personalizada** aplicada a la obesidad, el síndrome metabólico, las dislipidemias y las enfermedades cardiovasculares.

Prevención personalizada

En definitiva, **se trata de hacer una prevención personalizada, lo que no implica necesariamente fijar una dieta para cada individuo**. "Esto sería imposible pero, además, innecesario", reconoce Ordovás. El objetivo es **asignar a cada individuo la recomendación optimizada para su genoma dentro de un abanico de posibilidades**,

algo “similar a lo que hacemos hoy en día con las tallas de vestidos o zapatos”, explica.

Como ventajas potenciales, y gracias a que en estos momentos es posible técnicamente predecir el riesgo genético de sufrir determinadas enfermedades desde edades muy tempranas, **este tipo de abordaje permite “encauzar al niño, al joven y al adulto en la dirección apropiada para mantener la salud y la vitalidad por el mayor tiempo posible”**, asegura el experto; pero, además, **“podemos ya empezar a ir más allá de recomendaciones cualitativas (qué comer) y cuantitativas (cuánto comer), y jugar también con el factor tiempo (cuándo hacerlo)”**.

Las ventajas de estas aproximaciones se han comenzado a evaluar recientemente, obteniéndose por el momento **unos resultados altamente positivos**. Sin embargo, **esta estrategia es una realidad parcial en nuestro entorno** y “está lejos de alcanzar a la gran mayoría”; y es que, como reconoce el experto del CNIC, **“uno de los mayores problemas es que no contamos todavía con suficientes profesionales apropiados y formados para dar consejos genéticos informados”**.

AP, un papel primordial


En cualquier caso, lo que sí parece claro es que **en la instauración y generalización de esta prevención personalizada es básico el papel de los médicos de Familia**, “puesto que son los que tienen un contacto más directo, personal y continuado con el individuo y con su familia”, apunta José María Ordovás.

Pero nuestro sistema sanitario aún no está suficientemente preparado para asumir los retos y ventajas que aporta una Prevención Personalizada basada en los avances en el conocimiento genético. **“No disponemos de los recursos y conocimientos suficientes, y no debido precisamente al coste que podría suponer solventar este déficit”**, afirma este experto. El problema es más sencillo de resolver, puesto que **realmente la laguna principal existe en el ámbito de la formación, “tanto de los que tienen que aconsejar al paciente como de los propios individuos, que pueden caer presa de promesas infundadas”**.

La clave está en invertir en educación. “En las facultades, en las escuelas, en los medios de comunicación...se debe hacer un esfuerzo decidido por mejorar la formación en salud”. Y, en concreto, entre los profesionales sanitarios **“resulta urgente comenzar a cubrir esta demanda, con la inclusión formal de estas nuevas tecnologías y formas de llevar a cabo la Prevención y la Medicina Personalizada”**, exige José María Ordovás.

Acerca de SEMERGEN

La Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria, SEMERGEN, es la sociedad científica decana de la Atención Primaria en España, con 40 años de experiencia. Se estableció con el objetivo fundamental de promocionar la Medicina de Familia mediante el mantenimiento y mejora de la competencia profesional de los médicos, fomentando la investigación y facilitando la formación continuada del médico con el fin de mantener la calidad en el cuidado de la salud de los ciudadanos.



Dispone de 17 delegaciones autonómicas y celebra elecciones democráticas cada 4 años. En 1999 se creó la Fundación SEMERGEN. Este año celebra su 35 Congreso Nacional en Barcelona, del 23 al 26 de octubre, además de decenas de congresos autonómicos, jornadas y talleres. Cualquier información acerca de las actividades que organiza la Sociedad la podrás encontrar en www.semergen.es.

Para más información:

Guillermo Castilla
Responsable de Prensa y Comunicación de SEMERGEN
617 90 50 69 / gcastilla@semergen.es