

### [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>



23-12-2024

## **Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia**

Najserdeczniejsze życzenia zdrowych, radosnych i pogodnych Świąt Bożego Narodzenia.



23-12-2024

## **Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!**

Odbędą się one w dniach 11-13 czerwca w Expo XXI w Warszawie.



23-12-2024

## Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn

Kobiety często nie czują typowych bólów co skutkuje gorszymi wynikami.



23-12-2024

## Świąteczna apteczka

Szczypta umiaru i coś na zgage



23-12-2024

## Radioaktywny pluton się nie ukryje

Naukowcy znajdują go nawet na lodowcach



23-12-2024

## Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14

Wyłoniono autorów najlepszych prac licencjackich i inżynierskich.



23-12-2024

## Polacy są umiarkowanie prospołeczni

Polacy chcą wspierać materialnie.



23-12-2024

## Związek między traumą z dzieciństwa a zespołem jelita drażliwego

Pokazały badania polskich naukowców.

**Informacje dnia:** [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#) [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#) [Świąteczna apteczka](#) [Radioaktywny pluton się nie ukryje](#) [Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#) [Zdrowych i Pogodnych](#)

[Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14 Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#)

## **Partnerzy**