

Lo último en nutrición personalizada: pierde peso conociendo tu genética

11/09/2023



Laura Corbí es Farmacéutica y Dietista de Centro Synergia.

La licenciada en Farmacia y Técnico Superior en Dietética, Laura Corbí, lleva dedicándose desde hace más de diez años al tratamiento del sobrepeso y la obesidad. Cerca de 2.000 pacientes de Elda, Petrer y resto de la comarca han pasado por su consulta, actualmente en Centro Synergia Elda.

A partir de septiembre arranca un novedoso servicio de Test Nutrigenéticos específicos de pérdida de peso, que permiten realizar un estudio genético del sobrepeso y la obesidad para ofrecer una de nutrición ultra

personalizada.

"Mi trabajo siempre se ha caracterizado por ofrecer tratamientos dietéticos personalizados. No todo el mundo responde igual a las dietas y, por tanto, no todas le funcionan a todo el mundo. Esto se debe a que el sobrepeso es un proceso multifactorial, es decir, que depende de muchos factores como el sexo, la edad, la actividad física, el estrés, patologías o alteraciones hormonales. Un factor muy importante es la genética. Ello nos permite comprender por qué en igualdad de

condiciones unas personas tienden a acumular más reservas energéticas en forma de grasa, es decir, a engordar, más que otras", destaca.

"Una de mis obsesiones siempre ha sido averiguar por qué hay pacientes que no consiguen perder peso y cómo ayudarles. Para ello he realizado infinidad de cursos de formación y leído muchos artículos científicos, buscando las posibles causas de tal resistencia", señala Corbí.

Las personas que presentan una mayor resistencia a la pérdida de peso por causa genética se dice que poseen un genotipo ahorrador u obesogénico, es decir, que tienen una predisposición genética al sobrepeso y la obesidad.

Curiosamente, estos genes son los que nos han permitido sobrevivir como especie. En la prehistoria, cuando se sufrían épocas de escasez, esta variante genética favorecía la supervivencia. Y por eso estos genes ahorradores se han ido transmitiendo de generación en generación hasta la actualidad, donde vivimos en una sociedad con exceso de comida en lugar de escasez. Estos genes favorables en el pasado se han vuelto perjudiciales en el presente.



Corbí lleva más de diez años dedicándose al tratamiento del sobrepeso.

¿Y cómo se puede saber si nuestros genes nos predisponen o no a la ganancia de peso?

Se puede lograr fácilmente mediante un TEST GENÉTICO en el que se estudia una serie de genes implicados en el control del peso corporal: genes del control del hambre y la saciedad, genes responsables de la resistencia a la pérdida de peso, del metabolismo de las grasas y de la capacidad termogénica entre otros. Así se obtendrá un perfil genético individualizado para ofrecer al paciente recomendaciones concretas que le ayudarán en su pérdida de peso: una dieta personalizada, recomendaciones de ejercicio físico y estilo de vida, adaptados a su composición genética, única.

Al conocer nuestra información genética se puede actuar sobre las fortalezas y debilidades en términos de pérdida de peso. No podemos cambiar nuestros genes, pero sí podemos actuar sobre los efectos que producen en nuestro organismo.

Conocerse mejor ayuda a cuidarse mejor.

¿Cómo se realiza el test?

Es muy sencillo ya que el test lo realizan en la consulta tomando una muestra de saliva. La envían al laboratorio y en dos semanas tienen los resultados. Entonces pueden elaborar la dieta y recomendaciones personalizadas para entregar al paciente por un precio muy asequible.

Centro Synergia se ubica en la calle Jardines, número 29 de Elda. Su número es el 688 700 757.