

# Noi siamo Utifar



*Insieme per crescere*



## **ENTRA ANCHE TU A FAR PARTE DI UTIFAR!**

Iscriversi a Utifar significa essere parte di un'associazione impegnata a diffondere la cultura del cambiamento e la crescita della Professione. Insieme possiamo fare molto, le nostre idee e la nostra determinazione faranno la differenza!

### **Servizi riservati ai soci:**

- Assistenza in caso di procedimenti legali garantita da avvocati di fiducia di Utifar ed esperti nel settore farmaceutico
- Partecipazione gratuita o agevolata ai nostri convegni
- Formazione a distanza gratuita per coprire interamente i 50 crediti ECM per il 2019
- Agevolazioni per la partecipazione alla Scuola di Galenica Utifar e ad altri percorsi formativi sul territorio
- Consulenze gratuite e personalizzate in ambito professionale, fiscale e legislativo
- Adesione gratuita ad Upfarm (Unione professionale farmacisti per i farmaci orfani) e supporto per la predisposizione di farmaci orfani e off-label
- Spedizione a domicilio di Nuovo Collegamento per i farmacisti collaboratori
- Convenzione Carta Carburanti Cartissima Q8

Iscrizioni online sul sito [www.utifar.it](http://www.utifar.it)

# NUTRIGENETICA E NUTRIGENOMICA:

PRESTO LA NUTRIZIONE SARÀ PERSONALIZZATA  
SECONDO IL GENOMA



di **Erika Lupi**, farmacista

**S**ia la nutrigenetica che la nutrigenomica sono discipline che fanno parte di quella che è conosciuta come Genomica Nutrizionale, che, nel senso più ampio, fornisce il quadro per l'integrazione di diverse scienze "omiche" con le scienze alimentari e nutrizionali. Si definiscono scienze omiche quelle discipline che utilizzano tecnologie di analisi che consentono la produzione di informazioni e dati in numero molto elevato e nello stesso intervallo di tempo, utili per la descrizione e l'interpretazione del sistema biologico studiato. A titolo di esempio la genomica, termine che è stato introdotto alla fine degli anni Ottanta del 20° sec., rappresenta la disciplina che utilizza tecnologie per

studiare il genoma, cioè il sistema di geni. Dopo decenni di studi nutrigenetici e nutrigenomici, c'è una grande quantità di conoscenze nella cosiddetta nutrizione di precisione. Questa nuova disciplina cerca di tenere conto delle caratteristiche particolari dell'individuo al fine di fornire la migliore dieta per prevenire o curare una malattia. Ci sono molti alimenti, nutrienti e modelli dietetici che sono stati studiati in nutrigenetica e nutrigenomica, incluso il modello della Dieta Mediterranea.

Ci sono vari studi che dimostrano che la dieta mediterranea può interagire con il genoma, riducendo così il rischio di malattia negli individui più geneticamente suscettibili.

## LO STUDIO DELL'INTERAZIONE TRA GENE E AMBIENTE RAPPRESENTA UN CAMPO STIMOLANTE MA ANCHE PROMETTENTE CON UN ALTO POTENZIALE DI PREVENZIONE SANITARIA

### ALCUNI PUNTI FONDAMENTALI

- La nutrizione è un importante fattore ambientale in grado di interagire con il genoma
- Le varianti polimorfiche influenzano la predisposizione individuale all'intolleranza alimentare e ai requisiti nutrizionali
- La nutrizione influisce sull'espressione genica, anche attraverso meccanismi epigenetici
- Il cibo contiene donatori di metile, molecole bioattive e xenobiotici che possono influenzare l'epigenoma
- Ulteriori studi su nutrigenetica e nutrigenomica porterebbero a un'alimentazione personalizzata

Comprendere la relazione tra genotipo e fenotipo è un obiettivo centrale non solo per la genetica, ma anche per la medicina e le scienze biologiche. Nonostante gli eccezionali progressi tecnologici, la sola genetica non è in grado di spiegare completamente i fenotipi, in particolare per le malattie complesse. Data l'esistenza di una "mancata ereditarietà", è stata data crescente attenzione ai meccanismi di ereditarietà non mendeliani e al ruolo dell'ambiente. Lo studio dell'interazione tra gene e ambiente rappresenta un campo stimolante ma anche promettente con un alto potenziale di prevenzione sanitaria, e l'epigenetica è stata suggerita come uno dei migliori candidati per mediare gli effetti ambientali sul genoma. Tra i fattori ambientali in grado di interagire sia con il genoma che con l'epigenoma, la nutrizione è uno dei più importanti. Non solo il nostro genoma influenza la reattività al cibo e ai nutrienti, ma viceversa, la nutrizione può anche modificare l'espressione genica attraverso meccanismi epigenetici. In questo quadro complesso, la nutrigenetica e la nutrigenomica rappresentano discipline interessanti finalizzate a definire nuove prospettive di nutrizione personalizzata. La nutrigenomica e la nutrigenetica modulano la salute, promuovendo o influenzando la salubrità attraverso lo stile di vita, svolgendo così un ruolo fondamentale nel modulare l'effetto delle predisposizioni genetiche.

#### Bibliografia:

*"Nutrigenética, nutrigenómica y dieta mediterránea: una nueva visión para la gastronomía"*

*"Nutrigenetics, nutrigenomics and Mediterranean diet: a new vision for gastronomy"* Dolores Corella Rocío Baragán José M. Ordovás y Óscar Coltell

*"Primers on nutrigenetics and nutri(epi)genomics: Origins and development of precision nutrition"*, Laura Bordon Rosita Gabbianelli