

Teste genético português analisa 72 genes para personalizar plano de vida saudável



Jornal Económico com Lusa 05 Abril 2021, 08:19

Segundo o investigador, que pertence a uma equipa da startup portuguesa HeartGenetics, uma empresa que nasceu no Instituto Superior Técnico (IST), o teste permite também perceber se a pessoa tem uma sensibilidade maior ou menor restrições de sono, o que tem impacto a nível metabólico.



Investigadores portugueses desenvolveram um teste que analisa mais de 70 genes para perceber como a genética influencia a composição corporal e a reação a alguns nutrientes, ajudando a personalizar a estratégia para uma vida mais saudável.

Em declarações à agência Lusa, o investigador Daniel Luis, que criou o teste, explicou que, através da saliva, se consegue analisar mais de uma centena de marcadores genéticos que ajudam a perceber se a pessoa tem mais tendência para ganhar peso e como reage à ingestão de alguns nutrientes, permitindo ainda perceber qual a reação à cafeína e às restrições de sono.

“O teste que o faz é a análise de marcadores genéticos [75 genes e 102 marcadores genéticos] para que a pessoa consiga ter mais informação acerca de si própria. Permite, por exemplo, perceber como é que a genética influencia a composição corporal, como é que reage a dietas, ao exercício físico e à ingestão de vários nutrientes”, como os hidratos de carbono, gorduras ou fibras, disse.

Desta forma, o teste ajuda a perceber “que alterações é que a pessoa pode fazer na dieta de forma a promover a saúde e um peso saudável”, acrescentou.

Segundo o investigador, que pertence a uma equipa da startup portuguesa HeartGenetics, uma empresa que nasceu no Instituto Superior Técnico (IST), o teste permite também perceber se a pessoa tem uma sensibilidade maior ou menor restrições de sono, o que tem impacto a nível metabólico.

Em declarações à Lusa, a nutricionista e investigadora Conceição Calhau, coordenadora da licenciatura em Ciências da Nutrição na NOVA Medical School – Faculdade de Ciências Médicas da Universidade Nova de Lisboa, explicou a importância de perceber se a pessoa é “coruja” ou “cotovia”.

“Com este tipo de testes conseguimos identificar cronotipos, ou seja, quem é mais cotovia ou mais coruja, quem tem a sua atividade mais cedo ou mais tarde no dia e isso pode ser importante em termos de intervenção alimentar por causa das horas das refeições”, explicou.

Tudo isto, acrescentou, “vai permitir, por exemplo, perceber que quem é cotovia e está a fazer refeições tardias e trabalha à noite, geneticamente não está ajustada”.

O investigador Daniel Luis lembrou também que, com uma simples recolha de células do interior da bochecha, feita com uma espécie de cotonete, é possível perceber se as pessoas metabolizam a cafeína mais rapidamente ou mais lentamente, o que tem um efeito na ansiedade.

Segundo explicou, o teste é inovador porque permite cruzar o contributo de vários marcadores genéticos para uma determinada característica: “Nós utilizamos um algoritmo para somar o contributo de vários marcadores genéticos para uma determinada característica”.

“Por exemplo, existem vários marcadores que estão implicados na predisposição para um índice de massa corporal elevado (...). As características humanas dependem de múltiplas regiões do DNA. Eu não posso olhar só para um gene e dizer com base nesse resultado que a pessoa tem predisposição para ter um índice de massa corporal elevado” acrescentou.

Reconhecendo que há estratégias de perda de peso que podem funcionar genericamente para todos, como a restrição da ingestão calórica e o exercício físico, o investigador disse

que com este teste, que se faz apenas uma vez na vida, se consegue definir exatamente qual o plano que funciona melhor para determinado perfil genético.

A equipa desenvolveu ainda uma aplicação com a qual, a partir de um telemóvel, a pessoa pode ter acesso aos seus dados e a uma lista de alimentos passível de ser consultada, por exemplo, quando se vai às compras, para escolher com mais facilidade os alimentos mais ajustados ao seu perfil e que podem trazer mais benefícios.

Questionada pela Lusa sobre a importância de conhecer a genética para a adoção de um determinado tipo de alimentação, a investigadora Conceição Calhau deu o exemplo do teste do pezinho, que se faz à nascença, “em que um erro genético dita a necessidade de fazer uma alimentação sem fenelánina durante pelo menos os primeiros anos ou na infância”.

A investigadora disse que os estilos de vida influenciam – “como quando temos um carro e o tratamos bem ou não, ou se fazemos as revisões na marca” -, mas que é importante conhecer os genes de cada um para ajustar prioridades e estratégias.

Estas intervenções personalizadas “só se podem imaginar conhecendo todas as variáveis de uma pessoa, conhecendo os seus genes, as suas peças”, afirmou.

Conceição Calhau frisou ainda que “estes testes são importantes não só na medicina personalizada, mas também na área da medicina preventiva”: “É a prevenção que vai dar a sobrevivência do Serviço Nacional de Saúde”.

“Ter um bom envelhecimento não é ter as pessoas mais anos com medicação, mas sim evitar que adoçam. Quando ficam doentes, é sempre o estilo de vida que não está ajustado à maquinaria de cada um, aos genes”, acrescenta.

A nutricionista Teresa Herédia, que exerce há mais de 25 anos, disse que já usa testes genéticos há cerca de um ano, em pessoas de todas as idades, com análises bioquímicas antes e após o teste, e reconhece que “ajudam a ajustar estratégias”.

“Vejo pessoas que, por exemplo, vinham resistentes ao consumo de hidratos de carbono complexos, porque estavam muito envolvidas nestas doentes híper proteicas (...) e, na prática, sabendo o que está nos seus genes, já têm uma abertura diferente para aderir a novos hábitos”.

“E os resultados são obviamente diferentes”, sublinhou.