

## “Gure epigenoma ulertzeak urruti eraman gaitzake minbiziaren prebentzian”

José María Ordovás

Ikertzailea eta Nutrizioa eta Genetika arloko irakaslea

Nutrizioa eta Genetika arloko irakaslea da Jose Maria Ordovas, Nutrizio eta Genomikako laborategia zuzentzen du Tufts-eko Unibertsitatean, Bostonen (AEB), eta Elikadura arloko ikertzaile seniorra da Ikasketa Aurreratuen Madrilgo Institutuan (IMDEA). Nutrigenomikaren sortzaileetako bat dela esaten da, eta herentzia genetikoaren eta elikaduraren elkarreraginari buruz egin dituen ikerketek ospe handia eman diote Ameriketako Estatu Batuetan eta Europan. Asturiasko Printzearen Saria jasotzeko hautagaia izan da Ordovas, eta *La nueva ciencia del bienestar* liburuan (Ongizatearen zientzia berria) zabaldu du bere ezagutzaren zati bat.

**Egia al da minbizia izateko joera dutenek berdin-berdin izango dutela, jaten dutena jaten dutela ere?** Ez, irizki fatalista eta oinarri zientifikorik gabea da. *Joera* izatea eta *determinismoa* ez dira sinonimoak. Egia da batzuek joera gehiago dugula minbizia izateko besteek baino, batez ere gure genetikatik. Baina gaixotasunaren agerrialdia edo gaixotasuna noiz agertzen den, hori egunero egiten dugunaren arabera izaten da, estres fisikoaren, ingurumenak eragindakoaren eta baita estres psikologikoaren arabera ere.

**Minbizia zer da, orduan, genetika kontua edo elikadura kontua?** Biak. Beti izaten da karga genetiko handiagoa edo txikiagoa, eta horri erantsi egiten diogu gure elikaduraren karga, beste zenbait faktoreren artean, harik eta une bat iristen den arte non ezin izaten zaion eutsi oreka metabolikoari.

**Ba al dago prebentzian laguntzen duen elikagairik?** Elikagai asko daude prebentzian laguntzeko edo, gutxienez, minbizi mota ugarien agerrialdia atzeratzeko. Horietako batzuk, adibidez begetalak, frutak, lekaleak eta elikagai gutxi prozesatuak, lagungarriak

dira zahartzaroarekin zerikusia duten gaixotasun kronikoei aurrea hartzeko ere, esaterako bihotz-hodietako gaixotasunei eta diabetesari. Ohikoak diren zenbait produktu, berriz, kafea esaterako, batzuetan aldeko gisa agertu izan da eta besteetan aurkako gisa, une historikoaren arabera. Edozein elikagairekin gehiegikeriak egiteak, ordea, ez du funtzionatzen, eta hori behin eta berriz frogatu da kalitatezko ikerketa zientifikoetan. Herdoilaren aurkako substantziek ere, nahiz eta minbiziaren aurkako dietaren zatitza hartzen diren, gure aurka egin dezakete gehiegizko kopuruetan hartuz gero. Dosian dago pozoia.

**Ba al dago minbizia sendatzen duen dietarik?** Elikadura osasunari eragiten dion faktore garrantzitsua da baina ez bakarra. Behin gaixotasuna agertzen denean, baliteke elikadura bera bakarrik ez aski izatea “osatzeko”. Kontuan hartu behar dugu askotariko minbiziak daudela; batzuek osagai genetiko nabarmenagoa dute. Hortaz, ez gara ari “neurri bakarreko” zerbaiti buruz, baizik eta norbanakoaren genomaren arabera pertsonalizatuagoak dauden elikadura gomendio batzuei buruz.

**Nola lagundu dezake nutrigenomak minbiziari aurre egiten?** Gehiago ari gara etorkizun itxaropentsu bati buruz errealitate bati buruz baino. Momentuz, nutrigenomikak gehiago aurreratu du gizentasunean edo bihotz-hodietako gaixotasunetan.

**Ze aurrerapen iradokitzen dituzte ikerketek?** Etorkizunean ezagutza hobeto txertatua egongo da sakontasun gehiagorekin ulertzerantz iristeko zer nolako osagaiak zehazten duten arriskua. Genetika eta elikadura puzzlearen piezak baino ez dira. Epigenetika oso garrantzitsua da gaixotasun horientzat guztientzat eta, gainera, aldagarria dela pentsatzen dugu, genoma ez bezala. Gure epigenoma ulertzeak, zeina gure genomak dagoen informazioa baita eta

hein batean zehaztu egiten baitu noiz eta nola adierazten diren gure geneak, urruti eraman gaitzake minbiziaren prebentzian eta terapian.

**Elikadura arloan zer-nolako erabakiak hartzea dago gure esku osasuna hobetzeko?** Kalorietan oreka mantendu behar da, hau da, gure bizimoduak eskatzen digun energia kopurua hartu behar dugu. Ohiko beste gomendio bat izaten da platerak “koloretsuak” izan daitezela, askotariko begetalak eta frutak egon daitezela. Elikagai oso prozesatuak, berriz, ahalik eta gehiena murriztu behar dira, minbiziarekin zerikusia duten prozesuen eragile izan daitezkeen konposatu horiek eduki ditzakete eta. Ez dira sinetsi behar elikagai “miragarriak” buruz hainbeste idazten diren kontuak.

**Gerta al daiteke “nahi gabe” nutrizio arloko akatsak egitea kimioterapia edo erradioterapia egiten ari denean?** Elikadura oso garrantzitsua da tratamendu horien laguntzaile gisa, baina hutsegiteak egin daitezke baldin eta pentsatzen bada, zenbait iradokitzen duen bezala, “elikagai miragarriekin” ordezkari daitezkeela. Hutsegiteak saihesteko modu bat dietistei-nutrizionistei galdetzea da.

**Interneten ageri diren zenbait artikuluk, elkarrizketak eta are zenbait liburuk ere ziurtatu egiten dute minbizia sendatu egin daitekeela dietarekin. Zuk zer diozu?** Oso penagarria da pertsona iruzur egitea hain une zaurgarrian daudenean. Badakigu liburu batzuen egileek asmatu egin dutela beren gaixotasuna eta sendabidea ospea eta dirua lortzeko helburuarekin. Pazientea sendatzea da osasun arloko profesionalak izan dezakeen pozik handiena. Horretarako, medikuntzak eskaintzen dizkion bitarteko sendo, aitortu eta eraginkor guztiak jarriko ditu. Ez dezake erabili modu zientifikoan berretsi gabeko metodorik. Miraririk ez dago, zoritxarrez.

