



## Dieta do DNA: nutrigenética ajuda a compor cardápio baseado em predisposições

Exame custa entre R\$1mil e R\$3mil e deve baratear nos próximos anos

Nutricionista Thais Araujo mostra o frasco de coleta do exame genético Foto: Leo Martins / Agência O Globo

Mariana Coutinho

20/12/2019 - 04:41 / Atualizado em 20/12/2019 - 09:34



A fita dupla de ácido desoxirribonucléico (DNA) presente em cada um dos 100 milhões de cromossomos do corpo humano funciona como uma receita de bolo para tudo que nos compõe enquanto indivíduos. Por que não, então, usá-la no jantar?

Os mistérios da composição **genética** há muito começaram a ser desvendados por testes de **DNA**, mas só agora estão se tornando mais acessíveis à população. Hoje, eles são usados até mesmo para determinar as melhores rotinas alimentares para cada um, com foco na prevenção de doenças. Em São Paulo, esse tipo de recurso já é bastante popular nos consultórios. No Rio, está começando a ganhar adeptos.

A nutricionista Thais Araújo, idealizadora do projeto Oficina Humana, começou a usar testes genéticos este ano. Para ela, trata-se de uma ferramenta de assertividade: “Não ficamos mais na tentativa e erro. Dietas como a *lowcarb* ou da proteína são pensadas dentro de uma média da população, mas não funcionam para todos. Fala-se muito também em **glúten** e **lactose**. Quando vamos direto na genética, verificamos se a pessoa, de fato, tem uma questão de assimilação ou de intolerância”, explica Thais



Hábitos podem jogar a favor ou contra inclinações genéticas Foto: 10'000 Hours / Getty Images

Apenas dois mililitros de **saliva** são suficientes para fazer o teste e o resultado demora cerca de 20 dias. Os exames ainda são caros, mas ficaram mais acessíveis. O que antes custava R\$ 15 mil, agora sai entre R\$ 1 mil e R\$ 3 mil, e deve ficar mais barato nos próximos anos. Há alguns serviços no Rio que oferecem o exame. É o caso do Laboratório Richet, que tem um teste específico para avaliar o DNA do fígado. A clínica realiza uma média de dez análises desse tipo por mês. “Ela é pedida em especial pelos nutricionistas e cobre casos mais particulares, de pacientes que têm dificuldade de emagrecer ou têm problemas específicos”, observa Hélio Magarinos, diretor médico do laboratório.

O teste mostra a reação do metabolismo para algumas substâncias, como açúcares, gorduras e **caféina**, e apresenta inclinação para certas doenças. Dá para descobrir o grau de “desejo por petiscar” de cada um e, ainda, se a pessoa funciona melhor à noite ou pela manhã. “Tem muita gente que passa a vida sem entender por que não tem disposição em certo horário e acha a resposta no exame”, conta Thais.

No teste, podem ser analisados quase 120 componentes genéticos e o resultado aparece em forma de sinal de trânsito: verde para uma boa absorção ou metabolismo rápido, amarelo para mediano e vermelho para as áreas críticas. “É como se pudéssemos ‘acordar’ um gene ou ‘colocá-lo para dormir’ a depender de nossos hábitos. Se no teste aparece uma predisposição para **Alzheimer**, por exemplo, isso não quer dizer que a pessoa vai ter. Mas é importante sabermos porque para esse paciente já não vamos recomendar uma dieta cetogênica” diz a nutricionista, que também é psicóloga e acredita que é preciso ter cuidado com os resultados para não causar ansiedade: “Não se trata de um diagnóstico, mas de uma tendência, que pode ser trabalhada”. É em cima das propensões apontadas pelo teste que a dieta vai ser montada e novos hábitos de atividades físicas também podem ser sugeridos.



Estratégias ficam mais assertivas com resultado do teste Foto: Arx0nt / Getty Images

A advogada Samira de Mendonça, de 31 anos, descobriu com o teste que seu DNA tinha inclinações para um aumento de triglicérides, gorduras que podem contribuir para problemas cardíacos, e um metabolismo lento para cafeína: “Diminuí as gorduras saturadas para compensar isso e também moderei a quantidade de café, prestando atenção na última xícara do dia”, conta. Quem tem essa tendência pode ficar com a substância no corpo por muitas horas e acabar com o sono prejudicado, explicam os especialistas. Com a vida corrida, Samira não buscava exatamente emagrecer, mas fazer escolhas mais saudáveis: “Queria um exame que fosse direto ao ponto, para adequar a alimentação às necessidades do meu organismo.”

Para quem já nasce na era da análise genética, os hábitos podem ser construídos a favor da corrente. A nova agora é pensar a introdução alimentar das crianças com um teste genético na mão. Thais Araújo já oferece a seus pacientes. “Comecei fazendo o teste para o meu filho. Já sei os alimentos que são bons para ele e os que não são tão legais. Dá para pensar em prevenção nas primeiras refeições. Imagine construir hábitos do zero, de acordo com as tendências?”, diz. Conhecer as predisposições do organismo desde cedo pode ser uma arma certa para a longevidade.