

**mgr Agnieszka Surwillo**

## **Spersonalizowane żywienie – jaka przyszłość?**

**Spersonalizowane żywienie to rodzaj poradnictwa dietetycznego dostosowanego do indywidualnych potrzeb każdego człowieka uwzględniający jego stan zdrowia, styl życia oraz uwarunkowania genetyczne.**

Rozwój nauki i poznanie ludzkiego genomu przyniosły możliwość badania predyspozycji genetycznych do rozwoju wielu chorób. Pojawiły się oczekiwania, aby sposób żywienia dostosowywać do danej osoby zależnie od jej specyficznych cech genetycznych w celu prewencji i leczenia chorób przewlekłych.

Spersonalizowane żywienie opiera się na dwukierunkowych relacjach pomiędzy składnikami odżywczymi i genami. Z jednej strony składniki odżywcze, które dostarczamy z dietą, mogą wpływać na ekspresję genów, z drugiej zaś strony nasze geny mogą wpływać na reakcję organizmu na składniki odżywcze. Poznanie tych skomplikowanych zależności umożliwi opracowanie diety dostosowanej do indywidualnych potrzeb danej osoby z uwzględnieniem jej profilu genetycznego. Może się to przyczynić nie tylko do poprawy stanu zdrowia jednostki, lecz także do zapobiegania chorobom cywilizacyjnym, takim jak otyłość, cukrzyca typu 2, choroby układu krążenia, nowotwory.

## **Tradycyjne czy spersonalizowane poradnictwo żywieniowe?**

Tradycyjne metody poradnictwa żywieniowego koncentrują się na założeniu, że wszyscy w danej populacji mają takie same potrzeby żywieniowe. Alternatywą jest rozwój spersonalizowanego poradnictwa żywieniowego, w którym rodzaj terapii jest określony na podstawie badań genetycznych, co może stanowić warunek konieczny do zachowania pełni zdrowia. Personalizacja zaleceń dietetycznych może przynieść korzyści w terapii chorób przewlekłych oraz umożliwi identyfikację osób najbardziej zagrożonych tymi chorobami. Uświadomienie pacjentom, że znajdują się w grupie podwyższonego ryzyka wystąpienia danej choroby, może stanowić potężną motywację do przeprowadzenia głębokich zmian w sposobie żywienia i stylu życia.

Prawdopodobnie w przyszłości poradnictwo dietetyczne będzie opierało się na zaleceniach przygotowanych dla grup populacyjnych o wspólnych cechach genetycznych, co umożliwi opracowanie porad żywieniowych oraz programów profilaktyki zdrowotnej dopasowanych do konkretnej osoby lub grupy osób. Chociaż istnieją warunki do rozwoju

żywienia zindywidualizowanego, należy pamiętać, że metoda ma swoje ograniczenia. Pojawia się pytanie, czy spersonalizowane żywienie ma wystarczające wsparcie naukowe, aby mogło być wdrażane do powszechnej ochrony zdrowia. Ponadto spersonalizowane poradnictwo żywieniowe oparte na danych wrażliwych dotyczących genomu powinno być prowadzone przez wykwalifikowanych specjalistów z dziedziny zdrowia publicznego. Naukowcy zajmujący się spersonalizowanym żywieniem podkreślają, że wciąż potrzebujemy nowych badań w tej dziedzinie, aby zindywidualizowane programy prewencyjne i terapeutyczne były całkowicie bezpieczne dla pacjenta.