

El ser humano, capaz de vivir 130 años

El ser humano puede vivir 130 años si solo dependiera de sus genes. El disco duro del hombre está programado para superar el siglo de vida, pero los factores ambientales hacen que raramente se supere el centenar de años.

FUENTE | [ABC Periódico Electrónico S.A.](#)

20/04/2012

Y el principal factor es la nutrición. De la relación entre nuestros alimentos y los genes se ocupa la nutrigenómica, una ciencia que ha evolucionado en los últimos años y que se presenta como una de las grandes áreas de investigación. Cuatro profesores del [Institut de Recerca Biomédica de Lérida](#), David de Lorenzo, Manuel Portero-Otín, José Serrano y Reinald Pamplona, han plasmado en "Nutrigenómica y nutrigenética: hacia la nutrición personalizada" los primeros pasos de su especialidad que estudia si "unos nutrientes dispara la diabetes que has heredado genéticamente y cuáles no", según ha explicado el doctor De Lorenzo.

La utopía sería que todos los humanos ingiriesen la cantidad de alimentos necesarios para lograr la mayor longevidad posible y rozar esa cifra mágica de los 130 años; pero también tiene como objetivo lograr que los pacientes se alimenten bien y no hagan caso de las dietas milagro. "Para quienes trabajamos en genómica nutricional, es un hecho desafortunado: no solo por la falta en muchas ocasiones de base científica, sino también porque su presencia refleja una demanda social y a su vez una ausencia de alternativas realmente científicas", indica De Lorenzo.

PREVENIR EL CÁNCER

Además, la búsqueda de estas dietas personalizadas pueden evitar enfermedades cardiovasculares y prevenir cánceres. "Se sabe que si se comen más verduras hay menos opciones de padecer cáncer", ha indicado el doctor en la presentación de este libro editado por Librooks y el Instituto Tomás Pascual. Otros alimentos, como el ajo, son buenos para evitar el cáncer colorrectal; el curry para el cáncer de colon o el brócoli para evitar el cáncer de mama. Así hasta saber, como si fuera un rompecabezas qué es lo mejor para cada cuerpo humano.

Autor: Daniel Roldán