

Un correcto equilibrio de nutrientes potencia el sistema inmune

La genética y la nutrición explican que unas personas se resfrían más que otras

- **Cada individuo responde de manera diferente a los virus según su origen genético**
- **Los test biogenéticos pueden determinar como un virus afecta a una persona en función de su carga genética**

Madrid, 2 de marzo de 2015. La genética y la nutrición resultan determinantes en el estado del sistema inmunológico y explican que unas personas se resfrían más que otras, según un análisis realizado por Clínicas CRES Genomic a partir del estudio de variables genéticas de más de 100 pacientes. Uno de cada diez españoles adultos se resfría entre 3 y 4 veces al año, según las últimas encuestas. "La capacidad de respuesta del sistema inmunológico, determinada por nuestros genes y los alimentos que tomamos, hace que el paciente pueda sufrir más o menos catarros a lo largo del año", apunta el doctor Javier Calvo, responsable de la Unidad de Inmunología de CRES Genomic. Los test biogenéticos logran que los pacientes más susceptibles de sufrir infecciones respiratorias puedan "conocer los factores genéticos que les predisponen, así como el estado de su sistema inmunológico, lo que permite poder diseñar un programa de prevención", afirma.

El sistema inmune está regulado por multitud de células y péptidos, como las citoquinas, proteínas que se producen ante la agresión externa de bacterias o virus, como los de la gripe o el resfriado, con un papel importante en la mediación de la inflamación. "La capacidad de producir estas citoquinas puede ser diferente de unos individuos a otros debido a mecanismos genéticos o moleculares", indica el doctor Calvo. Por otro lado, añade, "los polimorfismos de los genes de las citoquinas se asocian con la gravedad de los resfriados comunes o la frecuencia de la otitis". Una revisión de estudios estadounidense publicada en [*Journal of Genetics and Genomics*](#) ha confirmado que la susceptibilidad a sufrir otitis media está relacionada con factores genéticos relacionados con el sistema inmune, en concreto con polimorfismos genéticos de las citoquinas.

El estado del sistema inmunológico viene además determinado por la capacidad de absorción de los nutrientes, en la que también interviene la genética, "pues no todos los nutrientes son buenos para las mismas personas ni los metabolizan igual", resalta de Juan Carlos de Gregorio, experto en biomedicina y presidente de CRES Genomic. En función de la capacidad de metabolizarlos y asimilarlos, de cómo se transportan hasta la sangre y de cómo el sistema inmune se nutre de ellos, "la respuesta inmunitaria estará más activada o menos. De ahí se deduce que según la información genética, la posibilidad de responder ante los catarros y virus externos será mayor o menor", afirma.

Un correcto equilibrio en sangre de vitaminas, oligoelementos o minerales, entre otros, permitirá “optimizar y acelerar la respuesta inmune frente a agentes infecciosos como un catarro o una gripe”, añade de Gregorio. Por ejemplo, “existe una asociación entre la prevalencia de la insuficiencia de vitamina D y el aumento de afecciones inmunológicas e infecciones respiratorias”, según un trabajo londinense publicado en la revista [Annals of The American Thoracic Society](#). En esta revisión se comprueba como la vitamina D puede actuar sobre el sistema inmunológico para amortiguar las respuestas inflamatorias inapropiadas en las vías aéreas.

El estudio de los genes

El análisis del genoma de cada persona puede localizar genes que afectan a aspectos tan importantes como los factores que deterioran y producen inflamación intestinal, que producen una alteración nutricional del equilibrio en sangre o equilibrio homeostático y que modifican finalmente el funcionamiento normal del sistema inmune, “haciéndolo más vulnerable a la agresión de virus o bacterias”, expresa de Gregorio. El consejo biogenético permite que, añade, “a través de los nutrientes y la adaptación de nuevos hábitos de vida se pueda fortalecer el sistema inmune. Así, se incrementa la absorción de nutrientes con lo que se logra que todos los sistemas fisiológicos funcionen correctamente”, concluye.

Cres Genomic

CRES GENOMIC es el área científica de CRES, Clínicas de Recuperación del Estado Saludable, dedicada a la realización de estudios genéticos para el diagnóstico y tratamiento de diferentes alteraciones de la salud. Es un centro de investigación, desarrollo e innovación, formado por un equipo médico experto en las últimas tecnologías genéticas, con un laboratorio dotado con los equipos de última generación en el análisis de muestras genéticas humanas. Más información en: www.cresgenomic.com

Para más información:

Carlos Mateos/Rocío Jiménez. COM SALUD

Tels.: 685 53 68 16/ 91 223 66 78