

Πώς το γενετικό προφίλ επηρεάζει τις διατροφικές ανάγκες σε πρωτεΐνη;

Το διαφορετικό γενετικό υπόβαθρο κάνει τους ανθρώπους να ανταποκρίνονται στην πρόσληψη πρωτεϊνών με διαφορετικό τρόπο. Όταν πρόκειται για τον έλεγχο βάρους, οι φορείς μετάλλαξης του γονιδίου TCF7L2, μπορούν να επωφεληθούν από την υψηλή σε πρωτεΐνες διατροφή, ενώ οι μη-φορείς είναι καλύτερα να ακολουθούν μία χαμηλή σε πρωτεΐνες διατροφή. Επιπροσθέτως, οι φορείς μετάλλαξης ενός άλλου γονιδίου, του FTO, χάνουν περισσότερο βάρος ακολουθώντας διατροφή υψηλή σε πρωτεΐνες. Αντίθετα, οι μη-φορείς χάνουν περισσότερο βάρος με διατροφή χαμηλής περιεκτικότητας σε πρωτεΐνες.