

Nutrición de precisión o cómo utilizar datos hiperpersonalizados para ser más saludables

Food 4 Future analizará el impacto de la nutrición de precisión y las pautas dietéticas personalizadas para ajustarse a las necesidades diversas de las personas

El congreso tecnológico líder de innovación alimentaria vuelve a Bilbao del 17 al 19 de mayo para exponer retos y presentar soluciones de vanguardia en foodtech

Madrid, 26 de abril de 2022 - [Food 4 Future - Expo Foodtech](#) calienta motores para su segunda edición en **Bilbao del 17 al 19 de mayo**, en la que reunirá a más de 7.000 profesionales de la industria alimentaria con el objetivo de impulsar tres ejes estratégicos: sostenibilidad, innovación y tecnología para la industria de alimentación y bebidas. En el marco de F4F2022, se organizará el **Food 4 Future World Summit**, un congreso que congregará a más de 380 ponentes en sesiones y foros verticales para cada sector de la industria alimentaria (cárnico, bebidas, pesquero, lácteos, hortofrutícola, cereales, conservas, y aceite) para analizar los retos del sector, así como las últimas tendencias en tecnología y salud alimentaria, como es el caso de la nutrición de precisión.

La nutrición de precisión es la personalización de pautas alimentarias en base a las necesidades, actividad y estilo de vida de cada individuo, siendo un factor relevante en cualquier persona y cobrando una especial importancia en el caso, por ejemplo, de deportistas. Bajo el concepto de nutrición de precisión se obtienen datos hiperpersonalizados que hasta el momento no se trataban para proporcionar las mejores recomendaciones dietéticas teniendo en cuenta el entorno multifactorial y social de cada individuo.

De atletas a mayores: la nutrición personalizada para adoptar hábitos más saludables

Se dice que los alimentos son gasolina para nuestro cuerpo, y la ciencia evidencia que el consumo adecuado y balanceado de macro y micronutrientes en una pauta dietética personalizada impacta en la energía, calidad de sueño, textura de la piel, microbiota y una gran cantidad de aspectos de nuestro cuerpo. En el caso de los deportistas y atletas, el tipo y la calidad de los alimentos que ingieran pueden afectar en aspectos tan cruciales como su rendimiento, fatiga e incluso en la recuperación o prevención de lesiones. Es por ello que, mediante distintas técnicas como puede ser un análisis de sangre, se identifican nuevos marcadores para saber, por ejemplo, el comportamiento de las grasas dentro del cuerpo con el propósito de adaptar mejor la alimentación a cada consumidor.

Ahora bien, la personalización de la dieta no solo va destinada a deportistas y atletas, sino que también es una cuestión que afecta a grandes sectores de la población, como es la gente mayor. No es lo mismo un grupo de personas activas de más de 50 años, que un grupo de mayores con

problemas de salud o el segmento de mayores que son dependientes. De este modo, la industria alimentaria se tiene que adecuar a cada uno de ellos con el objetivo de ayudar a su bienestar, y el de la sociedad en general, y prevenir o retrasar posibles enfermedades crónicas. Expertos como **Jose M. Ordovás**, científico y director de nutrición y genómica de la Tufts University; **Szabi Péter**, director médico e investigador principal de nutrición humana de DSM Nutritional Products; **Gary Frost**, profesor de nutrición y dietética de Imperial College London, o **Isabel García Perez**, profesora de medicina de precisión y sistemas de Imperial College London, explicarán las claves para ajustar la dieta a las necesidades de cada persona con la finalidad de adoptar hábitos más saludables y tener una dieta más nutritiva.

Alimentación sana, accesible, asequible y sostenible

El cambio a una dieta hiperpersonalizada también pasa por consumir de un modo diversificado alimentos ricos en nutrientes como son los productos de origen animal, frutas, verduras o legumbres. Sin embargo, el reto que tenemos actualmente es cómo seguir esta premisa en un mundo globalizado con 9.000 millones de personas sin causar más agotamiento de recursos ni daños al planeta. **Dipika Matthias**, directora adjunta de innovaciones de productos y datos de la fundación Bill & Melinda Gates; **Paul Newnham**, director de SDG2 Advocacy Hub; **Gerd Buta**, asesor de innovación de World Food Programme; o **Itziar Tueros**, responsable del departamento de alimentación y salud de AZTI, entre otros profesionales, analizarán la manera para dar el paso a una alimentación saludable accesible y asequible teniendo en cuenta la emergencia climática que vivimos.