

## La creencia única de la nutrición personalizada: "Tu cuerpo es único, así como la comida que necesitas"

La nutrición personalizada (PN) es un enfoque cada vez más popular que promete ofrecer recomendaciones dietéticas específicas para cada individuo, en base a su composición genética, estilo de vida y otros factores. Una de las empresas líderes en este campo es Zoe, una compañía de ciencias de la salud con sede en el Reino Unido que ha suscrito a más de 130.000 personas desde su lanzamiento en abril de 2024.

Zoe utiliza una pequeña muestra de sangre, una muestra de heces y un monitor continuo de glucosa en la sangre (CGM) para analizar la respuesta individual a diferentes alimentos y ofrecer recomendaciones personalizadas. Sin embargo, este enfoque también ha generado críticas y controversias, ya que la evidencia científica aún no es concluyente sobre su eficacia y seguridad a largo plazo.

### La ciencia detrás de la nutrición personalizada

Zoe y otras empresas de PN afirman tener un sólido respaldo científico, con asesores y colaboradores de renombre en el campo de la nutrición y la salud. Por ejemplo, Zoe cuenta con el apoyo del científico Tim Spector, de la Universidad King's College de Londres, y de Robert Lustig, un destacado investigador en el campo de los efectos nocivos de los carbohidratos refinados.

Sin embargo, la evidencia científica sobre la eficacia y seguridad de la PN a largo plazo sigue siendo limitada y controvertida. Un informe de la Agencia de Normas Alimentarias del Reino Unido publicado en 2024 concluyó que "la monitorización de glucosa y el análisis del microbioma intestinal pueden resultar más robustos y accionables en el futuro", pero agregó que "los beneficios de la PN parecen marginales en comparación con lo que ya se sabe sobre una dieta saludable".

### Críticas y controversias en torno a la nutrición personalizada

Una de las críticas más comunes a la PN es que la personalización solo va hasta cierto punto, y se basa en unos pocos biomarcadores clave. Por ejemplo, el uso de monitores continuos de glucosa en la sangre (CGM) permite a los usuarios ver sus fluctuaciones de glucosa en tiempo casi real y especialmente sus picos posprandiales. Sin embargo, muchos científicos siguen siendo escépticos sobre si los usuarios no diabéticos pueden obtener información útil sobre su salud a partir de estos datos.

Otra crítica es que la investigación en nutrición personalizada se basa en gran medida en el análisis de grandes cantidades de datos recopilados por los usuarios. Estos estudios pueden encontrar asociaciones entre la dieta, los niveles de glucosa en sangre, el peso y otros factores, pero no pueden demostrar causalidad. Por lo tanto, la existencia de una asociación entre mayores picos y niveles de glucosa en sangre promedio, incluso en personas sanas, no nos dice nada sobre la causalidad.

Además, en conjuntos de datos muy grandes, los estudios transversales siempre generarán falsos positivos: asociaciones estadísticamente significativas pero en efecto aleatorias, como "comprar un iPhone un martes está asociado con el riesgo de enfermedad de Crohn".

# Gareth Southgate elogia o gol de Bellingham e o espírito da equipe na vitória dramática da Inglaterra

Gareth Southgate, técnico da Inglaterra, admite que considerou trocar Jude Bellingham antes do gol maravilhoso do meio-campista que salvou a Inglaterra de ser eliminada da Eurocopa de 2024.

A Inglaterra estava se aproximando de uma derrota vergonhosa antes do gol de Bellingham, que foi seguido pelo gol da vitória de Harry Kane na prorrogação.

## Um gol de gênio

Bellingham chutou o gol de cabeça depois de um arremesso longo de Kyle Walker e de uma cabeçada de Marc Guéhi. Southgate disse que considerou trocar Bellingham e Kane, mas decidiu mantê-los **slots machines grátis** campo devido à **slots machines grátis** capacidade de alterar o jogo.

Após o gol, Bellingham gritou "Who else?" (Quem mais?). Quando perguntado sobre quem escreve seus roteiros, ele respondeu: "Eu faço."

## O espírito da equipe

Southgate elogiou o espírito da equipe e disse que a Inglaterra precisará melhorar contra a Suíça, mas que está feliz com a vitória.

Jogador	Gols
Jude Bellingham	1
Harry Kane	1

---

### Informações do documento:

Autor: symphonyinn.com

Assunto: slots machines grátis

Palavras-chave: **slots machines grátis - symphonyinn.com**

Data de lançamento de: 2024-07-21