

# Test Inflamación Alimentaria

## ¿Qué es la Inflamación alimentaria?

De un modo u otro, todos hemos experimentado malestares debido a procesos inflamatorios: **dolores musculares, erupciones en la piel, problemas gastrointestinales, dolores de cabeza frecuentes, etc.**

Investigaciones recientes en el campo de la inmunología están descubriendo la estrecha relación que existe, entre una dieta desequilibrada, procesos inflamatorios y el mantenimiento de enfermedades y afecciones específicas. Considerando que nuestros **hábitos alimenticios** pueden ser tanto una **fuentes de inflamación, como una solución** a nuestros síntomas, es importante conocer el **nivel de inflamación alimentaria y las acciones específicas** que podemos tomar para **restablecer nuestro bienestar**.

## ¿Cómo reconocer los signos de la inflamación?

Trastornos como **artritis, dermatitis, colitis, enfermedades autoinmunes, dolores de cabeza y migrañas, tos, acné, rinitis, hinchazón, cistitis y candidiasis recurrentes** son las válvulas de escape de una “olla a presión” simbólica que representa el organismo inflamado. Alimentos comunes y saludables, cuando se consumen de forma excesiva o repetitiva, pueden generar respuestas inflamatorias sistémicas. Es por ello que durante años hemos repetido que **“no hay alimentos enemigos”**, es más bien el **modo en el que los consumimos** que puede aumentar las respuestas inflamatorias.

## El Food Inflammation Test

El **BioMarkers Food Inflammation Test** es la única prueba capaz de medir el nivel de inflamación del organismo y establecer una estrategia para la recuperación del bienestar gracias a la identificación del Perfil Personal Alimentario y a las herramientas prácticas que se explican en el informe médico.

<https://victordiaznutricion.es/>



El Food Inflammation Test, consta de 3 elementos fundamentales que se describen a continuación: Perfil Personal Alimentario, niveles de inflamación y componente genética.

## ¿Qué es el Perfil Personal Alimentario?

Las **Inmunoglobulinas G (IgG)** son indicadores de **contacto con un determinado alimento**. Se trata de inmunoglobulinas protectoras que pueden ser contemporáneamente la expresión de contacto hacia la comida o una señal de un consumo elevado o repetitivo en un arco de tiempo. Los niveles de IgG alimento específicas definen el **Perfil Personal Alimentario** e identifican los alimentos o grupos de ellos que han sido consumidos de **forma excesiva o repetitiva** y que por tanto deben controlarse mediante la **dieta de rotación**. Los niveles de IgG varían de un individuo a otro por lo que los resultados son **completamente personalizados**.

En los últimos años diversos estudios científicos han demostrado que las Inmunoglobulinas G presentes en el organismo reconocen alimentos con características similares, lo cual ha permitido definir, sobre bases científicas, la existencia de los **Grandes Grupos de Alimentos**.

Los grupos de alimentos más importantes en la población europea son **Trigo, Levaduras, Leche, Sulfato de níquel y Aceites cocinados**.

## Medir los niveles de inflamación: BAFF y PAF

Nuestro organismo produce y mantiene niveles elevados de algunas proteínas como respuesta a un estado inflamatorio crónico. Entre ellas, el factor de activación de células B y el factor de activación de plaquetas; también conocidos como **BAFF y PAF** respectivamente, por sus siglas en inglés. Estas proteínas **aumentan como consecuencia a estímulos inflamatorios específicos** entre los que se encuentra la dieta.

<https://victordiaznutricion.es/>



Por lo tanto, **medir y conocer los niveles de estas citoquinas, es crucial para entender los niveles de inflamación alimentaria.** Un **planteamiento nutricional adecuado**, puede devolver al cuerpo a una **condición de equilibrio**, mediante la **modulación de las respuestas inflamatorias.** Estudios científicos indican que **hábitos alimenticios incorrectos pueden mantener niveles altos de dichas citoquinas.**

## El ADN: Componente genética

Dentro de nuestras células el **ADN** (ácido desoxirribonucleico) es la molécula que contiene toda la información necesaria para el correcto funcionamiento del organismo. Al igual que en un libro, en el ADN de la célula se encuentran las **“palabras“**, es decir los **genes**, capaces de “dar órdenes” para producir las **proteínas** o moléculas necesarias para el **correcto funcionamiento de todas las células.**

Cualquier **cambio** en la secuencia de ADN es una **mutación**, la cual puede derivar en una **modificación** en la **composición** de la proteína o en la **regulación** de su **expresión.**

El gen **TNSF13B** **codifica para la proteína BAFF.** La presencia de una variante específica en este gen se correlaciona con una **susceptibilidad genética para aumentar la producción de BAFF.** Conocer la presencia/ausencia de esta variante en su ADN, permite identificar la elección nutricional o estilos de vida adecuados para mantenerse sano durante más tiempo.

## El Informe: Food Inflammation Test

El resultado del **BioMarkers Food Inflammation Test** es un **informe médico** de más de 30 páginas que consta de las siguientes secciones:

- **Niveles de inflamación** a través de la medición de BAFF y PAF
- Evaluación del **componente genético** mediante el análisis del ADN

<https://victordiaznutricion.es/>



- Indicación de los Grandes Grupos de Alimentos hacia los que se ha identificado un consumo desequilibrado: **Perfil Personal Alimentario**
- Análisis e **interpretación médica** de los resultados de laboratorio
- Información detallada sobre los **Grandes Grupos de Alimentos**
- Esquemas de la **Dieta de Rotación** para recuperar la relación fisiológica con la comida
- **Listas de alimentos** permitidos y a evitar, en las comidas de dieta según los resultados del informe
- **Consejos personalizados**, para intervenir eficazmente, sobre los niveles de inflamación
- Carta para su **médico de cabecera**
- Resultados de **laboratorio**

### **Curar, no eliminar**

BioMarkers identifica los Grandes Grupos de Alimentos, responsables de múltiples estados de inflamación, y crea un plan de consejos nutricionales individualizados con el fin de recuperar de manera gradual la tolerancia a los alimentos.

### **El test**

La persona responsable, toma una pequeña muestra de sangre mediante una lanceta. Con esta muestra, analizamos en el laboratorio las citoquinas inflamatorias (miden el nivel de inflamación alimentaria) y las Inmunoglobulinas G (anticuerpos específicos para determinados alimentos).

### **El diagnóstico**

BioMarkers es el primer test en el mercado que identifica BAFF (B-Cell Activating Factor) y PAF (Platelet Activating Factor), dos citoquinas que son fuertes señales de inflamación y respuesta inmunológica.

<https://victordiaznutricion.es/>



Mediante la medición de los niveles de BAFF y PAF, proporcionamos una imagen clara de los niveles de inflamación existentes y, también, se contrastan con el análisis realizado a las Inmunoglobulinas G.

Los valores positivos/ negativos que se obtienen en los resultados individuales son estudiados y analizados en base a un análisis estadístico de la población media y no aplicados a valores estándar, algo habitual en este tipo de métodos. La presencia de anticuerpos específicos, indica un contacto inmunológico previo, debe ser interpretado para guiar al cuerpo a recuperar la tolerancia.

En los resultados finales que recibe el paciente, aparecen los grupos alimenticios que el organismo ha señalado como reactivos.

### **Indicaciones nutricionales**

A partir del resultado final del análisis, en el informe se contemplan consejos nutricionales que ayudan a rotar los alimentos (evitando las peligrosas exclusiones de alimentos) con sugerencias de menú, dirigidas a la recuperación gradual de la tolerancia y no a la exclusión de alimentos.