



## РАССЧИТАТЬ УСПЕХ

ЭТУ ПРОЦЕДУРУ ОЦЕНИТ ПО ДОСТОИНСТВУ ЛЮБОЙ РОДИТЕЛЬ: ГЕНЕТИЧЕСКИЙ ТЕСТ ДЛЯ ДЕТЕЙ, РАЗРАБОТАННЫЙ ПРИ УЧАСТИИ СПЕЦИАЛИСТОВ GRINDIN, ПОЗВОЛИТ НЕ ТОЛЬКО РАССЧИТАТЬ ПРАВИЛЬНЫЙ РАЦИОН ДЛЯ ЧАДА, НО И ОПРЕДЕЛИТЬ, В КАКОМ ВИДЕ СПОРТА РЕБЕНОК СМОЖЕТ ДОБИТЬСЯ ВЫСОКИХ РЕЗУЛЬТАТОВ. ✿ Текст: Андрей Ганкин

Н е так давно в СМИ промелькнула новость о том, что некая американская компания планирует составлять для каждого обратившегося индивидуальную диету на основе анализа ДНК и в соответствии с ней каждый день доставлять еду. Для сотрудников российской компании GrinDin это не новость: они занимаются этим уже полтора года. А еще делают так называемый беби-тест, то есть детский генетический анализ. «Наш профиль – диетология, – рассказывает директор по развитию GrinDin Алиса Шабанова. – И с 2015 года мы проводили генетические тесты, но сначала только для взрослых, потому что отечественные лаборатории в основном предлагают анализ ДНК с 16 лет. Лишь недавно у нас появился партнер – единственный на рынке, который делает ДНК-тесты для детей от трех лет, – компания «Национальный центр генетических исследований» (MyGenetics) на базе Института химической биологии и фундаментальной медицины Российской академии наук в Новосибирске. Их достоинство еще и в том, что они исследуют 28 генов. Другой наш партнер – лаборатория МФТИ. Но она делает анализ всего на пять генов. Этого мало».

Беби-тест напрашивался давно: мир охватила эпидемия ожирения, а ДНК-тест – эффективный способ борьбы

**По словам директора по развитию GrinDin Алисы Шабановой, благодаря возможностям партнера сейчас компания способна делать ДНК-тесты детям от трех лет**

с лишним весом. Ведь у разных людей одна и та же пища может усваиваться по-разному. Например, человек ограничивает себя в количестве потребляемых калорий, а похудеть не может. А все потому, что у кого-то лучше усваиваются углеводы, у кого-то – жиры. Генетический анализ как раз и помогает установить, как у того или иного человека происходит углеводный и жировой обмен. «Моя подруга что только не делала, чтобы похудеть: считала калории, полностью исключила из рациона углеводы, другие способы использовала, но никак не могла сбросить вес. После анализа выяснилось, что углеводы у нее быстро сгорают, а вот жиры, напротив, откладываются в организме. Она убрала из рациона жирную рыбу и мясо и похудела, даже не ограничивая себя в сахаре!» – признается та же Шабанова.

Все это в полной мере относится и к детям. Кроме того, беби-тест выявляет генетическую предрасположенность к набору веса и к диабету 2-го типа, определяет непереносимость глютена и лактозы. «Если у ребенка проблемы с лишним весом или в семье есть полные родственники, лучше сделать ДНК-тест, – советует эксперт. – Ребенка, который полнеет из-за неправильного обмена веществ, мы сразу отправляем к диетологу – сотруднику Федерального исследовательского центра питания, биотехнологии и безопасности пищи (бывший Институт питания). Врач выясняет, в чем именно нару-

шение: рекомендует сдать анализы крови на инсулин, глюкозу, С-пептиды, проверить эндокринную систему. А потом составляет для него индивидуальную диету. И в соответствии с ней мы ежедневно привозим питание. У нас есть примеры, когда подростки с избыточным весом теряли до 30–35 кг за полгода. И что важно, наши кондитеры умеют готовить низкокалорийные пирожные – любимые десерты детей. Производство расположено на Ленинском проспекте, а стоимость одного набора еды на день составляет около 2500 рублей».

А еще с помощью анализа ДНК можно выяснить, каковы у ребенка генетически детерминированные сила, выносливость и скорость мышечных реакций.

«Сила – это показатель того, как быстро нарастает и как долго удерживается мышечная масса, – объясняет Алиса Шабанова. – Скорость – насколько быстро человек двигается, насколько хорошая у него реакция. Выносливость – эффективно ли сердечная мышца адаптируется к нагрузке. Исходя из этого, можно выбирать, каким видом спорта ребенку лучше всего заняться».

«Конечно, – продолжает эксперт, – если ребенок хочет заниматься определенным видом спорта, можно этими показателями пренебречь. Если мальчик мечтает о футболе, не скажешь: «У тебя сила, мы тебя в бокс отдадим». Но если ребенку все равно, куда идти, лучше подобрать ему вид спорта, в котором он будет чувствовать себя уверенно, так что лучше выбирать в соответствии с его особенностями». ●