



T L S

THE LONGEVITY
SUITE

M I L A N O

DNA TEST

Report nutrigenetico

DNA
DIET

Identificativo TLS-Diet



COSA TROVERAI IN QUESTO REPORT

Introduzione al test

Introduzione al test del DNA e alla lettura del tuo report

Tutte le tue predisposizioni

Elenco di tutti i tuoi risultati del test genetico

Le tue linee guida

Linee guida personalizzate sulle tue predisposizioni

Mappa alimentare genetica

Lista di alimenti con indicazione su quali prediligere rispetto ad altri

Le tue predisposizioni nel dettaglio

Schede di dettaglio di tutte le tue predisposizioni genetiche analizzate

Introduzione al test DNA Diet

Il nostro codice genetico è contenuto nel DNA. I geni sono frammenti di DNA che contengono le informazioni essenziali per la vita, che vengono tradotte nella sintesi delle proteine dell'organismo. Le proteine hanno attività strutturali (es. il collagene è una proteina, le fibre muscolari contengono proteine) e funzionali (ormoni, enzimi, recettori, proteine contrattili, ecc.) implicate in tutti i processi metabolici. Il 99,9% del DNA è identico tra gli esseri umani; questi si differenziano solo per il restante 0,1% che contiene varianti genetiche chiamate SNP o polimorfismi. Il test nutrigenetico indaga la presenza di queste varianti dei singoli geni (polimorfismi) presenti con una frequenza dal 1% al 5% nella popolazione generale. Circa l'87% dei polimorfismi è rappresentato dagli SNP (Polimorfismi a Singolo Nucleotide). Polimorfismi sfavorevoli possono determinare la sintesi di proteine meno efficienti, con alterata attività strutturale (es. collagene meno resistente con predisposizione all'invecchiamento cutaneo, alla lassità articolare) e funzionalità metabolica. Tali varianti genetiche esprimono la costituzione dell'individuo e rendono unico ognuno di noi non solo dal punto di vista dell'aspetto fisico esteriore ma anche funzionale ossia di adattamento metabolico e di risposta individuale all'ambiente che ci circonda (es. predisposizione a malattie, ad eventi avversi e all'invecchiamento cutaneo, propensione verso uno specifico profilo sportivo, ecc.). Pertanto, queste mutazioni genetiche non indicano la presenza di una malattia ma, ad esempio, una minore protezione nei confronti di sostanze tossiche e cancerogene presenti nell'ambiente e nella dieta o il maggior rischio, rispetto alla media della popolazione generale, all'insorgenza di diverse condizioni (es. sovrappeso, intolleranze a specifici nutrienti, fame nervosa) o di diversi disturbi (es. malattie cardiovascolari e neurodegenerative, dislipidemie, diabete, osteoporosi, predisposizione all'invecchiamento cutaneo, alla lassità legamentosa, alle fratture, agli infortuni non da contatto ecc.). I test nutrigenetici non sono quindi test "diagnostici" ma sono test che evidenziano, in relazione alle caratteristiche costituzionali individuali, il rischio, la probabilità di insorgenza di una condizione rispetto alla media della

CONTINUA >>



Introduzione al test DNA Diet

popolazione generale. L'eventuale presenza di un incrementato rischio (i.e., varianti sfavorevoli), rispetto alla media della popolazione generale, non implica necessariamente l'insorgenza di una malattia o di un evento avverso direttamente associabile, così come l'eventuale assenza di rischio genetico (esito favorevole) non esclude l'insorgenza di una condizione patologica. Infatti le patologie croniche sono malattie complesse, multigeniche multifattoriali, sottese alla presenza non solo di alterazioni genetiche ma anche di numerosi fattori ambientali (alimentazione, attività fisica, stile di vita, ecc.), che agiscono sinergicamente tra di loro. Questi test, alla luce delle predisposizioni favorevoli/sfavorevoli, forniscono informazioni ulteriori, specificatamente sui punti deboli della propria costituzione, utili ad intraprendere in anticipo e in modo più consapevole un percorso di stile di vita personalizzato non fondato solo su regole generali. Tale percorso (alimentazione ed integrazione, attività fisica, medicina estetica, ecc.) mira ad individuare le modifiche più idonee da attuare al proprio stile di vita con la finalità ultima, principalmente preventiva, di apportare miglioramenti al proprio stato di salute e di benessere. In conclusione, la conoscenza di questa tua specifica costituzione può suggerirti le linee guida alimentari, la tipologia e l'intensità di esercizio fisico a cui il corpo è maggiormente predisposto e lo stile di vita idonei al tuo benessere e con performance psicofisiche migliori.

Ti consigliamo di leggere con attenzione i risultati del test genetico e di discuterne con il tuo medico di fiducia o con altro professionista della salute esperto del settore per ottenere gli opportuni chiarimenti. Questi, in base alle loro specifiche competenze, potranno predisporre un piano individualizzato con interventi adatti alle tue particolari esigenze. Ed infatti, se il patrimonio genetico non si può cambiare, è possibile invece cambiare in ogni momento il proprio stile di vita. Per di più, la letteratura scientifica recente ha evidenziato come dieta sana e corretto stile di vita possono condizionare l'espressione genica silenziando geni "cattivi" ed attivando geni "buoni". In ogni caso devi essere consapevole che il patrimonio genetico è solamente uno dei numerosi fattori di rischio che nel loro insieme consentono la valutazione ed il controllo del nostro stato di salute; pertanto, anche un esito del test genetico favorevole dovrà essere analizzato dal professionista sanitario anche con riferimento agli altri fattori di rischio concomitanti, correlati all'alimentazione, all'ambiente, allo stile di vita, ecc., e sempre in relazione al tuo quadro clinico complessivo.



Introduzione al test DNA Diet

Il test DNA Diet analizza alcuni geni le cui varianti sono responsabili della risposta individuale di ognuno di noi all'assunzione di determinati alimenti.

Fornisce informazioni relative alla tolleranza a diversi alimenti, alla assimilazione e/o metabolizzazione dei lipidi e dei carboidrati, al fabbisogno di alcune vitamine, di sostanze antiossidanti e antinfiammatorie, ecc.

Non meno importante è conoscere le proprie caratteristiche genetiche analizzate con il test DNA Diet relative ai meccanismi patogenetici alla base dell'invecchiamento quali:

- Inflammaging: infiammazione cronica subdola, silente;
- Stress ossidativo: equilibrio tra produzione di radicali liberi e loro smaltimento
- Insulino-resistenza e glicazione
- Alterata metilazione e riparazione del DNA.

Infatti, conoscere la nostra predisposizione all'infiammazione, allo stress ossidativo, alla resistenza genetica all'insulina e alla glicazione, e le caratteristiche costituzionali dei nostri meccanismi di difesa e riparazione permette di comprendere quali sono i nostri punti deboli e di mettere in atto precocemente interventi personalizzati preventivi anti-aging.

Il test DNA Diet analizza anche polimorfismi del gene che codifica per il recettore della vitamina D.

In funzione delle tue caratteristiche genetiche individuali, il test evidenzia quali sono i punti deboli così capaci di aumentare il rischio di alcune condizioni patologiche rispetto alla media della popolazione generale (es. arteriosclerosi, insulino-resistenza, diabete di tipo 2, osteoporosi) qualora non si portasse rimedio con una corretta alimentazione ed un idoneo stile di vita.

Il test offre anche note relative alla predisposizione allo stress ed alla disregolazione del ritmo sonno-veglia.

Introduzione al test DNA Diet

Infine, emergono consigli e raccomandazioni personalizzate relativi agli alimenti da prediligere e da evitare ed allo stile di vita da adottare.

Con il contributo del test DNA Diet il medico/nutrizionista, in relazione al quadro clinico complessivo, può pianificare un regime alimentare e di prevenzione fatto su misura ed intraprendere interventi personalizzati adatti alle esigenze specifiche.

Tutte le tue Predisposizioni

Legenda

● FAVOREVOLE

●● LIEVEMENTE
SFAVOREVOLE

●●● SFAVOREVOLE










PRINCIPALE
PUNTO DI FORZA



PRINCIPALE
PUNTO DI ATTENZIONE



INTOLLERANZE E SENSIBILITÀ

	Intolleranza primaria al lattosio	 ●●●	Geneticamente intollerante al lattosio
	Predisposizione alla celiachia	●●	Lieve suscettibilità alla celiachia
	Sensibilità alla caffeina	 ●	Fast metabolizer di caffeina
	Sensibilità al sale e ipertensione	●●	Sensibilità al sale ai fini ipertensivi lievemente aumentata
	Sensibilità all'istamina	●	Sensibilità all'istamina nella norma

Tutte le tue Predisposizioni

Legenda

● FAVOREVOLE

●● LIEVEMENTE
SFAVOREVOLE

●●● SFAVOREVOLE



PRINCIPALE
PUNTO DI FORZA



PRINCIPALE
PUNTO DI ATTENZIONE



NUTRIZIONE E METABOLISMO



Adiposità localizzata
e ritenzione idrica



Non rilevata predisposizione a ritenzione idrica o adiposità localizzate



Sensibilità ai carboidrati
e metabolismo dell'insulina



Lievemente alterata



Sensibilità ai grassi
e capacità del metabolismo di bruciare i grassi



Lievemente alterata



Tolleranza a una dieta iperproteica
per la perdita di peso



Non riscontrata tolleranza aumentata rispetto alla media

Tutte le tue Predisposizioni

Legenda

● FAVOREVOLE

●● LIEVEMENTE SFAVOREVOLE

●●● SFAVOREVOLE



PRINCIPALE PUNTO DI FORZA



PRINCIPALE PUNTO DI ATTENZIONE



PREVENZIONE E ANTI-AGING



Insulino-resistenza
e diabete di tipo 2

●● Rilevata lieve predisposizione



Glicazione
e invecchiamento cutaneo

● Non rilevata predisposizione



Metabolismo dell'omocisteina
e rischio cardiovascolare

●● Lieve predisposizione all'aumento dei livelli ematici di omocisteina



Fabbisogno di vitamina B12 e folati

●● Lieve tendenza a riduzione di vitamina B12 e folati



Infiammazione
e need di omega-3

●● Lieve predisposizione a infiammazione (need aumentato di omega-3)



Stress ossidativo
e need di antiossidanti

●● Lievemente alterato



Colesterolo
e metabolismo lipidico

● Nella norma



Rischio aterosclerotico

● Nella norma



Recettore della melatonina

●●● Tendenza ad alterazione



Salute ossea
e recettore vitamina D

● Non rilevato fattore di rischio per osteoporosi

Tutte le tue Predisposizioni

Legenda

 FAVOREVOLE

 LIEVEMENTE
SFAVOREVOLE

 SFAVOREVOLE



PRINCIPALE
PUNTO DI FORZA



PRINCIPALE
PUNTO DI ATTENZIONE



STRESS



Gestione dello stress



Suscettibilità allo stress lievemente
aumentata

Sintesi del tuo profilo genetico

Linee guida

Legenda



FAVOREVOLE



LIEVEMENTE SFAVOREVOLE



SFAVOREVOLE



PRINCIPALE PUNTO DI FORZA



PRINCIPALE PUNTO DI ATTENZIONE



INTOLLERANZE E SENSIBILITÀ



INTOLLERANZA PRIMARIA AL LATTOSIO

GENETICAMENTE INTOLLERANTE AL LATTOSIO



Riduci o elimina, in base all'intensità dei tuoi sintomi, **alimenti contenenti lattosio** e sostituiscili con gli alimenti delattosati che preferisci.

Prediligi i formaggi stagionati che contengono molto meno lattosio di quelli freschi, ma con moderazione, perché hanno un elevato contenuto di sale.



SENSIBILITÀ ALLA CAFFEINA

FAST METABOLIZER DI CAFFEINA



Potresti assumere **fino a 4 tazzine di caffè al giorno** senza incrementare il rischio di disfunzioni cardiovascolari. L'assunzione di caffeina può anche **migliorare le tue prestazioni sportive!**



SENSIBILITÀ ALL'ISTAMINA

SENSIBILITÀ ALL'ISTAMINA NELLA NORMA

Presenti un profilo genetico favorevole; non presenti una sensibilità aumentata all'istamina.



PREDISPOSIZIONE ALLA CELIACHIA

LIEVE SUSCETTIBILITÀ ALLA CELIACHIA

In assenza di sintomi, non è necessario eliminare dalla dieta gli alimenti con glutine, ma **ridurli** può aiutare a prevenire lo sviluppo della malattia celiachia alla quale sei lievemente predisposto.



SENSIBILITÀ AL SALE E IPERTENSIONE

SENSIBILITÀ AL SALE AI FINI IPERTENSIVI LIEVEMENTE AUMENTATA

Riduci il consumo di sale e **prediligi il sale marino integrale**, assumendone **max 4 grammi al giorno** (circa mezzo cucchiaino). Valuta con il nutrizionista una dieta iposodica.

Sintesi del tuo profilo genetico

Linee guida

Legenda



FAVOREVOLE



LIEVEMENTE SFAVOREVOLE



SFAVOREVOLE



PRINCIPALE PUNTO DI FORZA



PRINCIPALE PUNTO DI ATTENZIONE



NUTRIZIONE E METABOLISMO



ADIPOSITÀ LOCALIZZATA
e ritenzione idrica

NON RILEVATA PREDISPOSIZIONE A RITENZIONE IDRICA O ADIPOSITÀ LOCALIZZATE

Non presenti una predisposizione alle adiposità localizzate e ritenzione idrica: il tuo profilo genetico è favorevole rispetto a questo polimorfismo.



SENSIBILITÀ AI CARBOIDRATI
e metabolismo dell'insulina

LIEVEMENTE ALTERATA

Scegli una **dieta ipoglicidica**. Consuma carboidrati solo nella prima metà della giornata e proteine ad ogni pasto. Prediligi carboidrati a basso indice glicemico.



SENSIBILITÀ AI GRASSI
e capacità del metabolismo di bruciare i grassi

LIEVEMENTE ALTERATA

Valuta con il tuo nutrizionista di adottare un **piano alimentare ipolipidico** e una terapia di integratori che possano interferire sull'assimilazione dei lipidi.



TOLLERANZA A UNA DIETA IPERPROTEICA
per la perdita di peso

NON RISCONTRATA TOLLERANZA AUMENTATA RISPETTO ALLA MEDIA

Non presenti una tolleranza aumentata verso una dieta iperproteica / chetogenica, ma neppure una tendenza genetica al sovrappeso.

Sintesi del tuo profilo genetico

Linee guida

Legenda



FAVOREVOLE



LIEVEMENTE SFAVOREVOLE



SFAVOREVOLE



PRINCIPALE PUNTO DI FORZA



PRINCIPALE PUNTO DI ATTENZIONE



PREVENZIONE E ANTI AGING



INSULINO-RESISTENZA
e diabete di tipo 2

RILEVATA LIEVE PREDISPOSIZIONE

Valuta col medico di adottare una **dieta ipocalorica** e tendenzialmente **ipoglicidica**.
Contrasta il rischio di sviluppare il diabete di tipo 2 con lo stile di vita: evita il sovrappeso, alcool, e fumo. Fai attività fisica regolare e controlla la pressione sanguigna.



METABOLISMO DELL'OMOCISTEINA
e rischio cardiovascolare

LIEVE PREDISPOSIZIONE ALL'AUMENTO DEI LIVELLI EMATICI DI OMOCISTEINA

Privilegia alimenti ricchi di acido folico. Valuta col tuo medico un protocollo di integrazione soprattutto con vitamina B6, vitamina B12, acido folico e zinco.
Assicurati, inoltre, di **rimanere in normopeso e praticare attività fisica regolare**: l'obesità è uno dei primi fattori di rischio cardiovascolare.



INFIAMMAZIONE
e need di omega-3

LIEVE PREDISPOSIZIONE A INFIAMMAZIONE (NEED AUMENTATO DI OMEGA-3)

Contieni gli effetti dell'infiammazione con l'alimentazione ad esempio riducendo l'apporto di grassi saturi, idrogenati, di alimenti ad alto indice glicemico e **prediligi cibi** antinfiammatori e **ricchi di Omega-3** come il pesce azzurro, i semi oleosi e la frutta secca.



COLESTEROLO
e metabolismo lipidico

NELLA NORMA

Hai un profilo geneticamente favorevole. Non presenti un'alterazione marcata del tuo profilo lipidico (ipercolesterolemia, ipertrigliceridemia, aumento colesterolo cattivo LDL).



GLICAZIONE
e invecchiamento cutaneo

NON RILEVATA PREDISPOSIZIONE

Presenti un profilo genetico favorevole. Evita, comunque, l'esposizione solare prolungata che deve prevedere una protezione solare 50+.
Adotta un corretto stile di vita ed una sana alimentazione.



FABBISOGNO DI VITAMINA B12 E FOLATI

LIEVE TENDENZA A RIDUZIONE DI VITAMINA B12 E FOLATI

Privilegia alimenti ricchi di acido folico. Valuta col tuo medico un protocollo di integrazione soprattutto con vitamina B6, vitamina B12, acido folico e zinco.



STRESS OSSIDATIVO
e need di antiossidanti

LIEVEMENTE ALTERATO

Adotta un'**alimentazione ricca di verdure crucifere** consumandole almeno 3 volte a settimana.
Assicura all'organismo le necessarie ore di riposo notturno; la melatonina ha un'importante azione antiossidante.



RISCHIO ATEROSCLEROTICO

NELLA NORMA

Hai un profilo geneticamente favorevole. Non presenti una maggior suscettibilità genetica al processo aterosclerotico, né quindi maggior rischio di vasocostrizione, infiammazione, ipertrofia vascolare.



Sintesi del tuo profilo genetico

Linee guida

Legenda



FAVOREVOLE



LIEVEMENTE
SFAVOREVOLE



SFAVOREVOLE



PRINCIPALE
PUNTO DI FORZA



PRINCIPALE
PUNTO DI ATTENZIONE



PREVENZIONE E ANTI AGING



RECETTORE DELLA MELATONINA

TENDENZA AD ALTERAZIONE

Presenti la variante sfavorevole del recettore della melatonina MTNR1 correlata ad un'alterazione del ritmo circadiano, ai disturbi del sonno, allo sviluppo precoce di diabete di tipo 2 e a iperglicemia.



SALUTE OSSEA e recettore vitamina D

NON RILEVATO FATTORE DI RISCHIO PER OSTEOPOROSI

Presenti un profilo genetico favorevole senza predisposizioni ad una aumentata riduzione della massa ossea o a fratture ossee rispetto alla media della popolazione generale. Complessivamente, non presenti un aumentato rischio genetico all'osteoporosi.



Sintesi del tuo profilo genetico

Linee guida

Legenda



FAVOREVOLE



LIEVEMENTE
SFAVOREVOLE



SFAVOREVOLE



PRINCIPALE
PUNTO DI FORZA



PRINCIPALE
PUNTO DI ATTENZIONE



STRESS



GESTIONE DELLO STRESS

**SUSCETTIBILITÀ ALLO STRESS LIEVEMENTE
AUMENTATA**

Raccomandata l'**assunzione di verdure crucifere** ed eventualmente altri cibi e supplementi che supportano la detossificazione epatica.

Mappa alimentare genetica

È importante leggere la mappa genetica alimentare con il proprio medico o nutrizionista e considerarla sempre come un'indicazione derivante dal solo test genetico. Il test genetico può dare informazioni utili rispetto a quali alimenti prediligere o limitare, non è esaustivo. Sono molteplici i fattori importanti da considerare nella definizione della nostra dieta, come i risultati degli esami ematochimici o i dati anamnestici (es., eventuali patologie in corso, familiarità o intolleranze non genetiche).



Mappa alimentare genetica

Verdure e legumi



Legenda



DA PREDILIGERE



CONSENTITO



CONSUMARE CON MODERAZIONE



DA LIMITARE / SCONSIGLIATO



ASPARAGI



BARBABIETOLA CRUDA



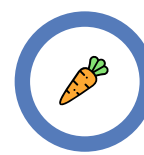
BIETOLA



BROCCOLI



CARCIOFO



CAROTE CRUDE



CATALOGNA



CAVOLFIORE



CAVOLINI DI BRUXELLES



CAVOLO CAPPUCCIO ROSSO



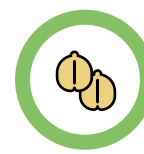
CAVOLO CAPPUCCIO VERDE



CAVOLO NERO



CAVOLO VERZA



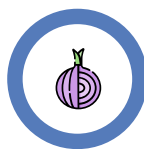
CECI SECCHI



CETRIOLO



CICORIA



CIPOLLA



CRAUTI



FAGIOLINI



FINOCCHIO



FRIARIELLI E CIME DI RAPA



FUNGHI



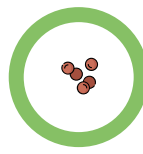
GERMOGLIO DI BAMBU



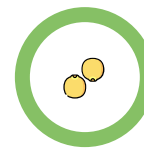
INDIVIA



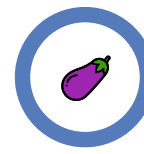
LATTUGA



LENTICCHIE



LUPINO



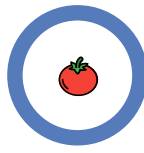
MELANZANA



PEPERONI



PISELLI



POMODORI



PORRI



RADICCHIO ROSSO



RAVANELLO



RUCOLA



SCALOGNO



SCAROLA



SEDANO



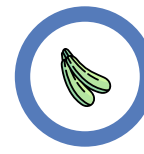
SEDANO RAPA CRUDO



SPINACI



VALERIANA O SONGINO



ZUCCHINE



Mappa alimentare genetica

Frutta



Legenda



DA PREDILIGERE



CONSENTITO



CONSUMARE CON MODERAZIONE



DA LIMITARE / SCONSIGLIATO



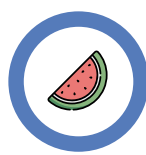
ALBICOCCA SECCA



ALBIOCOCHE



ANANAS



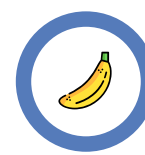
ANGURIA



ARANCIA



AVOCADO



BANANA



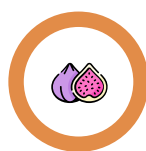
CACHI



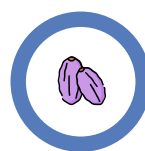
CILIEGIE



DATTERO FRESCO



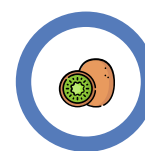
FICO FRESCO



FICO SECCO



FRAGOLE



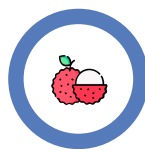
KIWI



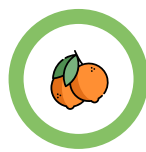
LAMPONE



LIMONE



LITCHI



MANDARINO



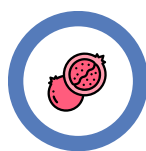
MANGO



MARACUJA



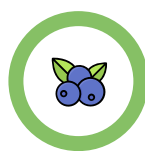
MELE



MELOGRANO



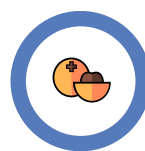
MELONE



MIRTILLO



MORE



NEPOLA



PAPAYA



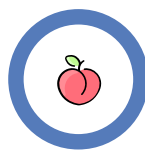
PEPINO DOLCE O PERAMELONE



PERE



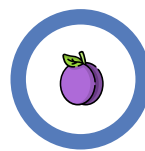
PESCHE



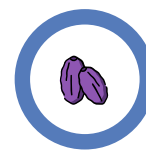
PESCHENOCI



POMPELMO



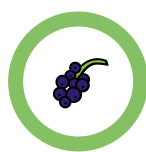
PRUGNE



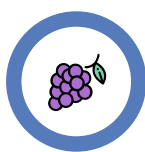
PRUGNE SECCHIE



RIBES



RIBES NERO



UVA



Mappa alimentare genetica

Cereali



Legenda



DA PREDILIGERE



CONSENTITO



CONSUMARE CON
MODERAZIONE



DA LIMITARE /
SCONSIGLIATO



AMARANTO



AVENA



BULGUR



CEREALI RAFFINATI
ZUCCHERATI



COUSCOUS



CRUSCA



FARINA DI GRANO
BIANCA



FARINA DI
GRANOTURCO



FARINA DI RISO



FARINA INTEGRALE



FARRO



FARRO INTEGRALE



FIOCCHI DI AVENA
NON COTTI



FIOCCHI DI CRUSCA



FIOCCHI DI MAIS



FRUMENTO



GERME DI GRANO



GRANO SARACENO



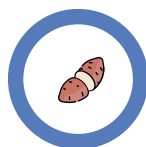
KAMUT



MAIS ANCESTRALE
INDIANO



MAIS O
GRANOTURCO



MANIOCA AMARA



MIGLIO



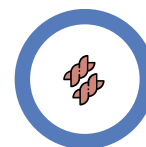
MUESLI



ORZO PERLATO



PANE BIANCO SENZA
GLUTINE



PASTA INTEGRALE



PORRIDGE O PAPP
DI AVENA



QUINOA



RISO BASMATI



RISO COMUNE



RISO GLUTINOSO



RISO INTEGRALE



RISO LUNGO



RISO ROSSO



RISO SOFFIATO O
GALLETTE DI RISO



SEGALE



SEMOLA DI GRANO
DURO



TAPIOCA

Mappa alimentare genetica

Pesce



Legenda



DA PREDILIGERE



CONSENTITO



CONSUMARE CON MODERAZIONE



DA LIMITARE / SCONSIGLIATO



ACCIUGHE E ALICI



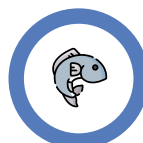
ANQUILLA



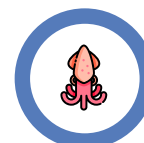
ARAGOSTA O ASTICE



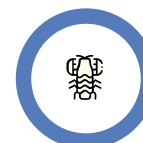
ARINGA



BRANZINO O SPIGOLA



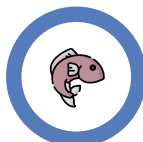
CALAMARO



CANOCCHIA



CAPELANTE



CERNIA



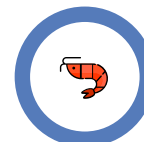
COZZE



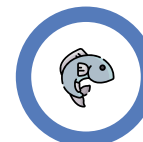
DENTICE



GALLINELLA



GAMBERO



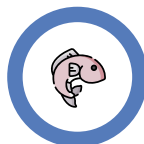
MERLUZZO



OMBRINA



ORATA



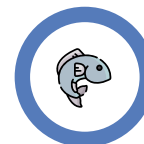
PAGELLO



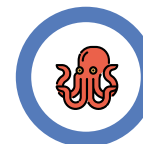
PERSICO



PESCE SPADA



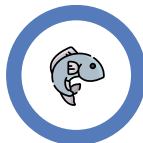
PLATESSA



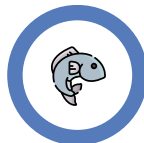
POLPO



RANA PESCATRICE



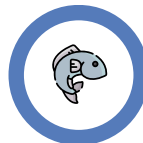
RICCIOLA



ROMBO



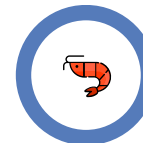
SALMONE FRESCO



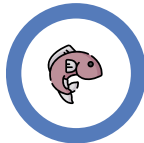
SANPIETRO



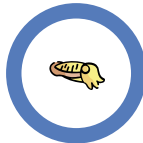
SARDINE FRESCHE



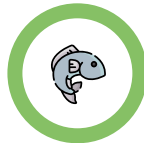
SCAMPO



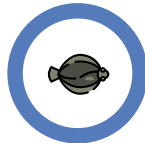
SCORFANO



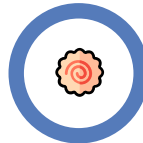
SEPIA



SGOMBRO



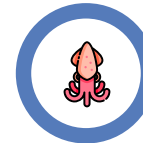
SOGLIOLA



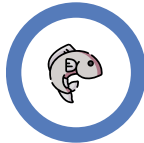
SURIMI



TONNO FRESCO



TOTANO



TROTA SALMONATA



VONGOLE

Mappa alimentare genetica

Carne e uova



Legenda



DA PREDILIGERE



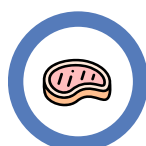
CONSENTITO



CONSUMARE CON MODERAZIONE



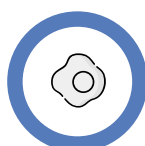
DA LIMITARE / SCONSIGLIATO



AGNELLO CARNE MAGRA



AGNELLO COSTOLETTE



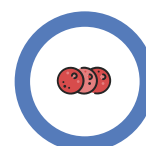
ALBUME DI UOVO DI GALLINA



ALI DI POLLO



ANATRA



BRESAOLA



CAPRETTO



CAPRIOLO COSCIA



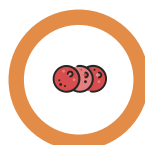
CAVALLO



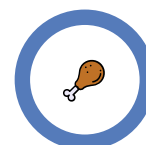
CONIGLIO CARNE GRASSA



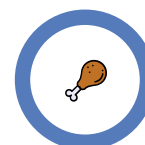
CONIGLIO CARNE MAGRA



COPPA O CAPOCOLLO



COSCIA DI POLLO



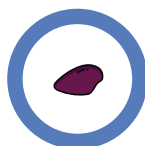
COSCIA DI TACCHINO



FAGIANO



FARAONA



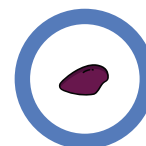
FEGATO DI BOVINO



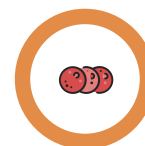
GALLINA



MIDOLLO DI BOVINO



MILZA DI BOVINO



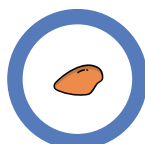
MORTADELLA



OCA



PECORA



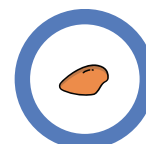
PETTO DI TACCHINO



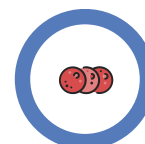
PICCIONE



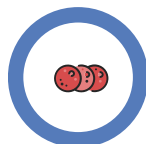
POLLO INTERO



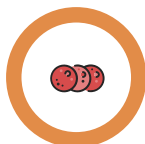
POLLO PETTO



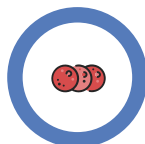
PROSCIUTTO COTTO



PROSCIUTTO COTTO MAGRO



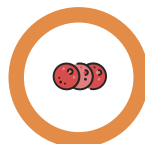
PROSCIUTTO CRUDO



PROSCIUTTO CRUDO MAGRO



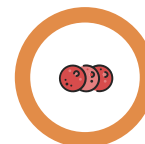
QUAGLIA



SALAME DI SUINO E BOVINO



SALSICCIA DI SUINO FRESCA



SPECK



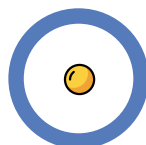
SUINO BISTECCA



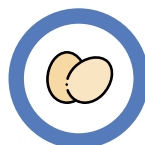
SUINO CARNE MAGRA



TACCHINO INTERO



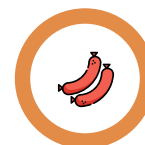
TUORLO DI UOVO DI GALLINA



UOVA DI GALLINA INTERO



VITELLO CARNE MAGRA



WURSTEL



Mappa alimentare genetica

Latticini



Legenda



DA PREDILIGERE



CONSENTITO



CONSUMARE CON MODERAZIONE



DA LIMITARE / SCONSIGLIATO



BURRO



FIOCCHI DI LATTE
SENZA LATTOSIO



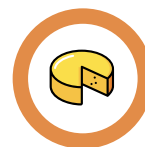
FORMAGGIO FRESCO
DELATTOSATO



FORMAGGIO
STAGIONATO



GORGONZOLA



GRANA PADANO DOP



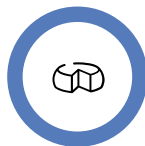
LATTE FRESCO INTERO



LATTE SCREMATO



MOZZARELLA



PRIMOSALE



RICOTTA



YOGURT AL NATURALE



YOGURT CON
PROBIOTICI

Mappa alimentare genetica

Condimenti, semi e bevande



Legenda



DA PREDILIGERE



CONSENTITO



CONSUMARE CON MODERAZIONE



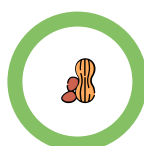
DA LIMITARE / SCONSIGLIATO



ALGA SPIRULINA



ANACARDI



ARACHIDE



BEVANDE A BASE DI COLA



CAFFE



CAFFE DECAFFEINATO



CAFFE DI ORZO



CAFFE GINSENG



CANNELLA



CIOCCOLATO FONDENTE 85%



CURCUMA E CURRY



MANDORLA



NOCCIOLA



NOCE



OLIO DI SEMI



OLIO EVO



ORIGANO



PAPPA REALE



PAPRIKA



PEPE NERO



PEPERONCINO



PINOLI



PISTACCHIO



PREZZEMOLO



ROSMARINO



SALVIA



SEMI DI CHIA



SEMI DI GIRASOLE



SEMI DI LINO



SEMI DI SESAMO



SEMI DI ZUCCA



SPREMUTA ARANCIA DEZUCCHERATA



SUCCO DI MELOGRANO



SUCCO DI MIRTILLO



SUCCO DI POMPELMO



SUPERALCOLICI



TE NERO



TE VERDE



TIMO



VINO ROSSO



ZAFFERANO



ZENZERO



Tutte le tue predisposizioni nel dettaglio

SENSIBILITÀ,
INTOLLERANZE,
NUTRIZIONE
E METABOLISMO

Intolleranza primaria al lattosio



Geneticamente intollerante al lattosio



Linee guida

Riduci o elimina, in base all'intensità dei tuoi sintomi, alimenti contenenti lattosio (latticini) e sostituisgili con gli alimenti delattosati che preferisci.

Prediligi i formaggi stagionati che contengono molto meno lattosio di quelli freschi, ma con moderazione, perché hanno un elevato contenuto di sale.

Compensa il calcio che non puoi assumere col latte attraverso altri alimenti ricchi in minerali che ti aiuteranno ad evitare problemi di decalcificazione ossea, osteoporosi, o problemi ai denti.

Bevi preferibilmente 2 litri di acqua al giorno di acque calciche per compensare il calcio che non puoi assumere con i latticini.

Prendi l'abitudine di fare una passeggiata o esporti al sole ogni giorno per stimolare la sintesi cutanea di vitamina D, che aiuta ad assorbire il calcio.

Assumi vitamina D con la dieta per migliorare il tuo assorbimento di calcio.

Alimenti da evitare

- o Prodotti di latteria
- o Altri alimenti contenenti lattosio

Alimenti consigliati

- o Alimenti delattosati
- o Formaggi stagionati (con moderazione)

Nozioni generali

L'intolleranza genetica al lattosio (intolleranza primaria) è l'intolleranza più diffusa al mondo ed è dovuta alla carenza, geneticamente determinata, dell'enzima lattasi prodotto dall'intestino. Ciò determina incapacità o difficoltà a digerire il lattosio con sua fermentazione da parte della flora batterica intestinale e sintomi gastroenterici quali gonfiore, crampi, meteorismo, nausea, eruttazione, diarrea, stitichezza, disturbi intestinali. Sintomi meno frequenti possono essere mal di testa, irritabilità, fatica. Molto spesso, comunque, il deficit di lattasi è parziale, ci sono diversi gradi di intolleranza, e può modificarsi nel corso del tempo; i sintomi possono restare nascosti per anni e manifestarsi all'improvviso nell'età adulta anche in relazione alla riduzione di lattobacilli della flora batterica intestinale che producendo lattasi concorrono a degradare il lattosio. Occorre tenere presente che esiste anche un'intolleranza secondaria al lattosio (non genetica), cioè un malassorbimento del lattosio secondario a patologie che determinano alterazioni della mucosa intestinale che esitano in una produzione deficitaria di lattasi intestinale.

Geni analizzati

LCT (MCM6)

Predisposizione alla celiachia



Lieve suscettibilità alla celiachia



Linee guida

Presenti una suscettibilità genetica alla celiachia ma ciò non implica che svilupperai sicuramente la malattia.

Il test genetico della celiachia è un test Predittivo di II livello: non ci permette di fare diagnosi di malattia in caso di positività, ma di escluderla in caso di esito negativo.

Pertanto, in assenza di sintomi, non sarà necessario eliminare dalla dieta gli alimenti contenenti glutine.

In funzione della sintomatologia associata alla assunzione di glutine il tuo medico/nutrizionista di fiducia valuterà la necessità di eseguire ulteriori approfondimenti diagnostici e l'opportunità di prescrivere una dieta gluten-free.

Alimenti da evitare

- Cereali e alimenti contenenti glutine

Alimenti consigliati

- Cereali e alimenti non contenenti glutine

Nozioni generali

La celiachia è una malattia permanente dovuta a una reazione autoimmune a una frazione del glutine: la gliadina, una proteina presente in diversi cereali (es., frumento, avena, segale, orzo, kamut...).

È una patologia multifattoriale: la sua comparsa è caratterizzata da un fattore ambientale (l'assunzione del glutine) e un fattore genetico. La positività del test nutrigenetico non ha valore diagnostico ma indica una predisposizione a sviluppare la malattia; di contro, la negatività del test permette di escludere la malattia celiaca. Infatti la probabilità che alcuni genotipi siano associati a celiachia è talmente bassa da potersi escludere l'evenienza di sviluppare la malattia in questi casi.

Nei soggetti celiaci mangiare glutine scatena una risposta immunitaria nell'intestino tenue; a lungo andare questa reazione produce un'inflammatione che danneggia il rivestimento dell'intestino tenue e impedisce l'assorbimento di alcuni nutrienti (malassorbimento).

La gravità del danno intestinale e dei sintomi (es., perdita di peso, gonfiore, diarrea, ecc.) è variabile.

Geni analizzati

DQ7, DQ8, HLA-DQA1



Sensibilità alla caffeina



Fast metabolizer di caffeina



Linee guida

Sei un metabolizzatore veloce di caffeina ("Fast Metabolizer"), cioè la degradi velocemente, quindi gli effetti della caffeina sul tuo sistema nervoso, cardiovascolare ed endocrino sono più limitati nel tempo rispetto alla media.

Pertanto, potresti assumere fino a 4 tazzine di caffè al giorno senza aumentare il rischio di infarto del miocardio.

Il lato negativo di essere un fast metabolizer è che trattamenti per gli inestetismi a base di caffeina (es, per la cellulite) avranno minore efficacia.

Alimenti da evitare

-

Alimenti consigliati

- o Caffè (non in eccesso: max 4 tazzine al giorno)

Nozioni generali

La caffeina è lo stimolante più consumato al mondo; in Italia il caffè ne è la principale fonte. In piccole dosi aiuta a combattere la sonnolenza, riduce la stanchezza, aumenta l'attività fisica e mentale, stimola i processi di attivazione nella corteccia del cervello, aumenta la frequenza cardiaca e la forza, aiuta a dimagrire stimolando il metabolismo, è un antidepressivo naturale. Alte dosi possono facilitare l'aumento della pressione sanguigna e del livello di colesterolo nel sangue, avere un effetto diuretico e disidratante per l'organismo, ridurre l'assorbimento del calcio, magnesio, potassio, sodio e altri microelementi. Il test genetico identifica la predisposizione del soggetto ad essere un metabolizzatore veloce o lento della caffeina soprattutto in un'ottica di prevenzione di possibili patologie o disturbi. I metabolizzatori lenti presentano polimorfismi genetici che si traducono in una minore efficienza degli enzimi epatici deputati alla degradazione della caffeina. Questi soggetti devono monitorare la dose quotidiana di caffeina; il consumo eccessivo (più di 1 tazzina di caffè al giorno) può avere effetti negativi quale un aumentato rischio di infarto del miocardio non fatale.

Geni analizzati

CYP1A2

Sensibilità al sale e ipertensione

Sensibilità al sale ai fini ipertensivi lievemente aumentata



Linee guida

Il test ha evidenziato una tua condizione di sensibilità al sale lievemente aumentata con predisposizione all'ipertensione correlata all'uso di sale eccessivo nella dieta. Riduci il consumo di sale e prediligi il sale marino integrale, assumendone max 4 grammi al giorno.

Evita prodotti in scatola e alimenti sotto sale.

Valuta con il nutrizionista una dieta iposodica.

Alimenti da evitare

- o Prodotti in scatola
- o Alimenti sotto sale
- o Formaggi stagionati (in eccesso)
- o Affettati e insaccati a lunga stagionatura

Alimenti consigliati

- o Sale marino integrale (max. 4 grammi al giorno)

Nozioni generali

L'ipertensione è una tra le malattie più diffuse nei paesi industrializzati e rappresenta uno dei maggiori problemi clinici dei tempi moderni. Tra i vari fattori di rischio individuati per questa patologia c'è anche la quantità di sodio (sale) assorbita dall'organismo attraverso gli alimenti. Un'eccessiva assunzione di sodio può causare l'aumento della pressione sanguigna in coloro che sono geneticamente predisposti. L'assunzione di un'elevata quantità di sodio determina un aumento del volume dei fluidi extracellulari: l'acqua viene richiamata al di fuori dalle cellule per mantenere costante la concentrazione di sodio. Il risultato finale può essere la comparsa di edema e di ipertensione arteriosa. Esiste variabilità genetica individuale sul metabolismo del sodio e ciò può comportare una maggiore sensibilità agli effetti di una dieta ricca di sale, aumentando la probabilità di sviluppare ipertensione e le patologie correlate. I soggetti geneticamente predisposti presentano polimorfismi a carico del gene ACE che codifica per l'enzima che catalizza la formazione di angiotensina II, uno dei più potenti vasocostrittori endogeni; tali polimorfismi si associano a livelli plasmatici elevati di ACE e conseguente rischio di ipertensione. Questo test permette di individuare la predisposizione genetica individuale all'ipertensione sodio sensibile.

Geni analizzati

ACE, ADRB2



Sensibilità all'istamina

Sensibilità all'istamina nella norma



Linee guida

Presenti un profilo genetico favorevole a carico dei geni analizzati preposti alla sintesi degli enzimi deputati alla degradazione dell'istamina. Non presenti una sensibilità aumentata all'istamina: la tua capacità di degradazione della istamina è nella norma e non c'è tendenza genetica ad un suo aumentato livello circolante.

Alimenti da evitare

-

Alimenti consigliati

-

Nozioni generali

L'istamina è coinvolta in molti processi infiammatori e allergici. Per «intolleranza all'istamina» si intende uno squilibrio tra l'istamina accumulata e la capacità di degradarla con conseguente aumentato livello di istamina circolante.

Tale aumentato livello può essere determinato da diversi fattori quali: allergie, patologie gastrointestinali infiammatorie, assunzione di alimenti, additivi o farmaci ad azione istamino liberatrice (es. agrumi, peperoncino, liquerizia, alcol e acetaldeide, morfina e curarici), assunzione di alimenti ricchi di istamina. Anche lo sport intenso determina la liberazione di istamina. Comunque, il fattore più importante dell'accumulo di istamina è la riduzione dell'efficienza degli enzimi deputati alla sua degradazione.

I sintomi di un aumentato livello di istamina circolante comprendono: naso che cola, starnuti, congestione, broncospasmo, prurito, orticaria, vertigini, emicrania, nausea, crampi intestinali, flatulenza, diarrea, dismenorrea, frequenza cardiaca alterata, alta pressione sanguigna, gravi reazioni allergiche (anafilassi). L'attività dell'enzima DAO può essere ridotta sia da polimorfismi genetici, che dalla carenza di cofattori come vitamina C, vitamina B6, rame o ioni di manganese. In particolare il rame e la vitamina B6 sono cofattori centrali dell'enzima DAO, una carenza di questi fattori può comportare un'insufficiente produzione di DAO e una conseguente inibizione del processo degradativo dell'istamina.

Geni analizzati

DAO



Adiposità localizzata e ritenzione idrica



Non rilevata predisposizione a ritenzione idrica o adiposità localizzate

Linee guida

Non presenti una predisposizione alla adiposità localizzata; il tuo profilo genetico è favorevole rispetto a questo polimorfismo.

Alimenti da evitare

-

Alimenti consigliati

-

Nozioni generali

L'adipe localizzato è principalmente causato da una predisposizione genetica, oltre che da svariati fattori endogeni ed esogeni come la percentuale di grasso corporeo, l'età, il sesso, fattori ormonali, l'attività fisica e il fumo. Il test genetico sul rischio di adiposità valuta la predisposizione genetica per lo sviluppo di inestetismi dovuti all'accumulo localizzato di adipe.

Geni analizzati

ACE

Sensibilità ai carboidrati e metabolismo dell'insulina



Lievemente alterata



Linee guida

Presenti una sensibilità genetica lievemente aumentata verso i carboidrati (i.e., glucidi), con una difficoltà a utilizzarli efficientemente come fonte energetica, favorendo l'aumento di glucosio nel sangue e l'accumulo di grasso nella cellula.

Tutto ciò potrebbe essere d'ostacolo alla perdita di peso e favorire il deposito di grasso corporeo in seguito al consumo di alimenti ad alto indice glicemico; questa predisposizione può essere correlata con lo sviluppo di insulino-resistenza e diabete di tipo 2 nel tempo. Ti consigliamo, quindi, una dieta tendenzialmente ipoglicidica che privilegia alimenti a indice glicemico ridotto.

Consuma carboidrati solo nella prima metà della giornata e proteine ad ogni pasto.

Se possibile, prediligi una colazione salata.

Per un'adeguata prevenzione è, comunque, consigliabile monitorare la glicemia ogni anno e mantenere un corretto stile di vita.

Alimenti da evitare

- o Alimenti ad alto indice glicemico
- o Frutta zuccherina
- o Alimenti zuccherati

Alimenti consigliati

- o Alimenti a indice glicemico ridotto
- o Cereali integrali
- o Legumi

Nozioni generali

L'assunzione di carboidrati determina un aumento della glicemia che stimola la liberazione dell'insulina, un ormone che permette il passaggio del glucosio dal sangue nelle cellule.

Se l'insulina manca, o non funziona bene o c'è una resistenza alla sua azione a livello del recettore di membrana (insulino-resistenza), i livelli di glucosio nel sangue (glicemia) tendono ad aumentare. La resistenza insulinica è coinvolta in molte malattie tra cui il diabete di tipo 2, l'ipertensione e malattie cardiovascolari.

Insulina e glicemia sono fattori anche molto importanti per la perdita di peso. Finché la glicemia è alta, l'insulina è alta favorendo il deposito ulteriore di altri grassi. Variazioni genetiche possono predisporre a un aumento della glicemia in presenza di un eccessivo consumo di carboidrati / zuccheri raffinati; ciò è di ostacolo al dimagrimento oltre che aumentare il rischio di sviluppare diabete di tipo 2 o patologie cardiovascolari.

Geni analizzati

ACE, PPARG, IL-6, TCF7L2, MNTR1B



Sensibilità ai grassi e capacità del metabolismo di bruciare i grassi



Lievemente alterata



Linee guida

Geneticamente, hai una sensibilità lievemente aumentata ai grassi rispetto alla media, quindi tendi a "bruciare" grassi con un po' più di difficoltà e/o ad assorbire più grassi dall'alimentazione.

Valuta con il nutrizionista di adottare un piano alimentare tendenzialmente ipolipidico e la eventualità dell'assunzione di integratori che possano interferire con l'assimilazione dei lipidi. Consigliamo 1+ sessioni a settimana di meditazione / yoga / respirazione profonda per migliorare la tua capacità di ossigenazione tissutale. Per bruciare grassi, è fondamentale un'efficace ossigenazione dei tessuti. Ricorda che senza ossigeno non bruci i grassi!

Alimenti da evitare

- o Carni grasse
- o Insaccati
- o Latticini interi
- o Dolci

Alimenti consigliati

- o Carni magre
- o Pesci magri
- o Spezie della tradizione ayurvedica

Nozioni generali

Esistono correlazioni tra varianti genetiche del DNA e condizioni di maggiore sensibilità ai grassi; l'assetto genetico può infatti influenzare sia l'assimilazione lipidica che la regolazione del loro consumo energetico influenzando l'accumulo di grasso corporeo. I soggetti portatori delle varianti genetiche sfavorevoli, sono predisposti ad ingrassare più facilmente rispetto alla media della popolazione generale.

La variante sfavorevole del gene ADRB2 causa una estesa desensibilizzazione dell'omonimo recettore espresso preferenzialmente nelle cellule del tessuto adiposo; ciò influenza negativamente la dislocazione del grasso e la risposta metabolica al trattamento dietoterapico. I portatori di questo polimorfismo presentano una predisposizione genetica verso una risposta metabolica ridotta, che si riflette in un BMI più alto.

Il gene ADB3, anch'esso espresso principalmente nel tessuto adiposo, è importante nello stimolare la termogenesi e la lipolisi mediata dalle catecolamine. Il suo polimorfismo è stato associato con aumento di BMI, obesità e insulino-resistenza.

Il polimorfismo del gene FABP2 incrementa l'assorbimento dei grassi nell'intestino tenue, portando così a un aumento in termini di BMI, grasso corporeo, grasso viscerale e obesità.

Geni analizzati

ACE, ADRB2, PPARG



Tolleranza a una dieta iperproteica per la perdita di peso



Non riscontrata tolleranza aumentata rispetto alla media



Linee guida

A livello genetico non presenti una tolleranza aumentata verso una dieta iperproteica / chetogenica.

La buona notizia è che non presenti una tendenza genetica al sovrappeso.

Alimenti da evitare

-

Alimenti consigliati

-

Nozioni generali

Il test del DNA analizza polimorfismi genetici che possono evidenziare una maggiore tolleranza ad una dieta iperproteica per la perdita di peso, anche potenzialmente correlata alla tendenza al sovrappeso.

Il test del DNA permette di capire quale composizione della dieta funziona meglio per il proprio organismo, in termini di distribuzione tra proteine, carboidrati e lipidi.

Ci aiuta quindi a individuare il "carburante" migliore per facilitare il calo di peso.

In base ad alcuni polimorfismi genetici, alcuni di noi perdono peso molto più facilmente con una dieta relativamente iperproteica e hanno una tolleranza maggiore per una dieta iperproteica / chetogenica, ovvero possono seguire una dieta di questo tipo per un tempo più prolungato.

Geni analizzati

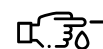
ADRB2, ADRB3, APOA2



Tutte le tue predisposizioni nel dettaglio

PREVENZIONE
E ANTI-AGING

Insulino-resistenza e diabete di tipo 2



Rilevata lieve predisposizione



Linee guida

Hai una suscettibilità all'insulinoresistenza e al diabete di tipo 2 lievemente maggiore rispetto alla media.

Hai una tendenza ad alterazioni della glicemia, dovuta ad una sensibilità genetica lievemente aumentata verso i carboidrati (i.e., glucidi), con parziale difficoltà a utilizzarli efficientemente come fonte energetica, favorendo l'aumento di glucosio nel sangue e l'accumulo di grasso nella cellula; tutto ciò è di ostacolo alla perdita di peso e favorisce il deposito di grasso corporeo in seguito al consumo di alimenti ad alto indice glicemico. Valuta col medico o con il nutrizionista di adottare una dieta tendenzialmente ipoglicidica che privilegi alimenti a indice glicemico ridotto ed, in relazione al tuo quadro clinico complessivo, quali altri interventi personalizzati intraprendere adatti alle tue esigenze specifiche.

Consuma carboidrati solo nella prima metà della giornata e proteine ad ogni pasto.

Se possibile, prediligi una colazione salata.

Contrasta il rischio di sviluppare il diabete di tipo 2 con lo stile di vita: evita il sovrappeso, alcool, e fumo; fai attività fisica regolare e controlla periodicamente la pressione sanguigna e la glicemia.

Alimenti da evitare

- o Alimenti ad alto indice glicemico
- o Frutta zuccherina
- o Alimenti zuccherati

Alimenti consigliati

- o Alimenti a indice glicemico ridotto
- o Cereali integrali
- o Legumi

Nozioni generali

L'insulina è un ormone che permette il passaggio del glucosio dal sangue nelle cellule. Se l'insulina manca, o non funziona bene o c'è una resistenza alla sua azione a livello del recettore di membrana (insulino-resistenza), i livelli di glucosio nel sangue (glicemia) tendono ad aumentare. La resistenza insulinica è coinvolta in molte malattie tra cui il diabete di tipo 2, l'ipertensione e malattie cardiovascolari.

La glicemia a digiuno viene mantenuta dall'azione degli ormoni dentro una finestra di valori compresa tra 65 e 100 mg/dl di plasma. Nelle persone con normale tolleranza al glucosio, generalmente la glicemia non aumenta oltre i 140 mg/dl in risposta ai pasti e, tipicamente, torna ai livelli pre-pasto entro due o tre ore. È quindi salutare che il picco glicemico post prandiale non superi, dopo un pasto, questo valore.

Variazioni genetiche possono predisporre a un aumento della glicemia in presenza di un eccessivo consumo di carboidrati / zuccheri raffinati ed essere un fattore di rischio per la salute.

Geni analizzati

ACE, PPARG, IL-6, TCF7L2, MNT1B



Glicazione e invecchiamento cutaneo

Non rilevata predisposizione



Linee guida

Presenti un profilo genetico favorevole; non presenti una tendenza ad un invecchiamento cellulare e cutaneo accelerato dovuto ad una particolare predisposizione ai processi di glicazione alterati.

Il test non prende in considerazione altri fattori di rischio correlati allo stile di vita.

Evita, comunque, l'esposizione solare prolungata che deve prevedere una protezione solare 50+.

Adotta un corretto stile di vita ed una sana alimentazione.

Alimenti da evitare

-

Alimenti consigliati

-

Nozioni generali

La glicazione è un processo che logora l'organismo, analogo al procedimento che dà il colore al pane tostato o l'aspetto della pelle del pollo arrosto.

La glicazione è una reazione biochimica secondo la quale molecole di zucchero, all'esterno ed all'interno delle cellule, reagiscono con proteine (es. collagene, emoglobina, albumina, immunoglobuline), formando glicotossine, cioè molecole alterate e non funzionanti (AGE). Queste ultime contribuiscono in modo significativo ai processi di invecchiamento cellulare e a processi patologici quali: malattie cardiovascolari, sindrome metabolica, diabete, aterosclerosi, ipertensione, ictus, infarto, invecchiamento cutaneo, comparsa precoce di rughe e perdita di elasticità dei tessuti, etc. I processi di glicazione costituiscono pertanto uno dei principali biomarker del processo di invecchiamento dell'organismo (es., aumentato spessore della cute, ma anche delle pareti dei vasi sanguigni, formazione della cataratta). Alcune varianti genetiche possono condizionare il processo di glicazione.

Geni analizzati

PPARG, TCF7L2



Metabolismo dell'omocisteina e rischio cardiovascolare



Lieve predisposizione all'aumento dei livelli ematici di omocisteina



Linee guida

Presenti un profilo genetico lievemente sfavorevole che indica una leggera alterazione dell'attività degli enzimi implicati nel processo di trasformazione dell'omocisteina in metionina (metilazione) e/o in cisteina (trans-sulfurazione) con conseguente rischio di aumentati livelli di omocisteina nel sangue.

Privilegia alimenti ricchi di acido folico.

Astieniti dal fumo, dall'eccessivo consumo di alcol e di caffè.

Valuta con il medico/nutrizionista, in relazione al tuo quadro clinico complessivo, se adottare una dieta ricca di folati, vit.B12 ed una eventuale integrazione di vitamina B12, acido folico, vitamina B6, betaina e zinco.

Alimenti da evitare

-

Alimenti consigliati

- o Alimenti ricchi di folati
- o Alimenti ricchi di vitamina B (soprattutto B6 e B12)
- o Alimenti ricchi di zinco

Nozioni generali

Questo test permette di individuare la predisposizione genetica a elevati livelli di omocisteina, fattore di rischio di malattie cardiovascolari, cerebrovascolari, vascolari periferiche (trombosi arteriose e venose). Infatti, l'omocisteina è un amminoacido i cui valori elevati comportano un aumento della risposta infiammatoria, aggregazione piastrinica, ossidazione delle LDL. L'iperomocisteinemia è su base multifattoriale; concorrono fattori genetici predisponenti e fattori ambientali quali un non corretto stile di vita (tabagismo, eccessivo consumo di alcol, di caffè, ridotta attività fisica. ecc.), un'alimentazione non equilibrata e carente soprattutto di acido folico, Vit.B12, Vit. B6.

La metabolizzazione della omocisteina prevede la sua conversione in metionina tramite un processo di metilazione in cui i regolatori chiave sono l'acido folico e la vit. B12; un'altra via richiede Betaina. In alternativa alla metilazione, reazioni secondarie di trans-sulfurazione permettono la conversione di omocisteina in cisteina in presenza di vit.B6. Mutazioni dei geni che codificano per gli enzimi necessari al processo di metilazione di omocisteina in metionina (MTHFR;MTR, MTRR) possono rallentare la metilazione e predisporre a iperomocisteinemia con alterata biodisponibilità e aumentato fabbisogno di acido folico e vit. B12. Analogamente alcune mutazioni del gene CBS predispongono a iperomocisteinemia per alterazione della via di trans-sulfurazione e aumentano il fabbisogno della vit.B6.

Geni analizzati

MTHFR



Fabbisogno di vitamina B12 e folati



Lieve tendenza a riduzione di vitamina B12 e folati



Linee guida

Presenti un profilo genetico lievemente sfavorevole che indica una parziale alterazione dell'attività degli enzimi implicati nel processo di metilazione dell'omocisteina in metionina; che implica in particolare un rischio di ridotti livelli di vitamina B12 e di folati nel sangue, di alterata biodisponibilità e aumentato fabbisogno di acido folico e vit. B12.

Valuta con il medico/nutrizionista, in relazione al tuo quadro clinico complessivo, la opportunità di una dieta ricca di folati, vit.B12 ed una eventuale loro supplementazione.

Alimenti da evitare

-

Alimenti consigliati

- o Alimenti ricchi di folati
- o Alimenti ricchi di vitamina B (soprattutto B6 e B12)
- o Alimenti ricchi di zinco

Nozioni generali

Il termine vitamina B12 (o cobalamina) indica un gruppo di sostanze contenenti cobalto. L'acido folico e i folati sono invece anche noti con il nome di vitamina B9. Entrambe sono vitamine importantissime per l'organismo per le loro molteplici funzioni. Ad esempio, sono coinvolte nel metabolismo degli acidi grassi, degli amminoacidi (i "mattoni" che compongono le proteine) e degli acidi nucleici (per esempio il DNA) e sono fondamentali per la funzionalità dei globuli rossi e il funzionamento del sistema nervoso. Vitamina B12 e folati hanno infatti un ruolo fondamentale nel mantenere la regolarità dei processi di metilazione e metabolismo dell'omocisteina (vedi pagina precedente). Mutazioni genetiche a livello dei geni che regolano il metabolismo della omocisteina, nonché gravi patologie renali, ipertensione essenziale, ipotiroidismo, diete squilibrate ricche in proteine e povere di frutta e verdure, assunzione protratta di antiepilettici, diuretici e pillola anticoncezionale - favoriscono l'incremento dei livelli plasmatici di omocisteina e alterazioni della sua metilazione con conseguente rischio di alterata biodisponibilità, di ridotti livelli di acido folico e Vit. B12 e di aumentato loro fabbisogno. Il gene TCN2 codifica per una importante proteina coinvolta nel trasporto della vit.B12 dal sangue all'interno della cellula. Una mutazione di TCN2 si riflette specificatamente sul metabolismo della Vit. B12 con una riduzione della sua biodisponibilità.

Geni analizzati

MTHFR



Infiammazione e need di omega-3



Lieve predisposizione a infiammazione (need aumentato di omega-3)



Linee guida

Nell'insieme, presenti una tendenza lievemente maggiore, rispetto alla media della popolazione generale, alle forme di "Inflammaging": infiammazione cronica associata all'invecchiamento.

Contieni gli effetti dell'infiammazione con l'alimentazione ad esempio riducendo l'apporto di grassi saturi, idrogenati, di alimenti ad alto indice glicemico e abituati a leggere le etichette per verificare la presenza di grassi idrogenati.

Valuta con il nutrizionista se adottare una dieta antinfiammatoria e in relazione al tuo quadro clinico complessivo, quali interventi personalizzati intraprendere adatti alle tue esigenze specifiche.

Pratica anche regolare attività fisica per mantenerti in normopeso, è fondamentale per combattere l'infiammazione.

Alimenti da evitare

- o Alimenti ricchi di grassi idrogenati
- o Oli vegetali
- o Prodotti da forno
- o Prodotti da pasticceria con grassi trans

Alimenti consigliati

- o Pesce azzurro
- o Semi oleosi
- o Frutta secca

Nozioni generali

Il termine "inflammaging" indica lo stato di infiammazione cronica dell'organismo, alla base dell'invecchiamento e delle patologie cronico-degenerative ad esso correlate, (es. le patologie cardiovascolari, osteoarticolari, neurodegenerative, tumori etc.). Non si tratta dell'infiammazione acuta che è una normale risposta immunitaria di difesa dell'organismo agli insulti esterni e a un processo fondamentale nel processo di guarigione.

«Inflammaging» è una infiammazione cronica subdola: senza dare segnali evidenti, porta ad un progressivo invecchiamento e logoramento delle nostre cellule. Non esiste malattia cardiovascolare senza prima un processo infiammatorio, che coinvolga la parete dei vasi sanguigni. Non esiste malattia neurodegenerativa, che non sia accompagnata da neuro-infiammazione.

Non esiste tumore, senza il concorso di un processo infiammatorio. Una profilazione genomica preventiva non può quindi prescindere dalla valutazione dei geni codificanti le più importanti molecole pro-infiammatorie (che favoriscono l'infiammazione) e anti-infiammatorie (che contrastano il processo infiammatorio).

L'equilibrio tra queste due componenti è chiamato bilancia infiammatoria ed è una chiave fondamentale per valutare la suscettibilità ad uno stato infiammatorio, ad una accelerazione del processo dell'invecchiamento e la predisposizione alle malattie cronico-degenerative ad esso correlate.

Geni analizzati

IL-6, IL-1B, IL-A, IL23R



Stress ossidativo e need di antiossidanti



Lievemente alterato



Linee guida

Presenti una moderata suscettibilità alla riduzione di efficienza della tua barriera antiossidante, atta a contrastare i radicali liberi dell'ossigeno, che potrebbe portare a un conseguente accumulo di essi.

Adotta un'alimentazione ricca di frutta e verdura (es. verdure crucifere,frutti di bosco).

Assumi spesso anche spezie tipiche della tradizione ayurvedica, come la curcuma. La curcuma presenta importante azione antinfiammatoria, antiossidante di accelerazione del metabolismo e di detossificazione.

Valuta con il nutrizionista un piano alimentare personalizzato antiossidante.

Evita l'eccessiva esposizione solare.

Assicura all'organismo le necessarie ore di riposo notturno; la melatonina ha un'importante azione antiossidante.

Alimenti da evitare

-

Alimenti consigliati

- o Alimenti con proprietà antiossidanti
- o Verdure crucifere
- o Frutti di bosco
- o Spezie tipiche della tradizione ayurvedica

Nozioni generali

I radicali liberi sono delle molecole molto reattive e instabili, che possono danneggiare le nostre strutture cellulari. I radicali liberi possono essere prodotti da fattori "ambientali" (es., fumo, alcol, farmaci, raggi UV, stress, attività fisica eccessiva, additivi negli alimenti) o da fattori endogeni (es., metabolismo del mitocondrio o reazioni di difesa del sistema immunitario).

Nell'organismo sano esiste un delicato equilibrio fra produzione e "smaltimento" dei radicali liberi (da parte delle nostre difese enzimatiche antiossidanti endogene), definito "bilancia ossidativa".

Polimorfismi genetici possono rendere poco efficienti le difese enzimatiche antiossidanti, permettendo un accumulo eccessivo di radicali liberi e quindi uno squilibrio delle bilancia ossidativa. Questa condizione, chiamata stress ossidativo, produce dei danni a livello cellulare, che non sono immediati ma che si manifestano inevitabilmente nel tempo, accelerando l'invecchiamento dell'organismo e l'insorgenza di numerose patologie cronico-degenerative tra cui le cardiovascolari, le neurodegenerative, i tumori.

Geni analizzati

SOD2



Colesterolo e metabolismo lipidico



Nella norma



Linee guida

Non presenti una predisposizione genetica all'alterazione marcata del tuo profilo lipidico. (ipercolesterolemia, ipertrigliceridemia, aumento colesterolo cattivo LDL).

Comunque, l'omeostasi del profilo lipidico è multifattoriale, ossia dipende dall'interazione di più predisposizioni genetiche e di più fattori ambientali quali fumo, alcool, alimentazione, attività fisica, ecc.

Quindi, è indispensabile nella prevenzione delle dislipidemie adottare un corretto stile di vita. Valuta assieme al medico/nutrizionista, in relazione al tuo quadro clinico complessivo, quali eventuali approfondimenti e interventi personalizzati intraprendere adatti alle tue esigenze specifiche.

Alimenti da evitare

-

Alimenti consigliati

-

Nozioni generali

Diversi polimorfismi genetici possono influenzare la predisposizione allo sviluppo di una alterazione del profilo lipidico sia relativo ai trigliceridi, sia al colesterolo LDL (cattivo) che al colesterolo HDL (buono). Ad esempio il gene CETP (Cholesterol ester transfer protein) codifica per la proteina che trasferisce gli esteri del colesterolo dalle lipoproteine HDL alle lipoproteine ricche di trigliceridi LDL e VLDL, con conseguente riduzione dei livelli di HDL.

Mutazioni genetiche del gene CEPT, sono associate ad una maggiore concentrazione di CEPT e, quindi, ad un aumento ematico del colesterolo LDL e VLDL (cattivo), a una riduzione della frazione HDL (colesterolo buono).

Alcuni polimorfismi a carico dei geni codificanti l'apolipoproteina B (APOB), l'apolipoproteina E (APOE) sono associati a ipercolesterolemia ed aumento delle LDL.

Polimorfismi a carico di APOC3 e APOC5 evidenziano la suscettibilità a ipertrigliceridemia.

Variazioni genetiche a carico dei geni APOA1 e APOA5 predispongono ad una riduzione del colesterolo buono HDL.

Geni analizzati

PPARG, PPARA, CETP



Rischio aterosclerotico

Nella norma



Linee guida

Hai un profilo geneticamente favorevole. Non presenti una maggior suscettibilità genetica al processo aterosclerotico, né quindi maggior rischio di vasocostrizione, infiammazione, ipertrofia vascolare.

Il test non prende in considerazione altri fattori di rischio correlati allo stile di vita.

Valuta assieme al tuo medico/nutrizionista, in relazione al tuo quadro clinico complessivo quali interventi personalizzati intraprendere adatti alle tue esigenze specifiche.

Alimenti da evitare

-

Alimenti consigliati

-

Nozioni generali

Il gene APOE codifica per l'apolipoproteina E, glicoproteina plasmatica coinvolta nel trasporto dei lipidi (acidi grassi e colesterolo) nel sangue. Esistono 3 diverse isoforme dell'APOE (e2, e3 e4) che hanno una differente affinità per il recettore cellulare delle LDL. Un debole legame con il recettore limita il passaggio dei lipidi dal sangue alla cellula determinando un'alta concentrazione plasmatica di colesterolo totale e LDL. L'allele 4 dell'APOE (APOE 4) è considerato un fattore di rischio cardiovascolare e di infarto del miocardio; i portatori dell'allele 4 presentano livelli più elevati di colesterolo totale e LDL, in presenza di una alimentazione ricca di grassi saturi.

Geni analizzati

APOE



Recettore della melatonina



Tendenza ad alterazione



Linee guida

Hai un profilo geneticamente sfavorevole. Presenti la variante sfavorevole del recettore della melatonina MTNR1B correlata ad un'alterazione del ritmo circadiano, ai disturbi del sonno, allo sviluppo precoce di diabete di tipo 2 e a iperglicemia.

Occorre considerare, comunque, che il test genetico è limitato all'analisi di un singolo gene mentre le risposte comportamentali e le patologie quali il diabete sono multifattoriali ed espresse da una complessa interazione tra più geni e fattori ambientali.

Ti consigliamo di rivolgerti a professionisti del settore che ti sapranno consigliare sul percorso da intraprendere alla luce della tua storia clinica.

Alimenti da evitare

-

Alimenti consigliati

-

Nozioni generali

La melatonina è un ormone prodotto principalmente dalla ghiandola pineale con ritmo circadiano: la sua produzione varia seguendo l'alternanza di luce e buio. La luce riduce sino a bloccare i livelli di melatonina, mentre i suoi livelli sono più alti durante la notte e raggiungono il massimo tra le 2 e le 4 di notte.

La melatonina, con la sua ritmica produzione (luce/buio), scandisce non solo il ritmo sonno-veglia ma agisce anche come orologio biologico regolando essa stessa i nostri ritmi circadiani: interviene in diversi processi di natura neuroendocrina e immunologica. Infatti, i recettori della melatonina sono presenti oltre che nella retina e nella ghiandola pineale anche in altri tessuti, ad esempio nelle cellule β del pancreas: a questo livello la melatonina esercita un effetto inibitorio sulla secrezione di insulina. La ritmica produzione della melatonina è regolata anche dai segnali giornalieri dell'«orologio biologico centrale endogeno dell'organismo (nucleo soprachiasmatico dell'ipotalamo) che è una sorta di pacemaker che regola periodi circadiani di circa 24 h. Il nucleo soprachiasmatico riceve informazioni sulla luce ambientale dalla retina e invia segnali alla ghiandola pineale deputata alla produzione di melatonina. La melatonina a sua volta, regola attraverso un meccanismo di feedback l'«orologio biologico centrale endogeno».

Il test genetico analizza una variazione genetica del gene MTNR1B (rs 10830962) che codifica per l'analogo recettore della melatonina. La presenza di questa variante sfavorevole, oltre a predisporre a disturbi del ritmo sonno-veglia, può predisporre a iperglicemia e a diabete di tipo 2: la melatonina eserciterebbe una maggiore inibizione insulinica sul recettore MTRNB1 mutato. È interessante questa correlazione tra disturbi del sonno e predisposizione al diabete di tipo 2 e alla iperglicemia.

Geni analizzati



Salute ossea e recettore vitamina D



Non rilevato fattore di rischio per osteoporosi

Linee guida

Presenti un profilo genetico favorevole senza predisposizioni ad una aumentata riduzione della massa ossea o a fratture ossee rispetto alla media della popolazione generale.

Complessivamente, non presenti un aumentato rischio genetico all'osteoporosi.

Il test non prende in considerazione i fattori di rischio ambientali correlati allo stile di vita quali: assunzione di calcio e vitamina D con la dieta, assunzione di sodio, esposizione solare, attività fisica, ecc.

- Cerca di esporti al sole per almeno 10 minuti ogni giorno senza filtro solare per facilitare la sintesi cutanea dei precursori della vitamina D. - Consuma alimenti ricchi di vitamina D e calcio.
- Evita eccessi di proteine animali, di sodio e di caffè.
- Esegui attività fisica regolare.
- Monitora i livelli ematici di vitamina D.
- Valuta assieme al medico in relazione alla tua età ed al tuo quadro clinico complessivo, quali approfondimenti e interventi personalizzati intraprendere adatti alle tue esigenze specifiche.

Alimenti da evitare

-

Alimenti consigliati

-

Nozioni generali

Il test genetico per la salute delle ossa analizza diverse predisposizioni genetiche, come la tendenza a:

- Riduzione della massa ossea
- Fratture ossee
- Rischio complessivo di osteoporosi

I fattori genetici determinano fino all'80% della variabilità nel BMD (densità minerale ossea), importante fattore di predizione per fratture.

La vitamina D promuove l'assorbimento intestinale e renale del calcio ed il suo utilizzo; è indispensabile per lo sviluppo e il mantenimento della massa ossea. Per esplicare la sua attività, la vitamina D deve legarsi al suo recettore presente nel nucleo cellulare.

Il test analizza il gene VDR che codifica per il recettore della vitamina D.

Una specifica variazione genetica nel gene VDR, predispone a una riduzione dell'assorbimento del calcio ed al suo utilizzo predisponendo a una riduzione della densità minerale ossea ed alla osteoporosi.

Geni analizzati

VDR, COL1A1



Tutte le tue predisposizioni nel dettaglio

STRESS

Gestione dello stress

Suscettibilità allo stress lievemente aumentata



Linee guida

Il tuo test nutrigenetico ha rilevato un profilo genetico lievemente sfavorevole per quanto riguarda la reattività allo stress rispetto al polimorfismo favorevole: maggiore ansietà, suscettibilità ad attacchi di panico, tendenza a disturbi dell'umore, fame nervosa, maggiore sensibilità al dolore.

L'analisi individua la capacità individuale di metabolizzare le catecolamine adrenalina, noradrenalina e dopamina in funzione delle efficienze dell'enzima COMT deputato alla loro degradazione. Individua il rischio di incorrere in una risposta eccessiva allo stress dovuta ad un incremento di dopamina, così come in patologie cardiovascolari derivanti dall'eccesso di adrenalina.

Presenti il polimorfismo genetico sfavorevole che implica una ridotta capacità dell'enzima COMT di degradare le catecolamine.

Poiché COMT è deputato a degradare le sostanze contenenti il gruppo chimico «catecolo» è consigliabile non eccedere nei cibi che incrementano i «catecoli» quali: cibi contenenti tirosina, triptofano e fenilalanina; tè verde, capperi, caffeina, alcol. Anche il fumo può avere un effetto negativo sulla attività della COMT.

Raccomandata l'assunzione di crucifere (cavolfiore, broccoli, rapanelli, ecc.) ed eventualmente altri cibi e supplementi che supportano la detossificazione epatica. Utile l'assunzione di antiossidanti per limitare il danno ossidativo.

Occorre considerare, comunque, che il test genetico è limitato all'analisi di un singolo gene mentre le risposte comportamentali sono espresse da una complessa interazione tra più geni e fattori ambientali.

Se riscontri effettivamente disfunzioni nel controllo delle situazioni di stress, ti consigliamo di rivolgerti a professionisti del settore che ti sapranno consigliare sul percorso da intraprendere per contrastare le condizioni di stress (es. sessioni di coaching e/o coaching nutrizionale, sessioni di respirazione guidata e mindfulness, terapia cognitivo-comportamentale, ecc.).

Alimenti da evitare

-

Alimenti consigliati

-

Nozioni generali

Il gene COMT codifica per l'enzima Catecol- O-metiltransferasi, enzima che degrada molecole nella cui struttura è presente il gruppo chimico catecolo (catecolamine, vari farmaci, catecolestrogeni, ecc.). La COMT tramite un processo di metilazione interviene nel catabolismo delle catecolamine (adrenalina, noradrenalina, dopamina), neurotrasmettitori prodotti dalla midollare del surrene nelle fasi di stress. L'eccessivo release di catecolamine in condizioni acute di stress influenza l'attività della corteccia pre-frontale e di altri organi bersaglio quali il cuore.

La reattività e l'adattamento allo stress sono estremamente individuali: la letteratura ha messo in evidenza come variazioni genetiche possano essere associate alla diversa sensibilità allo stress.

Un polimorfismo sfavorevole del gene COMT (rs 4680: met/met; AA) è associato ad una minore attività catabolica dell'enzima COMT (circa del 30%) con ridotta degradazione delle catecolamine.

Un minore efficienza di COMT potrebbe determinare una minore degradazione di dopamina con un suo eccesso a livello del Sistema Nervoso Centrale. Pertanto, gli individui portatori di tale variante genetica, sono predisposti ad una maggiore reattività allo stress con risposte quali: maggiore ansietà, tendenza a disturbi dell'umore e alla fame nervosa, maggiore sensibilità al dolore con maggior rischio di sindromi dolorose croniche (es. fibromialgia). Correlazioni sono state trovate anche con la severità della sintomatologia dolorosa e della ansietà nei soggetti affetti da IBS (sindrome dell'intestino irritabile). Allo stesso modo, un eccesso di adrenalina potrebbe predisporre a patologie cardiovascolari.

Geni analizzati

COMT





T

L

S