

Si noti che questo è un esempio di referto e non un referto completo del test.



Jane, questo è il
tuo test di
nutrigenetica



Indice dei contenuti

1. Introduzione	3
1.1. Metodologia che utilizziamo per il vostro rapporto	3
1.2. Domande frequenti	5
2. Sommario	5
3. Risultati genetici	8
3.1. Come comprendere i risultati?	8
3.2. I tuoi risultati genetici	9

ESEMPIO REFERITO

1. Introduzione

Nelle pagine seguenti ti offriamo il rapporto genetico relativo alla nutrizione derivato dall'analisi del tuo DNA. In esso otterrai informazioni dettagliate sulla relazione tra i tuoi geni e la risposta nutrizionale che essa comporta.

Grazie al sequenziamento del tuo DNA e alla sua analisi successiva, conoscerai la risposta del tuo corpo a sostanze nutritive come grassi, carboidrati, vitamine e minerali, il che è di grande aiuto quando si tratta di adeguare la dieta.

La nutrizione in relazione alla genetica è solo una parte degli elementi che influenzano la tua risposta alla nutrizione. Altri fattori come allergie, intolleranze, flora intestinale e abitudini di vita influenzano anche la tua risposta al cibo e non si riflettono in questo rapporto.

Il rapporto consiste in una presentazione generale di ciascuna sezione, seguita dalle tue analisi personalizzate. Per una migliore visualizzazione, nelle prime pagine abbiamo specificato ogni concetto in base a un sistema di icone che indicano graficamente il bilancio dei tuoi risultati.

Ti ricordiamo che ogni cambiamento che vuoi apportare alla tua dieta deve essere prescritto da professionisti della salute come nutrizionisti, genetisti o medici.

Qualsiasi dubbio sul test genetico dovrebbe essere discusso con dei professionisti della salute esperti in Diagnosi genetica o Nutrizionisti specializzati.

Le informazioni fornite in questo rapporto sono valide solo per scopi di ricerca, informazione ed educazione. In nessun caso sono valide per uso clinico.

1.1. Domande frequenti

È come un test di intolleranza alimentare?

No, un test genetico non ha nulla a che fare con un test di intolleranza alimentare, né con i test per le allergie alimentari. Sono test diversi che offrono informazioni diverse. I test genetici sono infinitamente più complessi e costosi dei test descritti sopra e le informazioni genetiche che ci offre non possono essere trovate in nessun altro modo.

Devo apportare drastici cambiamenti con i dati di questo test?

No, qualsiasi cambiamento che tu voglia fare in relazione alla tua salute deve essere analizzato da professionisti della salute quali nutrizionisti, genetisti o medici. Qualsiasi dubbio relativo a qualsiasi test genetico deve essere messo a confronto con professionisti sanitari esperti in Diagnosi Genetica o Nutrizionisti Specializzati.

Dipende tutto dai miei geni?

No, il nostro corpo risponde a molte condizioni. I nostri geni sono indubbiamente un parametro importante. Lo stile di vita, lo sport, l'alimentazione e molte altre circostanze influenzano il nostro corpo. Conoscere bene se stessi aiuta di certo a trattare il corpo nel modo più adatto. Questo è quello che, ad oggi, è in grado di portarti la genetica: una maggiore conoscenza.

Tutti i geni analizzati si trovano negli elenchi delle sezioni?

Abbiamo incluso solo un campione dei geni che abbiamo analizzato, alcune delle sezioni sono determinate dall'analisi di più geni che non abbiamo indicato nella relazione. I nostri algoritmi combinano i tuoi genotipi con i marcatori analizzati.

Su cosa si basa questo studio?

Questo test si basa su diversi studi genetici consolidati a livello internazionale e accettati dalla comunità scientifica. Esistono determinati organismi e database scientifici in cui si pubblicano studi in cui esiste un certo livello di consenso. I nostri test genetici vengono effettuati applicando tali studi al genotipo dei nostri clienti. In ogni sezione vedrai alcuni degli studi su cui si basa. Ci sono sezioni in cui vengono utilizzati più studi rispetto a quelli elencati.

Le informazioni genetiche fornite in questa relazione sono valide solo per scopi di ricerca, informazione ed educazione. In nessun caso sono valide per un uso clinico.

2. Sommario

La tua alimentazione più sana

Livelli di Omega 6 e Omega 3

Basso consumo di verdure

Eccessivo consumo di grassi

Aumento dei benefici della dieta mediterranea

Consumo eccessivo di carboidrati

Simboli:

- Il tuo genotipo analizzato è favorevole.
- Il tuo genotipo analizzato è un po' favorevole.
- Il tuo genotipo non ti colpisce particolarmente.
- Il tuo genotipo analizzato è un po' sfavorevole.
- Il tuo genotipo analizzato è sfavorevole.

Vitamine e minerali

Ferro

Vitamina D

Vitamina B2

Vitamina B12

Vitamina E

Vitamina B9

Calcio

Vitamina B6

Vitamina C

Vitamina K

Simboli:

- Il tuo genotipo analizzato è favorevole.
- Il tuo genotipo analizzato è un po' favorevole.
- Il tuo genotipo non ti colpisce particolarmente.
- Il tuo genotipo analizzato è un po' sfavorevole.
- Il tuo genotipo analizzato è sfavorevole.

Abbi cura di te

Colesterolo LDL

Rischio di triglicellidi alti

Colesterolo HDL

Simboli:

- Il tuo genotipo analizzato è favorevole.
- Il tuo genotipo analizzato è un po' favorevole.
- Il tuo genotipo non ti colpisce particolarmente.
- Il tuo genotipo analizzato è un po' sfavorevole.
- Il tuo genotipo analizzato è sfavorevole.

I tuoi sensi

Sensibilità al sapore amaro

Sei goloso?

Spizzicare

La caffeina

Simboli:

-  Il tuo genotipo analizzato e' favorevole.
-  Il tuo genotipo analizzato e' un po' favorevole.
-  Il tuo genotipo non ti colpisce particolarmente.
-  Il tuo genotipo analizzato e' un po' sfavorevole.
-  Il tuo genotipo analizzato è sfavorevole.

Il tuo peso e tu

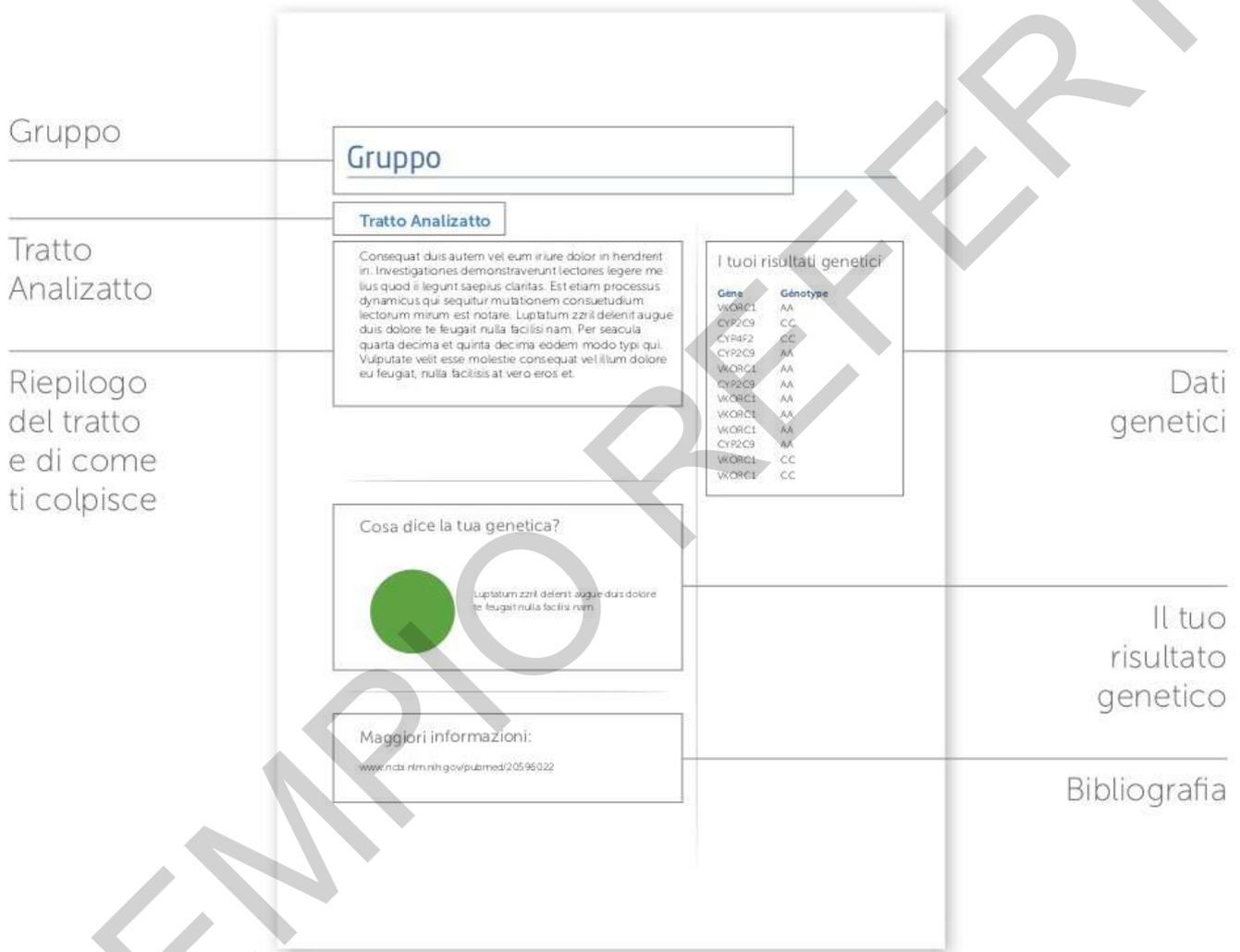
-  Efficacia della dieta mediterranea
-  Predisposizione al sovrappeso
-  Risposta ai grassi monoinsaturi
-  Alimentazione emotiva
-  Efficacia della dieta a basso contenuto di carboidrati

-  Efficacia della dieta a basso contenuto di grassi
-  Difficoltà a perdere peso
-  Sensazione di sazietà
-  Desiderio di mangiare

Simboli:

-  Il tuo genotipo analizzato e' favorevole.
-  Il tuo genotipo analizzato e' un po' favorevole.
-  Il tuo genotipo non ti colpisce particolarmente.
-  Il tuo genotipo analizzato e' un po' sfavorevole.
-  Il tuo genotipo analizzato è sfavorevole.

3.1. Come comprendere i risultati?



3.2. Il tuo risultato genetico

La tua alimentazione più sana

Aumento dei benefici della dieta mediterranea

I benefici per la salute della dieta mediterranea sono ben noti. Questa dieta è ricca di grassi monoinsaturi, importanti per ridurre il rischio di malattie cardiovascolari e ricca di colesterolo HDL (buono), che rallenta il deterioramento cognitivo. E' anche associata ad una maggiore longevità e a livelli più bassi di colesterolo LDL, che si accumula nelle arterie. Seguire una dieta mediterranea è associato ad una riduzione della mortalità per rischio cardiovascolare e mortalità generale. E' anche associato ad una ridotta incidenza di cancro, Parkinson e Alzheimer.

Le donne che integrano la loro dieta mediterranea con olio d'oliva vergine e noci potranno ridurre il rischio di cancro al seno (secondo la Mayo Clinic). Alcune variazioni genetiche sono state associate ad un maggiore beneficio seguendo una dieta mediterranea.

I tuoi risultati genetici

Gene	Genotipo
PPARG	CC

Cosa dice la tua genetica?



La dieta mediterranea ti influenza in maniera positiva proprio come il resto.

Maggiori informazioni:

<http://circgenetics.ahajournals.org/content/8/1/91.long>

La tua alimentazione più sana

Consumo eccessivo di carboidrati

I carboidrati sono la fonte principale di energia per il cervello e per mantenere il peso corporeo. In diversi studi su larga scala è stato osservato che i portatori di alcune varianti genetiche hanno una maggiore appetito di carboidrati, il che può significare un consumo eccessivo.

L'assunzione raccomandata di carboidrati è del 45-65% delle calorie totali giornaliere. Amidi e zuccheri sono i principali tipi di carboidrati. I cereali e le verdure sono una fonte di amidi. Gli zuccheri naturali si trovano nella frutta e nei succhi naturali, mentre gli zuccheri aggiunti sono presenti nelle bevande analcoliche, nei succhi confezionati, nei dessert e nei dolci. Un desiderio eccessivo di carboidrati non è sano, quindi si raccomanda di inserire nella dieta una combinazione equilibrata di carboidrati, proteine e grassi, un'adeguata quantità di fibre e zuccheri aggiunti limitati.

I tuoi risultati genetici

Gene	Genotipo
LOC10537049	GG
FGF21	AG
FGF21	AG

Cosa dice la tua genetica?



Hai un genotipo associato a un maggiore appetito per i carboidrati. Si raccomanda di monitorarlo e seguire una dieta bilanciata in termini di proporzione di macronutrienti e di controllare il consumo raccomandato di carboidrati.

Maggiori informazioni:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3652928/>

Vitamine e minerali

Vitamina B2

La vitamina B2 (riboflavina) è un componente centrale di due molecole che servono come cofattore di vari enzimi coinvolti nella produzione di energia, metabolismo dei carboidrati, grassi e proteine, l'assorbimento del ferro e la funzione cellulare normale.

Delle ricerche recenti dimostrano che la riboflavina svolge un ruolo importante nella prevenzione del cancro e allevia l'emicrania. La carenza di questa vitamina può causare debolezza, mal di gola, gonfiore della lingua, screpolature della pelle, perdita di capelli, dermatiti e anemia. Può anche influire sulla vista (compresa la vista offuscata), bruciore, prurito, dolore agli occhi o vista sensibile alla luce e all'affaticamento. L'eccesso di riboflavina viene escreto nelle urine, quindi non vi è alcun rischio di sovradosaggio. Alcune varianti genetiche nel gene MTHFR predispongono ad avere alti livelli di omocisteina, una sostanza correlata alle malattie cardiovascolari se trovato ad alti livelli, che può essere corretta dalla vitamina B2.

I tuoi risultati genetici

Gene	Genotipo
MTHFR	AG

Cosa dice la tua genetica?



Hai una predisposizione ad avere livelli normali di vitamina B2 e omocisteina.

Maggiori informazioni:

<http://circ.ahajournals.org/content/113/1/74.long>

Vitamine e minerali

Calcio

Il calcio è il minerale più abbondante nel corpo umano e il componente principale delle ossa e dei denti. Svolge un ruolo centrale nel funzionamento del sistema nervoso e muscolare, controlla i vasi sanguigni e la secrezione di insulina. E' importante avere abbastanza calcio poiché una sua carenza a lungo termine può portare a perdita ossea e osteoporosi. I livelli di calcio sono strettamente regolamentati e i requisiti aumentano con l'età: a partire dai 50 anni per le donne e dai 70 per gli uomini. I benefici di un adeguato consumo giornaliero di calcio sono: riduzione del rischio di osteoporosi, regolazione della pressione sanguigna e riduzione del rischio di alcuni tipi di cancro. Il corpo umano non produce calcio, pertanto deve ingerirlo attraverso gli alimenti. Anche avere livelli troppo alti nel sangue (ipercalcemia) può non essere sano in quanto possono indebolire le ossa e causare problemi ai reni, al cuore e al cervello.

Ci sono genotipi che ci predispongono ad avere bassi livelli di calcio nel sangue.

I tuoi risultati genetici

Gene	Genotipo
CASR	GG
CASR	AA

Cosa dice la tua genetica?



Il tuo genotipo indica che sei predisposto ad avere bassi livelli di calcio nel sangue, per cui sarà necessario controllarli e adattare la tua dieta ai livelli appropriati.

Maggiori informazioni:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15531522>

Abbi cura di te

Colesterolo LDL

La lipoproteina a bassa densità (LDL) è il tipo di colesterolo che può essere pericoloso se presente a livelli elevati. Il colesterolo LDL può formare placche e accumularsi sulle pareti delle arterie, il che può restringere e rendere meno flessibili tali arterie, aumentando il rischio di malattie cardiovascolari (infarto, aterosclerosi, angina pectoris). I livelli ottimali di colesterolo LDL sono inferiori a 100 mg/dL. Vicino ai livelli ottimali sarebbe la gamma 100-129 mg/dL e i livelli medio-alti sarebbero quelli che vanno da 130 a 159 mg/dL. Livelli superiori a 160 mg/dL sono elevati e superiori a 190 mg/dL sono molto elevati.

I risultati genetici indicano la probabilità di avere alti livelli di LDL. Se il tuo rischio è basso, hai una probabilità inferiore alla media della popolazione. Tuttavia, potresti avere problemi con i livelli di LDL a causa della tua dieta e di altri fattori. Gli alimenti trasformati ricchi di grassi trans contribuiscono ad aumentare i livelli di LDL. Le varianti genetiche in vari geni sono state collegate ai livelli di colesterolo LDL.

I tuoi risultati genetici

Gene	Genotipo
ABCG8	CC
APOB	CC
CELSR2	GG
HMGCR	TC
HNF1A-AS1	CC
TIMD4	CG
LDLR	GG
LOC10272496	CC
SUGP1	TT
PCSK9	TC

Cosa dice la tua genetica?



Hai una possibilità inferiore alla media di avere alti livelli di colesterolo LDL.

Maggiori informazioni:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2881676/#SM>

I tuoi sensi

Sensibilità al sapore amaro

La nostra percezione del gusto gioca un ruolo fondamentale nelle nostre preferenze e abitudini alimentari, creandoci antipatia o impulso verso alcuni cibi e bevande. Una reazione avversa al sapore amaro è istintiva e ci porta a rifiutarlo. La percezione del sapore amaro è dovuto a variazioni genetiche in vari recettori: quando ingeriamo gli alimenti, le molecole come la feniltiocarbammide interagiscono con la saliva e si legano ai recettori del sapore in bocca, dando la sensazione di sapore amaro.

Le persone con alcune varianti genetiche sono sensibili al sapore amaro di verdure benefiche (come broccoli, cavolini di Bruxelles, cavolo, cavolfiore) o bevande (come il caffè e la birra nera). Esistono prove che i geni responsabili del sapore svolgono un ruolo importante nella salute umana. Un nuovo studio ha scoperto che le persone che sono più sensibili al gusto amaro sono anche più propense ad aggiungere sale al cibo, spesso superando la quantità raccomandata. Inoltre, queste persone hanno maggiori probabilità di evitare cibi sani come verdure a foglia verde e broccoli.

I tuoi risultati genetici

Gene	Genotipo
TAS2R38	CG
TAS2R38	AG
TAS2R38	TC
TAS2R16	TC

Cosa dice la tua genetica?



Il tuo genotipo non è associato a una maggiore sensibilità verso il gusto amaro, quindi non avrai problemi quando mangerai verdure e altri alimenti con questo sapore.

Maggiori informazioni:

<http://ajcn.nutrition.org/content/81/5/1005.long>

Il tuo peso e tu

Desiderio di mangiare

Anche se non esiste un metodo oggettivo per quantificare il desiderio di mangiare o degustare un certo tipo di cibo, gli scienziati del comportamento hanno messo a punto delle tecniche per misurare la motivazione individuale a consumare cibo e per confrontarlo tra persone diverse. Questa misura, chiamata valore del rinforzo degli alimenti, descrive quanta fatica è disposta a fare una persona per ottenere un determinato alimento. Questo valore può essere determinato attraverso una serie di prove di laboratorio. In ciascuna, viene richiesto all'individuo che è in fase di test di completare un compito in cambio di una piccola parte del suo cibo preferito. L'attività nel test iniziale è facile, quindi il cibo non è difficile da ottenere. Man mano che si continua il test, le attività diventano sempre più complicate e, ad un certo punto, il partecipante ritiene che lo sforzo per ottenere il cibo non valga la pena e decide di lasciarlo. Utilizzando queste tecniche, uno studio ha identificato una componente genetica associata al desiderio di mangiare.

I tuoi risultati genetici

Gene	Genotipo
ANKK1/DRD2	GG

Cosa dice la tua genetica?



Il tuo genotipo è associato a valori normali di rinforzo del cibo.

Maggiori informazioni:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2213752/>

Il tuo peso e tu

Efficacia della dieta a basso contenuto di grassi

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità, in una dieta sana ed equilibrata si consiglia di ridurre l'assunzione totale di grassi a meno del 30% dell'apporto calorico giornaliero. Inoltre, si consiglia di ridurre l'assunzione di grassi saturi a meno del 10% dell'assunzione calorica giornaliera e di sostituire quei grassi con grassi insaturi (mono e polinsaturi). Una dieta a basso contenuto di grassi limita l'assunzione di grassi al 20% mentre aumenta l'assunzione di proteine dal 20-25% al 40% e riduce la percentuale di carboidrati (la cui raccomandazione generale è del 55-60%).

Numerosi studi su larga scala sulla perdita di peso hanno scoperto che le persone con variazioni dei geni associati alla sensibilità ai grassi (come FTO, PPARG, PPM1K) rispondono meglio a una dieta povera di grassi.

I tuoi risultati genetici

Gene	Genotipo
FTO	TT
FTO	CC
PPM1K	CC
NEAR IRS1	TC
QPCTL	CC

Cosa dice la tua genetica?



Il tuo genotipo indica che hai una maggiore predisposizione genetica a perdere peso e a mantenere un peso sano se segui una dieta povera di grassi. Per questo si consiglia di ridurre l'assunzione di grassi al 20% e di aumentare la proporzione di proteine e carboidrati. È importante includere grassi sani (mono e polinsaturi).

Maggiori informazioni:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4959911/>