

Test
nutrigenètic
personalitzat



Test nutrigenètic personalitzat

El pes corporal està controlat per les interaccions entre el perfil genètic i factors de risc de l'entorn, com la inactivitat física, l'estrès o la medicació, entre d'altres.

Genètica

Els polimorfismes d'un sol nucleòtid (SNPs) són el tipus de variació d'ADN més freqüent trobat en humans. La caracterització d'alguns SNPs poden ajudar a predir el risc de desenvolupament de certes malalties i la resposta d'un individu a certs aliments i medicaments.

“Els factors genètics determinen entre el 40-70% de l'IMC”

En què consisteix?

És un test genètic innovador per a personalitzar un pla de dieta òptim i/o de pèrdua de pes.

- L'anàlisi nutrigenètic més complet del mercat que analitza 384 variacions genètiques relacionades amb la pèrdua de pes, la resposta a l'exercici, les intoleràncies i el metabolisme dels nutrients, entre d'altres.
- L'eina exclusiva per a professionals de la cura de la salut, el test nutrigenètic, és una eina única que desxifra el metabolisme nutricional dels/les pacients i que només està disponible per als professionals de la salut.
- **Pla de dieta personalitzat**
Es proposa un pla de dieta personalitzat per un complex algoritme basat en més de 50 categories nutricionals amb més de 850 aliments.
- **State-of-the-art technology**
Test genètic basat en la tecnologia Microarray. Més del 99% de reproduïbilitat i sensibilitat.

Què s'avalua?

Analitza factors genètics i altres característiques rellevants, com factors extrínsecs, obtinguts a través de l'anamnesi del /la pacient. Aquest procés proporciona una comprensió completa sobre els factors subjacents relacionats amb l'augment de pes i la resposta a l'exercici.

Un pla de dieta personalitzat millora l'eficàcia de la pèrdua de pes

Un estudi actual mostra que els/les pacients que estan motivats a seguir una dieta més sana i mantenir un estil de vida més sa quan l'assessorament que l'especialista els proporciona és personalitzat i basat en el seu perfil genètic.

Factors genètics

Analitza 3 polimorfismes dins de 128 SNPs, el que resulta en 384 variacions genètiques, les variacions més rellevants en un pla de dieta personalitzat.

Anamnesi del pacient

Els paràmetres bioquímics, patologies, intoleràncies, activitat física i hàbits també es tenen en compte a través d'un qüestionari.



Categories analitzades

Les variacions genètiques analitzades estan associades amb 8 categories principals diferents:

- 1 Causes genètiques de sobrepès i obesitat
- 2 Metabolisme de macronutrients
- 3 Metabolisme de micronutrients
- 4 Perfil genètic hormonal
- 5 Influència del exercici físic
- 6 Perfil genètic de inflamació
- 7 Intoleràncies/sensibilitats
- 8 Capacidad detox

Pla de dieta personalitzat

Tipus de dieta

Es realitza un estudi intensiu de biomarcadors genètics amb la finalitat de conèixer la dieta més efectiva (baixa en greixos, baixa en carbohidrats o baixa en calories).

Intoleràncies

Els aliments específics s'eliminen del pla de dieta si es detecta risc d'intolerància.

Suplementació

Selecció de vitamines i minerals segons la genètica del/la pacient.

Els resultats suggerits tenen en consideració la predisposició a:



Categories i gens analitzats

1. CAUSES GENÈTIQUES DEL SOBREPÈS I L'OBESITAT

SUBCATEGORIES	GENS
Reducció del risc de taxa metabòlica en repòs	LEPR
Augment del risc d'IMC	MC4R SH2B1
Risc de sobrepès genètic	FTO SH2B1 MC4R
Risc de recuperació de pes després de la intervenció dietètica	ACSL5 ADIPOQ
Snacking	LEPR SH2B1
Desregulació de la sacietat	LEP COMT FTO
Gana i ansietat	MC4R LEP SH2B1 FTO

3. METABOLISME DE MICRONUTRIENTS

SUBCATEGORIES	GENS
Nivells de Ca	CASR GCKR CYP24A1
Absorció de Ca	TF Tmprss6
Nivells de Fe	TF Tmprss6
Risc d'excés de Fe	HFE
Nivells de Mg	MUC1 TRPM6
Sensibilitat al Na	ACE
Nivells de Se	AGA SLC39A11
Risc de deficiència de vit. A	BCMO1
Risc de deficiència de vit. B6	NBPF3
Risc de deficiència de vit. B12	FUT2
Risc de deficiència de vit. B9 (folat)	MTHFR
Risc de deficiència de vit. C	SLC23A1 SLC23A2
Risc de deficiència de vit. D	CYP2R1 GC NADSYN1
Risc de deficiència de vit. E	APOA5 TPPA INTERGENIC

4. ESTRATÈGIES DE PÈRDUA DE PES

SUBCATEGORIES	GENS
Pèrdua de pes a través de l'exercici	FTO LEP LIPC MATK
Exercici aeròbic per a augment de HDL	LIPC PPARD

2. METABOLISME DE MACRONUTRIENTS

SUBCATEGORIES	GENS
Desregulació crema greixos	APOA5 PPAR-Y
Beneficis d'una dieta alta en MUFA	ADIPOQ
Beneficis d'una dieta alta en PUFA	FADS1 PPAR-Y
Desregulació de carbohidrats i colesterol	NMAB KCTD10
Digestió d'almidó	AMY1-AMY2 AMY1
Sensibilitat als carbohidrats	FABP2
Nivells de HDL	FABP2
Nivells de LDL	NMAB KCTD10
Oxidació de LDL	AMY1-AMY2 AMY1
Nivells de triglicèrids	FABP2
Relació triglicèrids/HDL	FABP2
Sucre en sang en dejú	GHSR PLIN1
Risc de diabetis tipus 2	CDKAL1 FTO CDKN2A/B KCNQ1 MC4R PLIN1 PPARG TCF7L2
Resistència a la insulina	ADIPOQ FTO PPAR-Y TCF7L2

5. ESTRATEGIAS DE PÉRDIDA DE PESO

SUBCATEGORÍAS	GENES
Dieta baja en grasas	APOA2 APOA5FTO GHSR PPARG SH2B1 TCF7L2
Dieta baja en carbohidratos	AGTR2 CETP GAL GYS2 LIPF
Dieta baja en calorías	AGTR2 CETP GAL GYS2 LIPF

6. INTOLERÀNCIES I SENSIBILITATS

SUBCATEGORIES	GENS
Intolerància a la fructosa	ALDOB
Intolerància a la lactosa	MCM6
Intolerància al gluten	HLA
Sensibilitat a la sal	ACE
Metabolisme de la cafeïna	CYP1A2

7. CAPACITAT DE DETOXIFICACIÓ

SUBCATEGORIES	GENS
Fase I Detoxificació	CYP1A1 CYP1B1
Fase II Detoxificació	GSTP1
Capacitat antioxidant	COMT GPx1P1 NQO1 SOD2 SULT1A1*1/2

INFORMACIÓ GENERAL



Variables relacionadas con el peso

Sexo	→	Hombre
Edad	→	Años
Altura	→	178 cm
Peso actual	→	68 Kg
Peso ideal	→	69 Kg
IMC actual	→	21,46
Objetivo IMC	→	21,77
Tipo de peso	→	Normal (peso saludable)

RESUM DE RESULTATS DE LES CARACTERÍSTIQUES DEL/LA PACIENT



Se analizan 17 variaciones genéticas relacionadas con el metabolismo de diferentes nutrientes. Mediante el estudio genético, es posible determinar la mejor manera de perder peso a partir de tres tipos de modificaciones nutricionales: baja ingesta de carbohidratos, baja ingesta de calorías y baja ingesta de grasas.

NOMBRE DEL GEN	RESULTADOS	NOMBRE DEL GEN	RESULTADOS	NOMBRE DEL GEN	RESULTADOS
PPAR-Y	████████	GYS2	███	PPAR-Y	████████
ADIPOQ	████████	CETP	████████	APOA5	███
LEPR	████████	GAL	████████	GHSR	████████
PLIN1	███	LIPF	███	APOA2	███
ACSL5	████████	AGTR2	███	SH2B1	███
ADRB2	████████			TCF7L2	███
				FTO	███

PLA DE DIETA PERSONALITZAT SUGGERIT PER LA PÈRDUA DE PES



Frutas y derivados



COMIDA	INDICACIONES	RECOMENDACIÓN	COMIDA	INDICACIONES	RECOMENDACIÓN
Aceituna		⊘	Frambuesa cruda		⊙
Aceituna negra con hueso		⊘	Fresa		⊙
Agucate	🧠	⊙	Granada		⊙

ANÀLISI GENÈTIC COMPLET I EXPLICACIÓ



RELACIÓ NORMAL DE TG / HDL No asociado con un aumento de la relación TG / HDL.	LIGERO INCREMENTO DE LA RELACIÓ TG / HDL Ligeramente asociado con un aumento de la relación TG / HDL.	INCREMENTO DE LA RELACIÓ TG / HDL El aumento de la relación TG / HDL conduce a un mayor riesgo de patologías cardiovasculares. Riesgo de insensibilidad a la insulina.	INCREMENTO DE LA RELACIÓ TG / HDL El aumento de la relación TG / HDL conduce a un mayor riesgo de patologías cardiovasculares. Riesgo de insensibilidad a la insulina.
--	---	--	--

NOMBRE DEL GEN	DESCRIPCIÓN	RESULTADOS
HMGCR	Predisposición a niveles ligeramente más elevados de triglicéridos (TG) y a una relación TG/HDL-c más elevada.	███

