

## DNA DIETA 1

### VALUTAZIONE DEI RISULTATI DEL PANNELLO TEST

ROSSI MARIO

#### Premesse

La conoscenza del proprio profilo genetico in ambito nutrizionale permette di individuare gli alimenti e/o integrazioni più affini alle predisposizioni individuali, che andranno quindi aumentati nel proprio piano nutrizionale, e quelli meno idonei il cui introito dovrà essere diminuito per prevenire determinate condizioni verso cui si è “geneticamente predisposti”.

Tutte le informazioni genetiche vengono tradotte in consigli nutrizionali e di integrazione naturale in maniera assolutamente personalizzata.

Il pannello prevede lo screening delle intolleranze di origine genetica, lattosio e glutine, test indicativi della predisposizione verso le più comuni condizioni correggibili attraverso un uso appropriato degli alimenti (carenza di acido folico - metabolismo della vitamina D - metabolismo dei grassi alimentari e degli zuccheri - predisposizione al sovrappeso/obesità)

Gli alimenti, scelti sulla base della propria genetica, permettono di svolgere una efficace azione preventiva mirata e personalizzata. I risultati vengono raggiunti senza diete restrittive e mantenuti nel tempo grazie allo studio del proprio DNA.

## Intolleranza genetica al lattosio.

Lo screening viene effettuato in quanto la condizione di intolleranza genetica al lattosio è molto rappresentata nella popolazione mondiale (circa il 60% dei soggetti risulta positivo). Questo comporta che latte e derivati debbano essere esclusi, a cicli alterni, dall'alimentazione in modo da contrastare l'infiammazione generalizzata che l'ingestione di questo zucchero causa nei soggetti intolleranti.

L'assunzione di questo alimento da parte di soggetti intolleranti può portare a sintomi quali: diarrea, crampi addominali, perdita di liquidi, stato infiammatorio generalizzato, affaticamento, insonnia, problemi dermatologici, dolori articolari, disturbi dell'umore.

Nello specifico il test è risultato **POSITIVO** pertanto è necessario escludere latte e derivati dall'alimentazione per un periodo di almeno tre mesi. [REDACTED]

[REDACTED]

REFER

## Metabolismo dell'Acido Folico (MTHFR)

L'acido folico è un fattore fondamentale di protezione da rischi cardiovascolari, regola la vita femminile (dal menarca alla menopausa), interviene a riparare tutti i danni cellulari e contrasta tutti i processi di invecchiamento fisiologico.

Nello specifico il test è risultato **POSITIVO**, questo significa che si ha una carenza fisiologica di acido folico, che può essere corretta attraverso un opportuno regime alimentare e una adeguata integrazione per ridurre i rischi correlati alla carenza stessa.

[REDACTED]

REFERITO ESAMPIO

## Metabolismo della Vitamina D (VDR)

Un cattivo funzionamento del recettore della vitamina D (VDR), dovuto alla presenza di piccoli difetti di origine genetica, può comportare una importante forma di carenza vitaminica con importanti conseguenze: aumentato rischio di fratture, aumentato rischio di danni all'apparato muscolo-scheletrico, aumentato rischio di patologie autoimmuni, infezioni acute, aumento del rischio cardiovascolare, aumentato rischio di sindrome metabolica e diabete tipo2.

Nello specifico il test è risultato **NEGATIVO**, si ha quindi un corretto metabolismo di questa vitamina riferito alla genetica analizzata. Non si osserva aumento di rischio, dovuto alla genetica, rispetto alle condizioni descritte sopra e rispetto alla media di popolazione.

REFERITO ESEMPIO

### Metabolismo dei grassi (APOC3)

E' stata dimostrata dalla comunità scientifica la stretta associazione tra l'espressione di uno specifico polimorfismo del gene APOC3 e aumentati livelli ematici di trigliceridi e colesterolo con conseguente aumento di rischio di insorgenza di condizioni quali infarto, arteriosclerosi, tendenza al sovrappeso, circa quattro volte superiore al rischio medio di popolazione, e tendenza al sovrappeso.

Questa condizione genetica può essere tenuta sotto controllo da un opportuno regime alimentare affiancato in alcuni casi dall'impiego di specifici integratori.

Nello specifico il test è risultato **POSITIVO**, questo significa che si ha un rischio 4 volte superiore alla media di popolazione di incorrere nelle condizioni sopra descritte. Per contrastare l'effetto di questa condizione genetica è necessario

[REDACTED]

REFERITO

## Predisposizione al sovrappeso/obesità (FTO)

Una delle associazioni più forti tra espressione del DNA ed obesità riguarda il gene FTO, studiato nel presente pannello di test. E' dimostrata l'azione del gene FTO sia sul sistema nervoso centrale che sul sistema cardiovascolare con conseguente aumento dell'indice di massa corporea e aumentato rischio di obesità e diabete tipo 2. In soggetti positivi per questo test si osservano spesso valori elevati di glicemia, di trigliceridi e di colesterolo. La condizione è ancora più significativa se questo test risulta positivo insieme allo screening per il metabolismo dei grassi (gene APOC3). Una volta evidenziata la predisposizione si potrà attuare una corretta compensazione attraverso una alimentazione mirata, una adeguata attività fisica ed una opportuna integrazione.

Nello specifico il test è risultato **POSITIVO**. E' opportuno quindi stabilire un'alimentazione

[REDACTED]

REFERITO  
ESEMPIO

## Metabolismo degli zuccheri (PPARG/IRS1/TCF7L2)

Il diabete tipo 2 è una condizione complessa dovuta sia alla componente ambientale (abitudini alimentari, attività fisica) che a quella genetica che agisce come ulteriore fattore di rischio per l'insorgenza di questa patologia. Un test, soprattutto se condotto in giovane età quando l'eventuale patologia diabetica non sia ancora comparsa, permette di mettere in atto tutte le possibili e più efficaci strategie preventive principalmente in quei soggetti geneticamente predisposti. Il test genetico prevede lo studio di 3 condizioni, ciascuna per proprio conto è in grado di aumentare il rischio complessivo. Poiché la positività di un unico polimorfismo rispecchia la percentuale di rischio medio della popolazione, il test nel suo complesso viene considerato positivo quando sono positivi almeno 2 dei 3 polimorfismi analizzati. In questo caso si potranno mettere in atto varie strategie nutrizionali in grado di tenere sotto controllo il fattore genetico.

Nello specifico il test è risultato **NEGATIVO** e si ha quindi un corretto metabolismo degli zuccheri introdotti attraverso l'alimentazione in base alla genetica analizzata. Non si osserva aumento di rischio, dovuto alla genetica, rispetto alle condizioni descritte sopra e rispetto alla media di popolazione.

REFERITO ESEMPLO

## Predisposizione genetica alla celiachia (screening degli aplotipi DQ2/DQ8)

La celiachia è una intolleranza permanente al glutine che insorge su base genetica ma sulla quale influisce molto anche l'ambiente, in particolare le abitudini alimentari e quindi il quotidiano consumo di glutine. La predisposizione si riscontra in circa il 30% della popolazione ma solo l'1% svilupperà la malattia in forma conclamata. Molto più frequente invece è la "gluten sensitivity", una forma di intolleranza al glutine diversa dalla celiachia. La predisposizione genetica positiva non comporta quindi necessariamente lo sviluppo della malattia ma è necessario tenersi sotto controllo. In età adulta i sintomi di intolleranza al glutine sono molto variabili e comprendono: sintomi non specifici come i classici problemi gastrointestinali (nausea, diarrea, costipazione, meteorismi), cefalea, dermatiti, affaticamento cronico, disturbi dell'umore, insorgenza di crampi, stato infiammatorio generalizzato. Questa varietà di sintomi è spesso causa di mancata diagnosi, con rischio di complicazioni se la condizione non viene compensata in breve tempo.

Nello specifico il test è risultato **POSITIVO**



## Indicazioni nutrizionali relative alle positività riscontrate

### Intolleranza genetica al lattosio

Nel periodo di esclusione è opportuno aumentare l'introito degli alimenti sotto riportati in quanto ricchi di calcio e vitamina C.

[REDACTED]	[REDACTED]

### Integrazioni consigliate:

(introito complessivo di micronutrienti/oligoelementi apportati anche attraverso il regime nutrizionale):

[REDACTED]  
[REDACTED]

REFERITO ESEMPIO



## Indicazioni nutrizionali relative alle positività riscontrate

### Polimorfismo APOC3

Gli alimenti sotto indicati vengono segnalati perché in grado di tenere sotto controllo i valori di trigliceridi/colesterolo e per la loro azione antiossidante.

In considerazione della positività genetica riscontrata è opportuno quindi aumentare il consumo di:

[REDACTED]

### ATTENZIONE:

Limitare il più possibile l'utilizzo di:

[REDACTED]

**Integrazioni consigliate** (introito complessivo di micronutrienti/oligoelementi apportati anche attraverso il regime nutrizionale):

[REDACTED]

## Indicazioni nutrizionali relative alle positività riscontrate

### Polimorfismo FTO

Gli alimenti sotto indicati vengono segnalati perché in grado di tenere sotto controllo i valori di trigliceridi/colesterolo e per la loro azione antiossidante.

In considerazione della positività genetica riscontrata è opportuno quindi aumentare il consumo di:

[REDACTED]	[REDACTED]

### ATTENZIONE:

1. [REDACTED]  
[REDACTED]
2. [REDACTED]

**Integrazioni consigliate** (introito complessivo di micronutrienti/oligoelementi apportati anche attraverso il regime nutrizionale):

[REDACTED]  
[REDACTED]  
[REDACTED]

## Indicazioni nutrizionali relative alle positività riscontrate

### Predisposizione genetica alla celiachia/Gluten Sensitivity

Come sopra specificato il corretto approccio in caso di test genetico positivo prevede un ulteriore approfondimento clinico per accertare una eventuale patologia in atto anche in forma silente.

[REDACTED]

**Integrazioni consigliate** (introito complessivo di micronutrienti/oligoelementi apportati anche attraverso il regime nutrizionale):

[REDACTED]

Tutte le indicazioni relative alla gestione di questi alimenti sono riassunte nel piano nutrizionale indicativo associato al referto.

Il direttore tecnico

Dott.ssa Carnesecchi Francesca



L'operatore

Dott.ssa Baldeschi Elena

