



11 nov 2018

TEST UTENTE WEB

Salute
vitæ **DNA**

Avere cura del proprio corpo, seguirne i bisogni ed ascoltarne le vere esigenze è la chiave del tuo benessere psicofisico.

Sei unico, esclusivo e possiedi un codice genetico con tutte le informazioni necessarie per migliorare il tuo stato di salute ed esprimere al meglio le reali potenzialità del tuo corpo.



**ti rende
la vita più
semplice!**

I risultati del test genetico ti guideranno a fare scelte alimentari più appropriate e ti permetteranno di iniziare un nuovo percorso che ha come scopo il tuo benessere e la tua forma fisica.



Il Test Genetico Salute vitæ DNA analizza i tuoi geni e ti permette di:

- A.** Individuare le intolleranze alimentari.
- B.** Fornire un elenco dei cibi maggiormente tollerati ed assimilabili dal tuo organismo, al fine di darti una lista che ti accompagnerà in ogni scelta alimentare.
- C.** Conoscere il tuo fabbisogno di antiossidanti e vitamine, attraverso l'analisi dello stress ossidativo.
- D.** Individuare la predisposizione genetica alle patologie infiammatorie quali alzheimer, parkinson, diabete, etc.
- E.** Conoscere la tua predisposizione genetica all'alopecia androgenetica (perdita di capelli).
- F.** Individuare quale sport e tipo di allenamento è più adatto a te, al fine di migliorare la forma fisica, aumentare la massa muscolare, ridurre gli infortuni ed ottimizzare le prestazioni.
- G.** Individuare i substrati energetici più adatti al tuo metabolismo.
- H.** Aiutarti a prevenire le patologie cardiovascolari ed i fattori di rischio ad esse correlati.

Intolleranza genetica al lattosio

vitæ DNA identifica polimorfismi nella regione MCM6 per dare una interpretazione completa all'intolleranza genetica al lattosio.

GENE

Minichromosome maintenance complex component 6 (MCM6)

Polimorfismo

rs4988235 (MCM6)

rs182549 (MCM6)

Genotipo

C/C

C/C

Interpretazione

Intolleranza al lattosio - mancanza della lattasi

CONSIGLI: Evitare gli alimenti che contengono lattosio

Rischio celiachia

vitæ DNA analizza polimorfismi associati a loci dei geni HLA (Human Leukocyte Antigen) coinvolti nella risposta immunitaria contro il glutine. Ciò permette di dare una interpretazione alla predisposizione genetica alla celiachia o alla sensibilità al glutine.

GENE

DQ2.5
DQ8
DQ7

Polimorfismo

Genotipo

rs2187668 (DQ2.5)

G/G

rs7454108 (DQ8)

T/T

rs4639334 (DQ7)

G/G

Interpretazione

Nessun rischio di celiachia

Micronutrienti

Il profilo dei micronutrienti indica la quantità ideale di vitamine e minerali da assumere durante la giornata.

LEGENDA

G = grammi
MG = milligrammi
MCG = microgrammi
NCG = nanogrammi
UI = unità

<u>Micronutriente</u>	<u>Quantità</u>	<u>Micronutriente</u>	<u>Quantità</u>
VITAMINA B1	1,2 MG	CROMO	30 MCG
VITAMINA B3	18 MG	CALCIO	1811 MG
VITAMINA B5	5 MG	SELENIO	75 MCG
VITAMINA B6	1,5 MG	FOSFORO	700 MG
VITAMINA B7	30 MCG	IODIO	150MCG
VITAMINA B9	400MCG	FERRO	14 MG
VITAMINA B10	25 MG	MAGNESIO	274 MG
VITAMINA B12	2,4 NCG	POTASSIO	2629MG
VITAMINA A	4599 UI	SODIO	2132MG
VITAMINA C	261 MG	RAME	0,9 MG
VITAMINA D	652 UI	ZINCO	11 MG
VITAMINA E	18 UI		
VITAMINA K	150MCG		
VITAMINA J	200MCG		
OMEGA 3	1 G		

Caffeina

L'indice della caffeina rappresenta la quantità massima di caffeina da assumere durante la giornata. Non indica un valore di caffeina consigliato quotidianamente, ma una soglia massima oltre la quale il nostro organismo può fare difficoltà nella metabolizzazione. Tenere presente che la quantità di caffeina contenuta in un caffè varia a causa di diversi fattori. A fianco è riportata la quantità massima di caffeina personale e di seguito la tabella esplicativa sulla quantità di caffeina contenuta in diversi tipi di bevande.

**SOGLIA DI CAFFEINA
SUGGERITA PER IL
TUO ORGANISMO:
188 Mg**

<u>Tipo di caffè</u>	<u>Q.tà media</u>
ESPRESSO	40-80
MOKA	40-81
CAFFE' AMERICANO	115-121
CAFFE' Istantaneo	65-101
CAFFE' DECAFFEINATO	5
TE'	40-50
BIBITA ENERGETICA	50-100

Alimenti

Si consiglia di preferire gli alimenti che hanno un indice maggiore di 60 tenendo presente che valori da 80 in su individuano gli alimenti che vengono maggiormente assimilati. Tuttavia è possibile consumare con moderazione alimenti con valori da 40 a 59 optando per circa tre diversi alimenti distribuiti nell'arco della settimana o uno stesso alimento tre volte alla settimana. Si suggerisce di variare la scelta degli alimenti per avere un'alimentazione più completa. Gli alimenti vietati e da evitare si possono consumare SOLO in un pasto libero, previsto generalmente una volta alla settimana o più, a seconda del piano alimentare che si segue.

LEGENDA RISULTATI

da -100 a -1
ALIMENTI VIETATI
da 0 a 39
ALIMENTI DA EVITARE
da 40 a 59
ALIMENTI DA LIMITARE
da 60 a 79
ALIMENTI CONSIGLIATI
da 80 a 100
ALIMENTI IDEALI (altamente assimilabili)

CARNE

Indice

VITELLO

Braciola di vitello	27
Costolette di vitello	-28
Hamburger di vitello	26
Muscolo di vitello	23
Ossobuchi di vitello	-33

FARAONA

Coscia di faraona	-26
Hamburger di faraona	-24
Petto di faraona	-27

CONIGLIO

Coniglio intero	59
Coscia di coniglio	54
Hamburger di coniglio	64
Involtini di coniglio	-46

QUAGLIA

Quaglia	92
---------	----

TACCHINO

Coscia di tacchino	62
Hamburger di tacchino	57
Petto di tacchino	64
Tacchino intero	57

CARNE

Indice

BUFALO

Bistecca di bufalo	89
Bufalo parti grasse	-38
Bufalo parti magre	94
Costata di bufalo	89
Hamburger di bufalo	87

CAVALLO

Bistecca di cavallo	83
Cavallo parti magre	86
Filetto di cavallo	82
Hamburger di cavallo	87
Tartare di cavallo	87

LEPRE

Hamburger di lepre	95
Lepre intera	98

POLLO

Coscia di pollo	-11
Hamburger di pollo	-12
Involtini di pollo	-81
Petto di pollo	-7

CARNE	Indice
MAIALE	
Bistecca di maiale	-4
Braciola di maiale	-7
Coscia di maiale	0
Filetto di maiale	-7
Hamburger di maiale	-16
Maiale parti grasse	-90
Maiale parti magre	-6
CINGHIALE	
Cinghiale parti grasse	-19
Cinghiale parti magre	1
CAPRIOLO	
Capriolo parti grasse	-84
Capriolo parti magre	81
OCA	
Hamburger di oca	-29
Oca intera	28
Petto d'oca	-24
MANZO	
Bistecca di manzo	-49
Costata di manzo	-52
Filetto di manzo	-44
Interiora di manzo	-6
Lingua di manzo	-2
Manzo parti grasse	4
Manzo parti grasse bio	11
Manzo parti magre	-50
Manzo parti magre bio	-42
Muscolo di manzo	-44
Tartare di manzo	-44
AGNELLO	
Parti magre	74
Parti grasse	16

CARNE	Indice
CAPRETTO	
Parti magre	67
Parti grasse	21
PECORA	
Parti magre	99
Parti grasse	-35
CANGURO	
Parti magre	72
Parti grasse	-35
STRUZZO	
Parti magre	53
Parti grasse	8
MISTO	
Grigliate miste	9
Manzo kobe	-81
Riagglomerati di carni bianche	-99
Riagglomerati parti grasse	-41

UOVA	Indice
GALLINA	
Albume fresco	65
Albume pastorizzato	60
Intero	61
Tuorlo fresco	36
Tuorlo pastorizzato	31
OCA	
Albume fresco	67
Albume pastorizzato	63
Intero	55
Tuorlo fresco	31
Tuorlo pastorizzato	31

UOVA	Indice
STRUZZO	
Albume fresco	70
Albume pastorizzato	81
Intero	59
Tuorlo fresco	51

QUAGLIA	
Albume fresco	66
Albume pastorizzato	69
Intero	70
Tuorlo fresco	58
Tuorlo pastorizzato	26

PESCE	Indice
Acciughe	31
Aguglia	88
Alaccia	34
Anguilla	44
Barracuda	48
Branzino	47
Branzino di allevamento	49
Calamaro	99
Cefalo	35
Cernia	59
Coregone	100
Dentice	68
Gallinella	78
Halibut	39
Merluzzo atlantico	93
Merluzzo nordico	36
Ombrina	33
Orata	46
Orata di allevamento	66
Persico africano	45
Persico del mediterraneo	66
Platessa	64
Polpo	100
Rana pescatrice	61
Razza	86

PESCE	Indice
Ricciola	84
Rombo chiodato	94
Rombo liscio	34
Sardina	61
Scorfano	90
Seppia	40
Sgombro	62
Sogliola	77
Spigola	44
Tonno	77
Totano	96
Uovo di seppia	62
Aragosta	24
Astice	22
Canocchia	-16
Cappe sante	-35
Gambero	22
Salmone	-40
Scampo	-68
Spada	32
Vongole	28
Cozze	24

VERDURA	Indice
Asparagi	36
Barbabietola	45
Bietole	74
Broccoli	59
Carciofo	81
Cardo	38
Carote	52
Carote viola	41
Cavolfiore	94
Cavolino di bruxelles	35
Cavolo cappuccio	35
Cetriolo	99
Cetriolo sotto aceto	66
Cicerchie	95
Cima di rapa	38
Cipolla bianca	99
Cipolla ramata	72

VERDURA	Indice
Cipolla rossa	53
Finocchi	67
Foglie verdi larghe	-3
Melanzane	70
Peperoni	-23
Pomodori	52
Porro	94
Rapa	55
Ravanello	57
Radicchio	97
Scalogno	58
Sedano	56
Sedano rapa	34
Spinaci	65
Verza	71
Zucca gialla	79
Zucchine	51

LEGUMI	Indice
Ceci	89
Fagioli bianchi	48
Fagioli rossi	68
Fagioli neri	84
Fagiolini	52
Fave	73
Lenticchie	82
Lenticchie rosse	84
Lupini	68
Piselli	90
Soia	82

SALUMI	Indice
BRESAOLA	
Di cavallo	-35
Di manzo	-17
Di pollo	10
Di tacchino	44

PROSCIUTTO CRUDO	
6 mesi	40
12 mesi	-46
18 mesi	-25
24 mesi	32
36+ mesi	32
Prosciutti iberici	14

PROSCIUTTO COTTO	
Cotto alla brace	26
Cotto coscia intera	31

ARROSTI	
Di maiale	-50
Di manzo (roast-beef)	32
Di pollo	-19
Di tacchino	30

ALTRI SALUMI	
Mortadella	-9
Pancetta	-39
Porchetta	23
Salame	-24
Sopressa	-29
Speck	-20

CEREALI	Indice
Amaranto	60
Avena	68
Farro	77
Segale	58
Orzo	6
Kamut	39
Frumento	-23
Mais	-41
Riso	-43
Burghul	31
Grano saraceno	-36
Miglio	52
Quinoa	97

GALLETTE

5 cereali	-42
D'avena	73
Di farro	77
Di riso nero	95

RISO	Indice
Basmati	-43
Carnaroli	-43
Jasmine	92
Originario	-43
Parboiled	-43
Ribe	-43
Rosso	92
Selvaggio	92
Tamanishiki	92
Thai	-43
Venere	92

TUBERI	Indice
Patate	66
Patate americane	79
Topinambur	76

FRUTTA	Indice
Acai	26
Albicocca	-29
Ananas	50
Anguria	66
Arancia gialla	51
Arancia rossa	57
Avocado	50
Bacche di goji	59
Banana	58
Caco	12
Carambola	-4
Castagna	-28
Cigliegia	36
Dattero	44
Fico	43
Fragola	24
Frutto della passione	-20
Kiwi	12
Lampone	67
Lichi	-13
Lime	54
Limone	70
Mandarino	0
Mango	-36
Mela gialla	58
Mela rossa	62
Mela verde	64
Melagrana	20
Melone bianco	-21
Melone giallo	-18
Mirtillo	52
Papaya	55
Pera	4
Pesca	-35
Platano	27
Pompelmo	13
Ribes	9
Tamarindo	31
Uva bianca	69
Uva nera	59

DERIVATI**Indice**

Bevanda di soia	59
Bevanda di mandorla	68
Bevanda di riso	54
Burro di arachidi	96
Crackers integrali	-41
Hamburger di soia	94
Tempeh	76
Seitan	70
Tofu	7
Crema di nocciole	5
Fette biscottate integrali	7
Lecitina di soia	79
Maionese di tofu	66
Mostarda di frutta	56
Pane azzimo	85
Pure' di patate	61
Spezzatino vegetale	52

CONDIMENTI**Indice****SALE**

Comune	15
Sale blu	71
Sale nero	79
Sale rosso	47

OLIO

Di arachidi	94
Di mais	41
Cartamo	36
Di enagra	22
Extravergine di oliva	93
Di lino	44
Di riso	66
Di sesamo	64
Di soia	73
Di vinacciolo	60

ACETO

Vino	78
Balsamico	99
Mele	66
Salsa di soia	71

FRUTTA SECCA**Indice**

Anacardi	56
Arachidi	69
Mandorle	55
Nocciole	76
Noci	88
Noci pecan	74
Pinoli	61
Pistacchi	66
Prugne secche	91
Semi di girasole	68
Semi di lino	50
Semi di sesamo	51
Semi di zucca	71
Uva passa	70

NERVINI**Indice****CAFFE'**

Americano	89
Cicoria	80
Decaffeinato	33
Espresso	82
Ginseng	92
Moka	39
Solubile	84

TE'

Bancha	84
Classico	89
Kukicha	64
Nero	58
Verde	69

ACQUE**Indice**

Alba	83
Aqua	91
Aqualieve	61
Fiuggi	53
Nepi	66
Panna	69
Pejo	77
Perier	73
Recoaro	40
San Gemini	62
San Pellegrino	41
Vera	54
Vitasnella	82
Alba	83
Appia	91
Azzurra	76
Boario	83
Dolomia	92
Dolomiti	40
Fabia	46
Flavia	82
Kaiserwasser	84
Lidia	49
Lissa	66
Plose	76
Rocchetta	57
San Benedetto	-20
Uliveto	57

LATTICINI**Indice****LATTE VACCINO**

Intero	-97
Parzialmente scremato	-46
Scremato	-50

YOGURT

Greco	-9
Intero	-97
Magro	-86

LATTICINI E DERIVATI

Asiago	-52
Burro	-78
Caciotta	-67
Cheddar	-13
Feta	-53
Fontina	-19
Formaggino	-70
Gorgonzola	-96
Grana padano	-68
Mozzarella magra	-70
Parmigiano	7
Pecorino fresco	-65
Provola	-43
Primo sale	-32
Ricotta	-83
Stracchino	10

MIELE**Indice**

Acacia	97
Millefiori	87
Melata	54
Tiglio	58
Eucalipto	73
Castagno	68
Agrumi	68
Tarassaco	87
Rododendro	71

FUNGHI	<u>Indice</u>
Chiodini	66
Marzuolo	-33
Clitocybe gibba	61
Fungo della carne	-52
Limaccino	10
Lardaiolo bianco	31
Trombetta dei morti	8
Finferla	-27
Cicalotto	70
Sanguinello	13
Moretta	14
Tartufo bianco	8
Tartufo nero	74
Agarico violetto	59
Fungo dell'inchiostro	41
Fungo spia	-55
Russola aurea	-59
Russola cyanoxantha	58
Fungo di san martino	60
Tricholoma columbetta	-55
Marasmius oreades	77
Steccherino dorato	50
Colombina verde	48
Finferli	61
Manita ditola	62
Mazza di tamburo	71
Ovulo buono	-20
Porcino	26
Prataiolo	-18
Spugnola rotonda	-57
Vescia maggiore	33
Fungo di san giorgio	-37
Piopparello	-29
Fungo orecchione	13
Cardarello	-29

CIOCCOLATO	<u>Indice</u>
Fondente fino a 60 %	29
Fondente da 60 a 80 %	43
Fondente oltre all'80%	81
Al latte	-2
Bianco	-54
Gianduia	-46
Di Modica 90%	70

Alcolici

La lista che segue riporta la tolleranza agli alcolici.

Non si vuole incentivare il consumo degli alcolici. Questa tabella è una guida alla scelta migliore per il proprio organismo ogniqualvolta si consumino alcolici.

L'INRAN (Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione) in accordo con l'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) consiglia di non superare una quantità giornaliera di alcol equivalente a 2-3 Unità Alcoliche (UA) per l'uomo, 1-2 UA per la donna e 1 UA per l'anziano.

<u>Tipo</u>	<u>Indice</u>
VINO ROSSO	4
VINO BIANCO	1
ALCOLICI NATURALI	1
COCKTAIL	0
BIRRA ARTIGIANALE	4
BIRRA INDUSTRIALE	0

LEGENDA

0
NESSUNA TOLLERANZA ALCOLICA
10
OTTIMA TOLLERANZA ALCOLICA
1 UNITÀ CORRISPONDE A:
125 ml di vino
330 ml di birra
40ml superalcolico

Metabolismo

Il test analizza una serie di polimorfismi legati ad alcune vie metaboliche. L'analisi dei polimorfismi è utile al fine di conoscere la predisposizione a determinate patologie dovute ad un funzionamento alterato delle vie biochimiche che sono coinvolte

È importante evidenziare che si analizza la predisposizione e NON la predizione allo sviluppo di malattie, quindi è fondamentale per completare il quadro clinico personale. Vitæ DNA si impegna a restare sempre aggiornata per offrirti un servizio al passo con la scienza.

INFO

Il test permette di individuare le variazioni che in letteratura hanno dimostrato essere più correlate ad influenzare negativamente o positivamente vie metaboliche che, se alterate, predispongono a patologie.

PREDISPOSIZIONE GENETICA AL RISCHIO CARDIOVASCOLARE

L'analisi individua il rischio cardiovascolare legato al ciclo dell'omocisteina e al profilo lipidico. Alterazioni a questi livelli sono correlate al rischio cardiovascolare.

GENE Metilentetraidrofolatoreduttasi (MTHFR) rs1801131 - rs1801133

Polimorfismo

Genotipo

rs1801133 (MTHFR)

C/C

rs1801131 (MTHFR)

A/A

Interpretazione

Rischio di valori alti di omocisteina con conseguente rischio cardiovascolare

CONSIGLI: - controllare i livelli di omocisteina nel sangue - integrare con complesso vitaminico b

GENE Cistationina Beta Sintasi (CBS) rs1801181 - rs234706

Polimorfismo

Genotipo

rs1801181 (CBS)

BOTH

rs234706 (CBS)

BOTH

Interpretazione

Protettivo sui valori di omocisteina nel sangue, ma vedere mthfr

GENE Apolipoproteina E (APOE) rs7412 - rs429358

Polimorfismo

Genotipo

rs7412 (APOE)

C/C

rs429358 (APOE)

T/T

Interpretazione

Bassa suscettibilità alle malattie cardiovascolari

CONSIGLI: Aumentare il consumo di fibre e pesce

GENE

Apolipoprotein A-II (APOA2)

rs5082

Polimorfismo

Genotipo

rs5082 (APO-a2)

BOTH

Interpretazione

Nessun effetto sulle patologie cardiovascolari

GENE

Apolipoprotein ADRB3

rs4994

Polimorfismo

Genotipo

rs4994 (ADRB3)

T/T

Interpretazione

Nessun effetto sul rischio cardiovascolare

Profilo Lipidico

L'analisi dei polimorfismi coinvolti nel trasporto del colesterolo individua la predisposizione ad un profilo lipidico vantaggioso oppure svantaggioso

GENE

Cholesteryl ester transfer protein (CETP)
Peroxisome proliferator Receptor alfa (PPAR-A)
Receptor Gamma 2 (PPARy2)

Polimorfismo

Genotipo

rs1800775 (CETP)

A/A

rs708272 (CETP)

T/T

Interpretazione

Protettivo - predisposizione ad alti livelli di colesterolo hdl

rs4253778 (PPAR-A)

BOTH

rs1801282 (PPARy2)

C/C

Interpretazione

Nessun effetto sul profilo lipidico

Suscettibilità a variazioni di peso

L'analisi individua la personale risposta a stimoli che fanno aumentare o perdere il peso.

GENE

Beta-2 adrenergic receptor (ADRB2)
Apolipoprotein A-II (APO-a2)

Polimorfismo

Genotipo

rs1042713 (ADRB2)

A/A

rs4994 (ADRB3)

T/T

Interpretazione

Risposta ottimale sulla perdita di peso

rs5082 (APO-a2)

BOTH

Interpretazione

Nessun effetto sul peso corporeo

Insulino resistenza e diabete

L'analisi dei polimorfismi coinvolti nel metabolismo degli zuccheri e nell'infiammazione permette di identificare la suscettibilità all'insulina resistenza e al diabete di tipo 2. Queste condizioni hanno cause multifattoriali, la correzione dello stile di vita aiuta a diminuire il rischio anche in presenza di suscettibilità.

GENE

Transcription factor 7-like 2 (TCF7L2)
Receptor Gamma 2 (PPARy2)
Citochine proinfiammatorie
IL-1-alfa - IL1-beta - IL-1-RN

Polimorfismo

Genotipo

rs7903146 (TCF7L2)

BOTH

Interpretazione

Rischio di insulino resistenza

CONSIGLI: Monitorare periodicamente la glicemia

rs1801282 (PPARy2)

C/C

Interpretazione

Rischio diabete di tipo II

CONSIGLI: Aumentare il consumo di fibre

rs1800587 (IL-1-alfa)

BOTH

rs1143634 (IL-1-beta)

BOTH

rs4251961 (IL-1-RN)

BOTH

Interpretazione

Nessun effetto sullo sviluppo del diabete di tipo II

Predisposizione all'osteopenia

La funzionalità del recettore della vitamina D è correlata al rischio di fratture e fragilità ossea.

GENE

Vitamin D receptor (VDR)

Polimorfismo

rs1544410 (VDR)

Genotipo

A/A

Interpretazione

Minore effetto benefico della vit. d

CONSIGLI: Monitorare i livelli di vitamina d

Sensibilità al sale ed ipertensione

L'analisi di alcuni polimorfismi rivela la capacità di gestione del sodio e il rischio di ipertensione legato al consumo di sale.

GENE

Angiotensin Converting Enzyme (ACE)
Beta-2 adrenergic receptor (ADRB2, ADRB3)

Polimorfismo

Genotipo

rs4646994 (ACE)

I/I

[Interpretazione](#)

Ipersensibilità al sale con rischio di impertensione arteriosa sodio-dipendente

CONSIGLI: Limitare il consumo di sale

rs1042713 (ADRB2)

A/A

[Interpretazione](#)

Nessun effetto sull'ipertensione

rs4994 (ADRB3)

T/T

[Interpretazione](#)

Nessun effetto sull'ipertensione

Capacità antiossidante

L'analisi individua la capacità dell'organismo di difendersi dai radicali liberi.

Nella tabella sono presenti una serie di alimenti con l'indice ORAC. Per quantificare il potere antiossidante degli alimenti il dipartimento dell'agricoltura americano ha elaborato una scala chiamata ORAC (Oxygen Radicals Absorbance Capacity), basata sulla capacità di assorbimento dei radicali liberi dell'ossigeno.

INFO

La misura consigliata dagli esperti per stare in salute è quella di assumere almeno 5000 unità ORAC al giorno, un quantitativo sufficiente a proteggersi dai danni dei radicali liberi.

CAPACITÀ ANTIOSSIDANTE DELL'ORGANISMO

Polimorfismo

rs4880 (SOD2)

Genotipo

BOTH

Interpretazione

Normale capacità antiossidante

Alimento	ORAC [U]
Succo di melograno (100 gr)	6000
Succo di uva nera (100 gr)	5200
Succo di mirtillo (100gr)	3500
Melograno frutto (100 gr)	3300
Guava (100 gr)	2550
Cavolo verde cotto	2050
Spinaci cotti	2000
Barbabietola cotta (100 gr)	1800
More e frutti di bosco (100 gr)	1500
Prugne nere (100g)	1500
Cavoli di bruxelles	1400
Succo pompelmo (1 bicchiere)	1300
Pompelmo rosa (100 gr)	1200
Fragole (100 gr)	1200
Succo di arancia (1 bicchiere)	1200
Arancia (100 gr)	1000

Alimento	ORAC [U]
Susina	700
Uva nera (100 gr)	600
Avocado	570
Peperone	530
Kiwi	460
Patata americana	450
Fagiolini	400
Cavolfiore	400
Cipolla	360
Mela	300
Pesca	250
Banana	225
Pera	220
Melone (3 fette)	200
Albicocche (100g)	170
Pomodoro	120

Gestione degli indici glicemici

La tabella che segue riporta una lista di alimenti con il valore dell'indice glicemico e il carico glicemico della porzione di riferimento.

LEGENDA

Legenda Indice glicemico

0 - 55: basso
56 - 70: medio
> 70: alto

Legenda Carico glicemico

1 - 10: basso
10 - 20: medio
> 20: alto

<u>Alimento</u>	<u>Indice glicemico</u>	<u>Porzione media (g)</u>	<u>Carico glicemico X porzione</u>
Pane bianco	61	30	9
Pane integrale	71	30	9
Bibite gassate e zuccherate	63	250 (ml)	16
Succo di mela (non zuccherato)	44	250 (ml)	30
Cereali all bran	55	30	12
Corn flakes	93	30	23
Muesli	66	30	16
Wafer	77	25	14
Gelato	57	50	6
Mela	39	120	6
Banana	62	120	16
Uva	59	120	11
Arancia	40	120	4
Pera	38	120	4
Riso bianco	89	150	43
Riso integrale	50	150	16
Fettuccine	32	180	15
Maccheroni	47	180	23
Spaghetti	47	180	23
Cous cous	65	150	9
Pizza margherita	80	100	22
Miele	61	25	12
Fagioli	40	150	6
Lenticchie	29	150	5
Soia	15	150	1

Gestione delle problematiche

In questa sezione sono espressi i valori di sensibilità alle problematiche più comuni.

LEGENDA

L'intervallo di riferimento è compreso tra 0 e 10 e un valore alto indica che vi è una predisposizione ad avere quel problema. Tenere presente che non viene indicato se il problema è manifestato o meno, ma viene espresso un valore di sensibilità.

<u>Tipo</u>	<u>Indice</u>
STRESS	6
SONNO	5
ARTICOLAZIONI	8
PELLE	5
INFLUENZA	3
INTESTINO	7
STOMACO	7
STANCHEZZA	3
RITENZIONE IDRICA	9
GENERALE DEBOLEZZA CORPOREA	6

Predisposizione alla perdita capelli

L'analisi individua la predisposizione genetica alla perdita di capelli

GENE

Restriction length polymorphism Stul
(Stul - AR)

Polimorfismo

rs6152 (Stul)

Genotipo

G/G

Interpretazione

Maggiore suscettibilità alla perdita di capelli

CONSIGLI: Integrare con zinco, cisteina, e beta carotene

Risposta infiammatoria

L'analisi permette l'individuazione dell'intensità della risposta infiammatoria

GENE

Citochina proinfiammatoria IL-6

Polimorfismo

rs10499563 (IL-6)

Genotipo

C/C

Interpretazione

Normale risposta infiammatoria

Sport

Il test analizza alcuni polimorfismi legati alla performance sportiva.

L'analisi dei polimorfismi è utile al fine di conoscere a quale tipo di sport sei più predisposto.

Il test permette di conoscere le variazioni in grado di influenzare le capacità condizionali (forza, resistenza e velocità) e metaboliche (utilizzo dei diversi substrati energetici) nel corso dell'allenamento sportivo.

È importante evidenziare che si analizza la predisposizione e non la predizione al tipo di performance sportiva. Va considerato che la pratica di un determinato tipo di sport per molti anni potrebbe influenzare la reale predisposizione genetica individuale.

Vitæ DNA si impegna a restare sempre aggiornata per offrirti un servizio al passo con la scienza.

GENE

Angiotensin Converting Enzyme (ACE)

Alpha-actinin skeletal muscle isoform 3 (ACTN3)

Insulin-like grow factor 2 (IGF-2)

Peroxisome proliferator Receptor alfa (PPARalfa)

Beta-2 adrenergic receptor (ADRB2)

TOLLERANZA A VOLUME E INTESITA ALLENANTI

L'analisi di alcuni polimorfismi permette di conoscere la risposta personale all'allenamento e la capacità di recupero tra le sedute allenanti.

Polimorfismo

Genotipo

rs680 (IGF2)

BOTH

[Interpretazione](#)

Nessun effetto sul recupero muscolare

rs4880 (SOD2)

BOTH

[Interpretazione](#)

Nessun effetto sul danno muscolare

IMPATTO SU AUMENTO PERFORMANCE DI FORZA

L'analisi prende in esame le variazioni genetiche del sarcomero per capire la predisposizione ad esercizi di forza.

Polimorfismo

Genotipo

rs1815739 (ACTN3)

C/C

[Interpretazione](#)

Predisposizione a esercizi di forza/potenza

IMPATTO SU AUMENTO PERFORMANCE DI RESISTENZA

L'analisi delle variazioni che influenzano la capacità dell'organismo alla resistenza fisica permette di individuare la predisposizione a sport di endurance.

Polimorfismo

Genotipo

rs4646994 (ACE)

I/I

rs4253778 (PPAR-A)

BOTH

rs1042713 (ADRB2)

A/A

[Interpretazione](#)

Vantaggio per la performance di endurance

rs4994 (ADRB3)

T/T

[Interpretazione](#)

Nessun effetto sulla performance di resistenza

IMPATTO DELL'ALLENAMENTO SUL GRASSO SOTTOCUTANEO

Individua la risposta dell'organismo sulla perdita di grasso sottocutaneo in seguito ad allenamento

Polimorfismo

Genotipo

rs4253778 (PPAR-A)

BOTH

[Interpretazione](#)

Effetto negativo dell'allenamento nell'utilizzo del grasso sottocutaneo

CONSIGLI: Non consumare carboidrati ad alto indice glicemico dopo allenamento

* Qualora lo sport praticato non corrisponda al tipo di allenamento a cui si è predisposti, si consiglia di aggiungere una o 2 sedute allenanti che favoriscano la predisposizione al fine di ottenere una migliore performance nello sport praticato