



## ESTUDO GENÉTICO EM NUTRIÇÃO ESPORTIVA

A PARTIR DE UMA AMOSTRA DE SALIVA, RECOMENDAÇÕES PERSONALIZADAS COM BASE EM RESULTADOS GENÉTICOS.

Com a entrada ideal de energia, seus objetivos estão mais próximos.

O século XXI é a era da medicina personalizada, que começou graças aos avanços feitos pelo Projeto Genoma Humano (PGH) (1990 - 2003): a partir da estrutura genética de um indivíduo, é possível obter informações preventivas e de diagnóstico para a manutenção de sua saúde. A medicina do esporte também é complementada atualmente por estudos genéticos nutricionais, que indicam como o atleta pode ter um ótimo suprimento de energia, o que lhe permite melhorar seu desempenho e saúde geral.

Se você é um atleta profissional ou amador, você precisa de uma ingestão correta de alimentos e líquidos que lhe deem a energia e a hidratação necessárias em cada momento. Você também precisa conhecer incompatibilidades alimentares e o funcionamento do seu metabolismo.

Graças ao Estudo Genético em Nutrição Esportiva, você obterá informações e recomendações úteis.

### Indicações

Um estudo recomendado para:

- Atletas profissionais;
- Atletas amadores;
- Atletas sob orientação de profissionais: médicos, treinadores, especialistas, nutricionistas.

É essencial que o atleta seja aconselhado por um especialista ou profissional, que utilize a informação como uma ferramenta complementar, podendo levar em consideração outras variáveis que influenciam o desempenho do atleta.



## Informações Técnicas

<b>TESTE</b>	15677- TESTE GENÉTICO EM NUTRIÇÃO ESPORTIVA
<b>METODOLOGIA</b>	EXTRAÇÃO DE DNA DA SALIVA. ANÁLISE DE 25 SNPS EM 22 GENES.
<b>REQUISITOS</b>	É NECESSÁRIO ASSINAR O CONSENTIMENTO INFORMADO E PREENCHER UM QUESTIONÁRIO.
<b>TIPO DE AMOSTRA</b>	SALIVA
<b>PREPARAÇÃO PRÉVIA</b>	NÃO É NECESSÁRIA
<b>PRAZO DE ENTREGA</b>	3 - 4 SEMANAS A PARTIR DO RECEBIMENTO DA AMOSTRA DE SALIVA

## A Genética Fornece Informações Preditivas Confiáveis e Objetivas

A capacidade dos músculos esqueléticos para produzir força a altas velocidades é fortemente influenciada pela genética e, sem um perfil genético adequado, um atleta pode ter suas opções de desempenho diminuídas. A informação genética é combinada com informações nutricionais e de atividade pessoal, obtidas a partir de um questionário, para preparar o relatório final.

O estudo oferece informações e recomendações úteis para que você faça uma prática de esporte de acordo com seus objetivos e melhore sua alimentação, desempenho e saúde geral.

## Interpretação de Resultados

Sabe-se que a influência do genoma na nutrição esportiva varia de 15% a 20%, então a informação fornecida indica predisposição ou sensibilidade e, portanto, não é absoluta. No Estudo Genético em Nutrição Esportiva, foram analisados 25 polimorfismos genéticos (SNPs), alterações de uma única base na sequência do material genético (DNA) em 22 genes. O relatório final consiste em:

- 1 Introdução de conceitos genéticos básicos e que facilitam a compreensão dos resultados.
- 2 Resumo dos dados fornecidos pelo atleta através do questionário.
- 3 Resultados genéticos: tabela mostrando os genes analisados e a variante genética (polimorfismo) apresentada.
- 4 Resultados e explicações sobre:
  - a. Necessidades energéticas: é indicada a quantidade de Kcal recomendada, tipo de dieta recomendada, porcentagem de macronutrientes e distribuição de macronutrientes durante vários intervalos, dependendo da atividade esportiva.
  - b. Necessidades de Ômega-3 na dieta.
  - c. Sensibilidade à Lactose
  - d. Predisposição à Doença Celíaca
  - e. Capacidade Antioxidante
  - f. Necessidade de Vitaminas B, D, A/C/E
  - g. Sensibilidade ao Sal
  - h. Sensibilidade à Cafeína
- 5 Proposta semanal de dieta: alimentos e quantidades a serem tomadas por 7 dias, em 5 vezes/dia.

**i** Medicina esportiva Genomics é um laboratório especializado em genética esportiva, aplicado a esportes profissionais e amadores, em três áreas principais relacionadas ao desempenho: prevenção de lesões, nutrição e condição física.

