



# ESTUDO GENÉTICO DE NUTRIÇÃO

VOCÊ ESTÁ COMENDO BEM? PERGUNTE AOS SEUS GENES

O sobrepeso ou a predisposição a tê-lo pode ser devido a fatores comportamentais e também genéticos

A Nutrigenética é uma ciência que investiga a relação entre os genes e a resposta individual à dieta. Então, ela tenta responder à pergunta que sempre fizemos em relação à alimentação: por que duas pessoas, comendo o mesmo, respondem a uma mesma dieta de forma tão diferente?

As associações identificadas entre as variantes genéticas e a resposta do corpo à ingestão de alimentos são suportadas por estudos científicos internacionais que estudaram a relação entre variantes genéticas e o peso, índice de massa corporal, perfil metabólico, sensibilidade ao sal e à cafeína, ritmo circadiano e apetite, entre outros.

## Cada pessoa é única. Os genes nos dizem...

### Indicações

Recomendado a pessoas de todas as idades, que desejam manter um peso adequado. Este teste só deve ser realizado uma vez na vida, uma vez que os dados genéticos não variam.

**DIMINUIÇÃO / AUMENTO**

Porção de gordura

Porção de carboidratos

Porção de proteínas

Porção de fibras

**AUMENTO**

Vitamina B6

Vitamina B12

Vitamina A

Vitamina C

Vitamina D

Vitamina E

Omega-3

**DIMINUIÇÃO**

Belisco

**AUMENTO**

Exercício Físico

Sono

**DIMINUIÇÃO**

Cafeína

Sal



## Informações Técnicas

<b>TESTE</b>	15596 ESTUDO GENÉTICO DA NUTRIÇÃO
<b>METODOLOGIA</b>	BIOLOGIA MOLECULAR. ESTUDO DE 80 VARIANTES EM 54 GENES.
<b>REQUISITOS</b>	SOLICITAÇÃO MÉDICA OU DE NUTRICIONISTA E CONSENTIMENTO INFORMADO
<b>TIPO DE AMOSTRA</b>	SALIVA
<b>PREPARAÇÃO PRÉVIA</b>	NÃO É NECESSÁRIA
<b>PRAZO DE ENTREGA</b>	2-3 SEMANAS A PARTIR DO RECEBIMENTO DA AMOSTRA DE SALIVA

## Resultados

O sobrepeso e a obesidade são fontes de doenças como diabetes, hipertensão, doenças cardiovasculares, gordura no fígado, danos musculoesqueléticos ou dificuldades respiratórias, entre outros. Cada pessoa é única e, conhecendo sua genética, são obtidas informações primordiais para controle do peso. O uso de informações sobre a predisposição genética na definição de um plano nutricional deve ser integrado com informações sobre características físicas (*por exemplo, idade, sexo, índice de massa corporal, etc.*) e informações comportamentais (*por exemplo, hábitos alimentares, atividade física, etc.*).

Os resultados do teste genético não podem ser utilizados no diagnóstico ou na prevenção de doença ou condição médica. Os resultados do teste genético não dependem da condição física, clínica ou terapêutica utilizada pela pessoa examinada.

## Interpretação de Resultados

O Estudo Genético da Nutrição é realizado através da análise de DNA extraído de uma amostra de saliva, com o objetivo de avaliar 80 polimorfismos genéticos de 54 genes. Esses genes estão associados à nutrição e controle de peso em cinco áreas principais:

- Predisposição ao aumento de peso;
- Influência da nutrição na massa de gordura corporal;
- Metabolismo nutricional;
- Sensibilidades nutricionais, necessidades e desintoxicação;
- Controle de apetite, saciedade e ingestão emocional.

O relatório final consiste em:

- 1** Introdução de conceitos genéticos básicos e que facilitam a compreensão dos resultados.
- 2** Resultados genéticos: os genes analisados e a variante genética (*polimorfismo*) apresentada pela pessoa estudada são exibidos.



- 3** Interpretação de resultados e explicações sobre:
  - a. Predisposição ao aumento de peso;
  - b. Predisposição ao acúmulo de gordura de acordo com a dieta;
  - c. Metabolismo nutricional com relação a carboidratos e gorduras;
  - d. Capacidade antioxidante;
  - e. Necessidade de vitaminas e Ômega-3 na dieta;
  - f. Sensibilidade ao Sal e Cafeína.
- 4** Plano de ação proposto para apoiar uma dieta saudável e controlar o peso.

**i** HeartGenetics, Genetics & Biotechnology SA é uma empresa portuguesa de biotecnologia, que desenvolveu testes genéticos e ferramentas computacionais; projetadas para apoiar o diagnóstico clínico e a prevenção de doenças cardiovasculares, a farmacogenética e a nutrição.