# Seja bem vinda, *Gisele Xarão Ferreira*à uma nova forma de viver

por flafaela lesseux

NUTRIÇÃO COM PRECISÃO & PROPÓSITO

# Índice

03	INTRODUÇÃO	21	HIPERTENSÃO
04	SEU CASO CLÍNICO	24	METABOLISMO DE ÔMEGA 3
06	EXAMES LABORATORIAIS	27	ENVELHECIMENTO
09	MAPEAMENTO E DIRECIONAMENTO	30	CAPACIDADE ANTIOXIDANTE
	NUTRIGENÉTICO	33	TRATO INTESTINAL,
12	GASTO ENERGÉTICO		INFLAMAÇÃO E INTOLERÂNCIAS
15	COMPORTAMENTO	38	RITMO CIRCADIANO
10	ALIMENTAR	41	DEFICIÊNCAS NUTRICIONAIS
18	METABOLISMO		
	DA GLICOSE	46	HABILIDADES ESPORTIVAS



## Genética, individualidade & Nutrição de precisão

O que são genes?

Genes são segmentos de DNA que contêm o "manual de instruções" das nossas células - e ele que define desde a nossa cor de cabelo à nossa produção hormonal.

Por que Reprogramar é a chave para viver bem?
A Reprogramação Epigenética nada mais é que
utilizarmos estratégias do estilo de vida para "ligar" e
"desligar" nossos genes. Isto é, silenciarmos genes
que podem afetar nossa qualidade de vida e nos
aproximar de doenças e ligarmos genes que
aumentam nosso bem estar, saúde e longevidade.



# Caso clínico e exames laboratoriais

Nome: Gisele Xarão Ferreira

Idade: 27 anos

Frequência de prática de exercícios físicos: 5-6x na semana

Observações clínicas: vontade de comer doces, teve pneumonia e aparecimento de alergias intensas nas pernas. Tem autoimunidade. Faz uso de anticoncepcional e fez uso de antibiótico recentemente.

Objetivo: Otimizar a saúde de modo geral, controle inflamatório e recomposição corporal

Histórico familiar: Diabetes, hipertensão e câncer

Testes avaliados: Exames de sangue; Ciera nutrigenético

MARCADORES	16/04/24	09/08/24	VALORES IDEIAIS
Hemácias	4,33	4,09	3,8 a 4,8 milhões/mm³
Hemoglobina	14,3	13,8	13,5 a 15,0g/dL
Hematócrito	41,3	41,1	38,0 a 43,0%
VCM	90	100	88,0 a 92,0 fL
нсм	33	34	27,0 a 32,0pg
RDW	10,2	11,3	11,6 a 12,5%
Leucócitos	4.800	5.730	4 a 6 mil/ mm³
Neutrófilos	50	55	45 a 60%
Eosinófilos	1	2	0 a 2%
Basófilos	1	0	0 a 1%
Linfócitos	39	37	20 a 45%
Monócitos	9	6	Abaixo de 9%

MARCADORES	16/04/24	09/08/24	VALORES IDEIAIS
Plaquetas	233.900	313.000	150 a 310mil/ mm³
Relação N/L	1,28	2,7	< 3
Glicose	81	87	70 a 85mg/ dL
Glicemia média estimada	105	94	< 95mg/ dL
Insulina	12,4	7,9	Abaixo de 6,5uU/ mL
Hemoglobina glicada	5,3	4,9%	Menor que 5,3%
Colesterol total	220	191	< 230mg/ dL
LDL	146	122	< 120mg/ dL
HDL	61	61	> 60mg/ dL
ApoA1		143	>150mg/dL
АроВ	- <u> </u>	87	<90mg/dL
ApoB/ApoA-1	105 107	0,6	>0.6

MARCADORES	16/04/24	09/08/24	VALORES IDEIAIS
Lipoproteína-A	10	_	< 30,0mg/dL
Triglicerídeos	71	45	< 100mg/ dL
Relacao triglicerides/ HDL	1,16	0,73	<1,6
Relacao Monócito/ HDL	5	5,63	<8
Ferritina	48,61	34,5	70 a 150ng/ mL
Ferro	125	90	50 a 170 ug/ dL
Transferrina	217	220	250 a 380mg/ dL
Sat. Transferrina	40	29	20 a 50%
Fibrinogênio	-	327	<300mg/ dL
VHS	100 miles	50	<15mm/h
Ureia	19	31	19 a 40mg/ dL
Creatinina	0,81	0,66	0,5 a 1,1mg/ dL

MARCADORES	16/04/24	09/08/24	VALORES IDEIAIS
Taxa Filtração Glomerular	100	121	> ou = 60mL/min
Ácido úrico	2,5	2	< 5mg/ dL
Sódio	137	139	135 a 146mEqL
Potássio	4	4,1	3,5 a 5,3mEqL
Cálcio sérico	9,8	10,6	8,3 a 10,6mg/ dL
TGO/ AST	21	15	Até 20 U/L
TGP/ ALT	21	18	Até 20 U/L
Gama GT	29	15	Inferior 20 U/L
Fosfatase Alcalina		154	até 306 U/L
TSH	0,81	0,739	0,40 a 4,5uUI/mL
T4 livre	1	0,97	0,8 a 1,8ng/dL
T3 livre	3,84	3,44	2,3 a 4,2 pg/ dL
Anti TPO	æ	48	<60UI/mL

MARCADORES	16/04/24	09/08/24	VALORES IDEIAIS
Anti-tireoglobulina	Inferior a 0,09	1,3	Inferior a 4 UI/mL
Vitamina D 25 OH	29,1	35,5	Superior a 40ng/ mL
Vitamina D 1,25 OH	-	-	Superior a 40ng/ mL
PTH	15,3	38,4	18 a 88 pg/mL
Vitamina B12	693	657	500 a 1000pg/ mL
Homocisteína	10,96	10,79	<9 umol/L
Leptina		32	<10ng/mL
Folato		15,21	>5,4ng/mL
Proteína C Reativa	< 2,0	1,1	<5 mg/L
Cortisol basal	-	6,5	< 22,45 ug/dL
Fator Reumatóide	Inferior a 8	Inferior a 8	Inferior ou igual a 14UI/mL
FAN	Não reagente	_	Não reagente

MARCADORES	16/04/24	09/08/24	VALORES IDEIAIS
CA 15-3		14	<32 U/mL
CA 125	-	7,7	<30,2 U/mL
CA 19-9	-	9	<37,0 U/mL
CEA	_	1	<2.5 ng/mL
Anti Gliadina IgG	0,9	5	Neg: Inferior a 7 /mL
Anti Gliadina IgA	1,2	雨	Neg: Inferior a 7 /mL
Endomísio IgA	Não reagente	5	Não reagente
Endomísio Anti-IgG	Não reagente	-	Não reagente

# Mapeamento e Direcionamento baseado em seu DNA

Resumo dos resultados encontrados:

Gasto energético:

Seu resultado indica predisposição moderada à redução do gasto energético.

Comportamento alimentar:

Baixa predisposição genética para um comportamento alimentar disfuncional.

Metabolismo da glicose:

Risco moderado ao desenvolvimento de resistência à insulina e diabetes do tipo 2.

Hipertensão:

Seu genótipo indica risco moderado para hipertensão arterial.

Metabolismo de ômega 3 e resposta à suplementação: Risco risco moderado para prejuízos na metabolização do ômega 3.

Envelhecimento:

Risco genético moderado para alterações que podem influenciar negativamente a longevidade.



Resumo dos resultados encontrados:

Capacidade antioxidante:

Baixo risco de prejuízos na capacidade antioxidante e nos processos de destoxificação.

Trato intestinal, inflamação e intolerâncias:

Risco baixo para alterações pró-inflamatórias e doenças inflamatórias intestinais. Ausência de intolerância primária à lactose. Alto risco para desenvolvimento de doença celíaca, doenças autoimunes e alergias alimentares.

Ritmo circadiano:

Risco moderado para disfunções no ciclo circadiano e distúrbios do sono.

Deficiências nutricionais:

Risco moderado para alteração no metabolismo da vitamina A, D, B6 e para alterações metabolismo de colina.

Habilidades esportivas:

Seu genótipo sugere predisposição genética a um melhor desempenho de força. Risco alto para lesões tendíneas, ligamentares e articulares.



O que seus genes falam sobre seu

# Gasto energético



#### Resultado encontrado

Seu resultado indica predisposição moderada à redução do gasto energético, sobretudo por influência das alterações associadas com a atividade hormonal, regulação central do gasto calórico e termogênese.

FUNÇÃO	GENE	dbSNP	RISCO	RESULTADO
Receptores de catecolaminas	ADRB2	rs1042713	Α	G/A
Receptores de catecolaminas	ADRB2	rs1042714	G	G/C
Ativação de hormônios esteroidogênicos	ETV5	rs7647305	СС	T/C
Ativação de hormônios	PCSK1	rs6234	G	G/G
Termogênese	UCP1	rs1800592	T	T/C
Termogênese	UCP2	rs659366	T	C/T
Regulação do apetite e gasto energético	MC4R	rs17782313	С	T/T
Regulação do apetite e gasto energético	MC4R	rs12970134	A	G/A
Controle central da saciedade e do gasto energético	BDNF	rs925946	Т	T/G
Adipogênese e homeostase de glicose	PPARG	rs1801282	G	C/C

## Características

descobertas em seu DNA

ADRB2/ UCP1/ UCP2/ MC4R/ BDNF: Você tem tendência à menor capacidade de oxidação de gordura e maior facilidade de acúmulo de gordura (abdominal). Seu corpo tende à ter menor número e tamanho de mitocôndrias, as quais são as usinas onde nosso corpo gera energia e calor (termogênese) - o que faz você tender à um metabolismo mais lento.

PCSK1: você tem tendência à ganho de peso associada á atividade hormonal.

#### Hábitos-chave:

- Fracionar o consumo de proteínas em 4 refeições com proteínas e fibras
- Atividade física em jejum, banho gelado
- HIIT
- Acompanhar seus hormônios

#### Estratégias alimentares-chave:

- Jejum Intermitente 14-15 horas
- Evitar refeições com alta carga glicêmica (aquelas que causam pico de açúcar no seu sangue)
- Evitar gordura saturada (laticínios, carne vermelha)

#### Suplementos-chave:

- Citrus aurantium/ laranja moro/ EGCG
- Acido alfa lipoico

O que seus genes falam sobre seu

# Comportamento alimentar



#### Resultado encontrado

O resultado deste perfil sugere baixa predisposição genética para um comportamento alimentar disfuncional. Variantes associadas com maior predileção pelo sabor doce e desequilíbrio nos níveis fome e saciedade, com tendência à necessidade de comer maiores volumes de comida quando não moduladas.

FUNÇÃO	GENE	dbSNP	RISCO	RESULTADO
Controle central da saciedade e do gasto energético	BDNF	rs6265	Т	C/T
Supressão de Grelina	FTO	rs9939609	А	T/T
Supressão de Grelina	FTO	rs8050136	А	C/A
Leptina / Controle da saciedade	LEP	rs7799039	AA	G/A
Receptor de leptina / Controle da saciedade	LEPR	rs1805094	GG	G/C
Transportador de glicose/Predileção por doces	SLC2A2	rs5400	А	G/A
Receptor de sabor/Percepção do sabor doce	TAS1R3	rs35744813	CC	C/C
Regula a sensibilidade a leptina	SH2B1	rs7498665	G	A/G
Receptor de sabor/Percepção do sabor amargo	TAS2R38	rs1726866	AA	G/A
Receptor de sabor/Percepção do sabor amargo	TAS2R38	rs10246939	π	T/C

### Características

descobertas em seu DNA

BDNF/ FTO/ SH2B1: você tende à ter desregulação dos seus níveis de fome e saciedade. Isso significa que, se não modulados, pode ter dificuldade de se sentir saciada ou sentir fome o tempo todo.

SLC2A2/ TAS1R3: estes são os "super degustadores" de doces. Isso significa que você tem uma grande tendência de preferir e ter um grande amor pelo sabor doce.

#### Hábitos-chave:

- A ordem da sua refeição faz a diferença: fibras, proteínas e por último carboidratos
- Capriche sempre na quantidade de vegetais
- Evite pular refeições

#### Estratégias alimentares-chave:

- Estimule o paladar amargo: vegetais verde escuros e chás amargos ou azedos
- Café da manhã com boas proteínas e gorduras evite refeições que causam pico de açúcar pela manhã
- Jejum Intermitente 14-15 horas

#### Suplementos-chave:

- Gymnemma sylvestre
- Goma acácia antes das refeições

O que seus genes falam sobre seu

# Metabolismo da glicose



#### Resultados encontrados

Seu perfil genético indica risco moderado ao desenvolvimento de resistência à insulina e diabetes do tipo 2. Atenção ás variantes associadas com prejuízo na produção e sinalização da insulina, além de tender à maiores níveis de açúcar no seu sangue.

FUNÇÃO	GENE	dbSNP	RISCO	RESULTADO
Produção de adiponectina/Homeostase de glicose	ADIPOQ	rs17300539	А	G/G
Regulador do ciclo circadiano	CLOCK	rs1801260	G	A/A
Regulador do ciclo circadiano	CRY1	rs2287161	CC	C/C
Regulação do metabolismo lipídico e absorção de gorduras	FABPZ	rs1799883	Т	c/c
Supressão de Grelina	FT0	rs9939609	А	T/T
Fator de crescimento semelhante a insulina	IGF2BP2	rs4402960	П	G/T
Receptor de Melatonina/Regulador do ciclo circadiano	MTNR1B	rs10830963	G	c/c
Substrato do Receptor de Insulina	IRS1	rs2943641	С	C/C
Regulação da secreção de insulina	KCNJ11	rs5219	T	C/C
Regula a sensibilidade a leptina	SH2B1	rs7498665	G	A/G
Transportador de zinco, regula secreção de insulina	SLC30A8	rs13266634	С	c/c
Homeostase de glicose	TCF7L2	rs7903146	T	T/T
Homeostase de glicose	TCF7L2	rs12255372	π	T/T
Regula a sensibilidade à insulina	ENPP1	rs1044498	CC	A/A
Adipogênese e homeostase de glicose	PPARG	rs1801282	CC	C/C

### Características

descobertas em seu DNA

CRY1: você tem tendência à maior ganho de peso e desregulação do controle da glicemia quando altera seu ritmo circadiano ou quando tem problemas relacionados ao seu sono.

IRS1/SLC30A8/TCF7L2/PPARG: seu corpo tende à ter prejuízo no controle da glicemia, na produção e sinalização de insulina - isso significa que, se não regulados, você tende a ter maiores níveis de açúcar no sangue (maior hba1c e glicemia média) - gerando cansaço e sensação de queda de pressão e no longo prazo risco para diabetes.

#### Hábitos-chave:

- Higiene do sono
- Evite comer em excesso à noite
- Atividade física pela manhã ou contato pelo sol pela manhã

#### Estratégias alimentares-chave:

- Evite gordura saturada (laticínios, carne vermelha)
- Vinagre de maçã antes das refeições
- Jejum Intermitente 14-15 horas, cetogênica
- Priorize carboidratos ricos em fibras
- Se for comer doces, sempre após refeição completa

#### Suplementos-chave:

- Zinco
- Berberina/ Ácido alfa lipóico



O que seus genes falam sobre seu risco para

Hipertensão



Resultado encontrado

Seu genótipo indica risco moderado para hipertensão arterial.

FUNÇÃO	GENE	dbSNP	RISCO	RESULTADO
Receptor tipo I da angiotensina II	AGTR1	rs5186	С	A/C
Enzima conversora de angiotensina	ECA	гs4343	G	G/A
Endotelina-1/Vasoconstrição	EDN	rs5370	T	G/G
Síntese de óxido nítrico/Vasodilatação	ENOS	rs1799983	T	T/G

## Características

descobertas em seu DNA

AGTR1/ ECA/ ENOS: você tem tendência á maior vasoconstrição, redução da perfusão sanguínea e menor oxigenação além de ter menor vasodilatação - isso significa que pode perceber problemas relacionados à circulação. Se não modulados, estes genes são associados à risco cardiovascular e dores de cabeça.

#### Hábitos-chave:

- Tenha uma boa hidratação
- Drenagens podem ser bons estímulos
- Mantenha-se ativa: atividade física é essencial para você

#### Estratégias alimentares-chave:

- Evite alimentos ricos em sódio processados e ultraprocessados - seu corpo precisa de uma alimentação "limpa", com comida de verdade
- Shots vasodilatadores: com extrato de beterraba em pó ou nitrato
- Alimentos vasodilatadores: melancia, beterraba e cacau são ótimos para você
- Troque seu café por bebida à base de cacau

#### Suplementos-chave:

• Nitrato/citrulina/arginina

O que seus genes falam sobre seu

# Metabolismo de ômega 3 e resposta à suplementação



#### Resultado encontrado

Seu genótipo indica risco moderado para prejuízos na metabolização do ômega 3.

FUNÇÃO	GENE	dbSNP	RISCO	RESULTADO
Clearance de remanescentes de VLDL	APOE	rs429358		T/T
Clearance de remanescentes de VLDL	APOE	rs7412		C/C
	APOE		E4	E3/E3
Codifica para glicoproteína plaquetária/Resposta à suplementação de ômega-3	CD36	rs1527483	А	G/A
Atividade de dessaturases de ácidos graxos	FADS1	rs174546	T	C/T
Atividade de dessaturases de ácidos graxos	FADS2	rs174616	А	G/A
Codifica fator de transcrição	MYRF	rs174537	G	G/T
Atividade de Elongase	ELOVL2	rs953413	А	G/A
Resposta à suplementação de ômega-3	ENOS	rs1799983	T	T/G
Regula adipogênese/Infiuencia a resposta ao ômega-3	PPARG	rs1801282	G	C/C

## Características

descobertas em seu DNA

APOE E3/E3/ CD36/ MYRF/ ELOVL2/ ENOS: seu corpo tem uma necessidade aumentada de ômega-3.

FADS1/ FADS2: você tem uma tendência inflamatória e seu corpo tem mais dificuldade de utilizar o ômega 3 - por isso, você tem uma necessidade aumentada de ômega 3 para modular inflamação e cuidar da saúde do seu cérebro.

#### Hábitos-chave:

• Mantenha sempre a suplementação de ômega 3

#### Estratégias alimentares-chave:

• Evite gordura saturada (laticínios, carne vermelha)

#### Suplementos-chave:

• Ômega 3 em doses acima de 2g - para uma melhor eficiência, associe ao Krill Oil - um "tipo" de ômega 3.

O que seus genes falam sobre seu

## Envelhecimento



#### Resultado encontrado

Seu resultado sugere risco genético moderado para alterações que podem influenciar negativamente a longevidade, por alterações associadas ao reparo de DNA e neurodegeneração.

FUNÇÃO	GENE	dbSNP	RISCO	RESULTADO
Clearance de remanescentes de VLDL	APOE	rs429358		T/T
Clearance de remanescentes de VLDL	APOE	rs7412		C/C
	APOE		E4	E3/E3
Codifica Apolipoproteína 1/Regula função glomerular	APOL1	rs73885319	G	A/A
Transferência de éster de colesterol do HDL	CETP	rs5882	AA	A/A
Regulação de apoptose celular	FOXO3A	rs2802292	π	G/T
Regulação de apoptose celular	FOXO3A	rs2764264	TT	T/T
Codifica proteína relacionada às B-glicosidases	KL	rs9536314	GG	T/T
Regula atividade neuronal e mielinização axonal	LINGO1	rs9652490	А	A/A
Monoamina oxidase, catalisa reações de aminas biogênicas	MAOB	rs1799836	TT	T/C
Regula expressão de genes ligados a ação antioxidante	NRF2	rs6721961	TT	G/G
Proteção e estabilidade de telômeros	RTEL1	rs755017	AA	A/G
Regulação mitocondrial da atividade antioxidante	SIRT3	rs11555236	С	C/C
Reparo de DNA e envelhecimento celular	SIRT6	rs107251	TT	T/T
Translocase de membrana mitocondrial externa	TOMM40	rs2075650	G	A/A
Liberação de neurotransmissores, atua na vesícula sináptica	UNC13A	rs12608932	С	A/C
Reparo de DNA	XRCC1	rs25487	С	C/C

### Características

descobertas em seu DNA

APOE E3/E3: você tem risco padrão para Alzheimer.

LINGO1/ CETP: você tende à desregulação na atividade neuronal e menores níveis de HDL - essencial para a saúde cognitiva. Se não modulados, estes genes causam um leve risco para Parkinson e doenças neurodegenerativas.

RTEL1/SIRT3/ SIRT6/ XRCC1: você tende à ter tendência à maior dano ao seu DNA- isso significa que pode ter um envelhecimento mais acelerado, causando prejuízo nas funções hormonais, no seu sistema imunológico e controle inflamatório.

#### Hábitos-chave:

- Consuma pelo menos 1-2 chás ao dia e shots: eles são antioxidantes
- Tenha uma boa qualidade de sono
- Evite comer em excesso à noite
- Faça gestão do estresse- boas ideias são yoga, meditação

#### Estratégias alimentares-chave:

- Dieta mediterrânea
- Azeite de oliva extra virgem
- Gorduras saudáveis como abacate, nozes e amêndoas
- Prefira alimentos orgânicos sempre que possível- eles são ricos em antioxidantes e vão retardar seu envelhecimento
- Alto consumo de frutas vermelhas e vegetais verde escuros - orgânicos

#### Suplementos-chave:

Resveratrol/ Ácido alfa lipóico



O que seus genes falam sobre sua

## Capacidade antioxidante



#### Resultado encontrado

Seu resultado sugere baixo risco de prejuízos na capacidade antioxidante e nos processos de destoxificação.

FUNÇÃO	GENE	dbSNP	RISCO	RESULTADO
Destoxificação de epóxidos	EPHX1	rs1051740	С	T/C
Destoxificação de epóxidos	EPHX1	rs2234922	GG	A/G
Destoxificação de xenobióticos	GSTM1	rs2071487	С	T/T
Destoxificação de xenobióticos	GSTM1	rs74837985	С	G/G
Destoxificação de xenobióticos	GSTP1	rs1695	GG	A/G
Destoxificação de xenobióticos	GSTP1	rs1138272	T	C/T
Destoxificação de xenobióticos	GSTT1	rs2266633	Т	C/C
Destoxificação de xenobióticos	GSTT1	rs2266637	Т	T/T
Ativação e desativação de fármacos	NAT2	rs1495741	Α	A/A
Catalase, regula atividade antioxidante	CAT	rs1001179	π	C/C
Glutationa Peroxidase 1, regula atividade antioxidante	GPX1	rs1050450	А	G/G
Conversão da coenzima Q10 em Ubiquinol	NQ01	rs1131341	Α	G/G
Conversão da coenzima Q10 em Ubiquinol	NQ01	rs1800566	Α	G/G
Conversão de ânions superóxido	SOD2	rs4880	AA	A/G
Conversão de ânions superóxido	SOD3	rs1799895	G	C/C
Conversão de ânions superóxido	SOD3	rs8192288	TT	G/G

### Características

descobertas em seu DNA

EPHX1: seu corpo tende à ter falha na eliminação de fumaça.

GSTP1/ GSTT1: você tem tendência à capacidade reduzida de eliminação (destoxificação) de pesticidas, poluição, plástico, produtos de limpeza. Estas "falhas" no sistema detox também pode influenciar em seus hormônios e no risco para asma e Doença Pulmonar Obstrutiva Crônica (DPOC). Modular essa característica é essencial para evitar excesso de estresse oxidativo em seu corpo e inflamação.

#### Hábitos-chave:

- Evite o consumo frequente de churrasco, refeições feitas na churrasqueira e embutidos
- Evite tabagismo
- Troque potes plásticos convencionais por BPA free
- Priorize produtos de beleza e produtos de limpeza mais naturais
- Diminua o consumo de cafeína e álcool
- Sauna seca

#### Estratégias alimentares-chave:

- Vegetais verde escuros e salsão são ótimos para você
- Prefira alimentos orgânicos
- Chás: alecrim, alcachofra, gengibre, hibisco, cavalinha, boldo ou carqueja são ótimos para você

#### Suplementos-chave:

- Spirulina/ Chorella
- NAC

O que seus genes falam sobre seu

## Trato intestinal, inflamação e intolerâncias



#### Resultado encontrado

Seu genótipo sugere risco baixo para alterações próinflamatórias e doenças inflamatórias intestinais. Ausência de intolerância primária à lactose. Alto risco para desenvolvimento de doença celíaca, doenças autoimunes e alergias alimentares.

#### Genes associados à inflamação e doenças inflamatórias intestinais

FUNÇÃO	GENE	dbSNP	RISCO	RESULTADO
Absorção de vitamina B12	FUT2	rs602662	А	G/A
Mediação de diferenciação celular e apoptose	IL1-beta	rs1143634	А	G/G
Mediação de diferenciação celular e apoptose	IL1-beta	rs1143643	T	C/C
Conduz resposta imunológica	IL12B	rs2082412	GG	G/G
Resposta aguda à infecções e imunidade inata e adaptativa	IL23R	rs2201841	G	A/G
Regulação de resposta pró-infiamatória	IL6	rs1800795	G	G/G
Regulação da resposta imune a LPS	NOD2	rs2066845	С	G/G
Regulação da resposta infiamatória e diferenciação de células T CD4+	STAT3	rs744166	AA	A/G
Regulação da resposta inflamatória	TNF-alfa	rs1800629	А	G/G
Regulação da resposta inflamatória	TNF-alfa	rs361525	А	G/G

### Características

descobertas em seu DNA

FUT2: você tende à ter um maior aumento da permeabilidade intestinal e disbiose. Isso significa que precisa ter atenção em sua saúde intestinal, quando não modulada pode aumentar inflamação em seu corpo.

IL1B/ IL12B/ IL23R/ IL6: seu corpo tende à ter maior estímulo inflamatório - isso significa que você pode ter maior risco para doenças crônicas como as cardiovasculares e autoimunes. Fazer um controle inflamatório é essencial para que você fortaleça seu corpo e seu sistema imune.

#### Hábitos-chave:

- Faça uma boa gestão do estresse atividades ao ar livre, tempo com a natureza e amigos, grounding ou meditação são ótimas formas de cuidar da sua saúde mental
- Tenha uma boa qualidade de sono
- Atenção à sua saúde intestinal

#### Estratégias alimentares-chave:

- Dieta mediterrânea (anti-inflamatória)
- Evite o consumo de glúten, gordura saturada e açúcar
- Priorize comida de verdade

#### Suplementos-chave:

- Curcumina
- Ômega 3
- Boswellia Serrata/ Butirato

#### Gene associado à intolerância à lactose

FUNÇÃO	GENE	dbSNP	RISCO	RESULTADO
Regula o gene LCT, atuante na codificação da lactase	мсм6	rs4988235	GG	A/A

#### Genes associados à intolerância ao glúten e doença celíaca

FUNÇÃO	GENE	dbSNP	RISCO	RESULTADO
Regulação do sistema imunológico	HLA	rs2187668	T	C/C
Regulação do sistema imunológico	HLA	rs2395182	T	T/T
Regulação do sistema imunológico	HLA	rs7775228	С	T/T
Regulação do sistema imunológico	HLA	rs4639334	А	G/G
Regulação do sistema imunológico	HLA	rs7454108	С	T/C

## Características

descobertas em seu DNA

MCM6: baixa probabilidade para desenvolvimento de intolerância à lactose na vida adulta.

HLA: alto risco de desenvolvimento de doença celíaca e suscetibilidade à alergias alimentares.

#### Hábitos-chave:

- Acompanhar saúde intestinal microbiota e permeabilidade intestinal
- Evite o tabagismo

### Estratégias alimentares-chave:

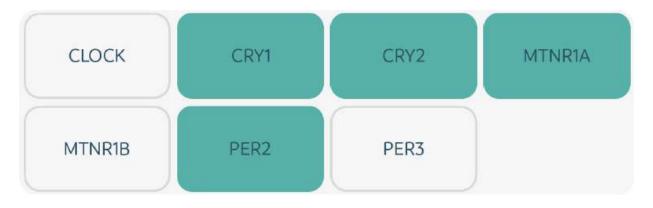
- Busque rotar os alimentos que consome evite consumir todos os dias a mesma coisa
- Evite o consumo de glúten e álcool

### Suplementos-chave:

• Todos citados na sessão anterior

O que seus genes falam sobre seu

### Ritmo circadiano



### Resultado encontrado

Seu genótipo sugere risco moderado para disfunções no ciclo circadiano e distúrbios do sono.

### Genes associados ao ritmo circadiano

FUNÇÃO	GENE	dbSNP	RISCO	RESULTADO
Regulação dos ritmos circadianos	CLOCK	rs1801260	G	A/A
Regulação do padrão de sono	CRY1	rs2287161	CC	C/C
Regulação do padrão de sono	CRY2	rs11605924	С	A/C
Regulação do padrão de sono	CRY2	rs7123390	Α	G/G
Receptor de Melatonina/Regulador do ciclo circadiano	MTNR1A	rs12506228	А	A/A
Receptor de Melatonina/Regulador do ciclo circadiano	MTNR1B	rs10830963	G	C/C
Marca-passo circadiano	PER2	rs4663302	π	T/T
Marca-passo circadiano	PER2	rs934945	С	C/T
Marca-passo circadiano	PER3	rs228697	G	C/C

### Características

descobertas em seu DNA

CRY1/ CRY2/ MTNR1A/ PER2: você tende a ter alterações no seu padrão de sono e desregulação no seu "relógio biológico".

Essa característica genética está associada à maior facilidade de acúmulo de gordura, redução de massa magra e transtornos de humor quando não modulada.

### Hábitos-chave:

- Atividade física pela manhã e/ou contato com o sol pela manhã
- Higiene do sono
- Evitar atividade física à noite
- Evitar comer após as 20 horas

### Estratégias alimentares-chave:

 Chás da noite: mulungu, folhas de maracujá, melissa, lavanda ou magnésio

### Suplementos-chave:

• L-teanina/ magnésio

O que seus genes falam sobre suas

# Deficiências nutricionais



#### Resultado encontrado

Seu resultado sugere risco moderado para alteração no metabolismo da vitamina A, D, B6 e para alterações metabolismo de colina.



### Genes associados à alterações no metabolismo de vitamina A

FUNÇÃO	GENE	dbSNP	RISCO	RESULTADO
Conversão de Betacaroteno em Vitamina A	BCM01	rs7501331	T	C/C
Conversão de Betacaroteno em Vitamina A	BCM01	rs12934922	Т	A/T
Conversão de Betacaroteno em Vitamina A	BCM01	rs11645428	G	G/A
Conversão de Betacaroteno em Vitamina A	BCM01	rs6420424	А	G/A

### Genes associados à alterações no metabolismo de vitamina D

FUNÇÃO	GENE	dbSNP	RISCO	RESULTADO
Conversão biológica em Vitamina D ativa	CYP27B1	rs10877012	G	G/G
Transporte de Vitamina D para tecidos-alvo	GC	rs2282679	G	T/T
Codifica para receptor de Vitamina D	VDR Foki	rs2228570	А	G/G
Codifica para receptor de Vitamina D	VDR TaqI	rs731236	GG	A/G
Codifica para receptor de Vitamina D	VDR Bsml	rs1544410	T	C/T
Codifica para receptor de Vitamina D	VDR Apal	rs7975232	А	A/A

### Características

descobertas em seu DNA

BCMO1: seu corpo tem menor capacidade de utilizar a vitamina A fornecida pela alimentação (betacaroteno). Quando não modulado, está associado à risco para hipotireoidismo, permeabilidade intestinal e menor capacidade antioxidante.

CYP27B1/ VDR: seu corpo tem alteração metabolismo da vitamina D - por isso você tem uma demanda aumentada desta vitamina para evitar fragilidade imunológica e cuidar da sua saúde mental.

#### Genes associados à deficiência de vitamina B6

FUNÇÃO	GENE	dbSNP	RISCO	RESULTADO
Regula concentrações de vitamina B6	NBPF3	rs4654748	С	C/C
Absorção de vitamina B6	ALPL	rs1697421	TT	C/C

#### Genes associados à deficiência de colina

FUNÇÃO	GENE	dbSNP	RISCO	RESULTADO
Biossíntese de fosfatidilcolina	СНКА	rs10791957	А	C/A
Biossíntese de fosfolipídios	СНКВ	rs1557502	T	C/T
Colina Desidrogenase, converte colina em betaína	CHDH	rs9001	T	T/T
Colina Desidrogenase, converte colina em betaína	CHDH	rs12676	Α	C/C
Conversão de fosfatidiletanolamina em fosfatidilcolina	PEMT	rs7946	T	C/C
Transporte transmembrana de colina	SLC44A1	rs3199966	T	T/T

### Características

descobertas em seu DNA

NBPF3 : seu corpo tem demanda aumentada das vitamina B6 - você tende ter mais ansiedade, agitação mental, irritabilidade, dificuldade de relaxar para dormir e problemas relacionados à foco.

CHDH/SLC44A1/PEMT: você tende à ter alterações em colina - quando não modulado, causa névoa mental, problemas cognitivos, memória, fadiga e ansiedade. Você tem necessidade aumentada de colina.

#### Hábitos-chave:

- Acompanhar os níveis de vitamina D
- Acompanhar saúde tireoidiana
- Manter sempre a suplementação de vitamina D, retinol, B6
   + metilfolato/ SAMe e colina (citicolina)

### Estratégias alimentares-chave:

- Sementes: abóbora, gergelim
- Ovos, salmão

### Suplementos-chave:

- Citicolina (colina)
- B6 + metilfolato/ SAMe
- Retinol + vitamina D

### Genes associados à alterações no metabolismo do folato

FUNÇÃO	GENE	dbSNP	RISCO	RESULTADO
Conversão de homocisteína em cistationina	CBS	rs234706	GG	G/G
Absorção intestinal de folato dietético	FOLH1	rs61886492	AA	G/G
Conversão de ácido fólico em metilfolato	MTHFR	rs1801131	GG	T/G
Conversão de ácido fólico em metilfolato	MTHFR	rs1801133	Α	G/A
Codifica a enzima C1-Tetrahidrofolato Sintase	MTHFD1L	rs6922269	А	G/A
Remetilação de homocisteína em metionina	MTR	rs1805087	AA	A/G
Biossíntese de metionina	MTRR	rs1801394	GG	A/G
Transporte de folato	SLC19A1	rs1051266	T	T/T

### Características

descobertas em seu DNA

CBS/ MTHFR/ MTHFD1L/ SLC19A1: seu corpo tem uma demanda aumentada de folato e falha na conversão do folato em metilfolato - forma que nosso corpo utiliza. Isso significa que é mais eficiente para você suplementar metilfolato - essencial para evitar com maiores níveis de homocisteína e cuidar do equilíbrio dos seus neurotransmissores.

O que seus genes falam sobre suas

# Habilidades esportivas



Resultado encontrado

Seu genótipo sugere predisposição genética a um melhor desempenho de força. Risco alto para lesões tendíneas, ligamentares e articulares.

### Genes relacionados à aptidão física

FUNÇÃO	GENE	dbSNP	RISCO	RESULTADO
Codifica para alfa-actinina 3, expressa em fibras de contração rápida	ACTN3	rs1815739	С	C/C
Regulação da pressão arterial	AGT	rs699	G	G/G
Transporte de fiuídos no meio celular	AQP1	rs1049305	G	G/C
Regulação da vasodilatação	BDKRB2	rs1799722	С	C/T
Síntese de neurotransmissores e manutenção de neurônios motores	CNTF	rs1800169	А	G/A
Síntese de óxido nítrico	ENOS	rs2070744	T	C/C
Controle da função mitocondrial	GABPB1	rs7181866	AA	A/A
Regulação da atividade de N- acetilgalactosaminiltransferase	GALNTL6	rs5581 <b>2</b> 9	А	G/G
Codifica para Miostatina, reguladora de hipertrofia muscular	MSTN	rs1805086	С	T/T
Eritropoiese	NFIA-AS2	rs1572312	T	G/G
Fator de transcrição de proteínas antioxidantes	NRF2	rs12594956	С	C/A
Fator de transcrição de proteínas antioxidantes	NRF2	rs8031031	С	C/C
Estabilidade mitocondrial	TFAM	rs1937	G	G/G

### Características

descobertas em seu DNA

ACTN3/ AGT/ AQP1/ BDKRB2/ CNTF/ GABPB1/ NRF2/ TFAM: genes associados à maior aptidão para esportes de força - seu perfil com maior aptidão.

GALNTL6/ MSTN/ NFIA-AS2: genes associados à maior aptidão para esportes de resistência - seu perfil com menor aptidão.

### REPROGRAMAÇÃO EPIGENÉTICA

### Genes associados à lesões tendíneas, ligamentares e articulares

FUNÇÃO	GENE	dbSNP	RISCO	RESULTADO
Produção de colágeno	COL1A1	rs1800012	С	C/C
Produção de colágeno	COL5A1	rs12722	T	T/T
Remodelação tecidual	MMP1	rs1799750	TC	тст
Remodelação tecidual	MMP3	rs679620	С	T/T
Remodelação tecidual	MMP10	rs486055	CC	C/C
Remodelação tecidual	MMP12	rs2276109	π	T/T

## Características descobertas em seu DNA

COL1A1/ COL5A1/ MMP10/ MMP12: você tem tendência à lesões tendíneas, ligamentares e articulares. Respeitar seu corpo e modular essas características com as estratégias eficientes é essencial para evitar lesões.

### REPROGRAMAÇÃO EPIGENÉTICA

### Genes associados à lesões tendíneas, ligamentares e articulares

FUNÇÃO	GENE	dbSNP	RISCO	RESULTADO
Produção de colágeno	COL1A1	rs1800012	С	C/C
Produção de colágeno	COL5A1	rs12722	Т	T/T
Remodelação tecidual	MMP1	rs1799750	TC	TCT
Remodelação tecidual	ММРЗ	rs679620	С	T/T
Remodelação tecidual	MMP10	rs486055	СС	C/C
Remodelação tecidual	MMP12	rs2276109	π	T/T

COL1A1/ MMP1/ MMP3/ MMP12: tendência à lesões tendíneas, ligamentares e articulares.

### Hábitos-chave:

- Periodização de treino
- Alongamento, mobilidade
- Descanso adequado entre os treinos

### Estratégias alimentares-chave:

- Dieta mediterrânea
- Evitar alimentação inflamatória (excesso de açúcar, farinhas) etc

### Suplementos-chave:

• Tart cherry/ ômega 3

REPROGRAMAÇÃO EPIGENÉTICA

Um novo capítulo da sua história começa aqui. nova estilo de vida. nova mente. nova forma de viver.

Att, Rafaela Lesseux

NUTRIÇÃO DE PRECISÃO & PROPÓSITO

