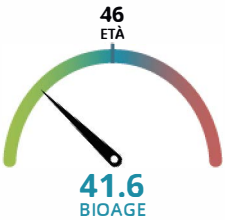
GEKLAB

PerMè TEST 360

PROFILO INFIAMMATORIO DA ZUCCHERI E ALIMENTI
CON COMPONENTE GENICA, MISURAZIONE TELOMERI
E VALUTAZIONE ETÀ BIOLOGICA

REFERTO MEDICO

BIOAGE



Lunghezza dei telomeri: **6.80Kb**

DIAGNOSI DI: PROFILO ALIMENTARE

Latte

Frumento e Glutine

INFIAMMAZIONE DA ALIMENTI

BAFF

0.21 ng/mL

PAF

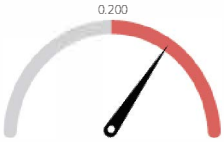
4.51 ng/mL

INFIAMMAZIONE DA ZUCCHERI

Albumina glicata

1.28 %

Metilgliossale (MGO)



0.275 µg/mL

PREDISPOSIZIONI GENETICHE

GENE: TCF7L2

Assenza di predisposizione genetica allo sviluppo di diabete di tipo 2

GENE: FTO

Presenza di predisposizione genetica allo sviluppo di sovrappeso e obesità

GENE: PNPLA3

Presenza di predisposizione genetica allo sviluppo di steatosi epatica

GENE: TNFSF13B

Assenza di predisposizione genetica allo sviluppo di più alti livelli di BAFF

Potrai leggere tutti i contenuti all'interno del tuo referto

RISULTATO

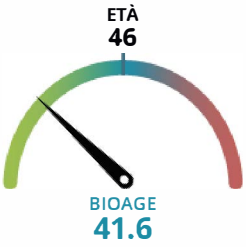
BioAge Test è un test genetico che misura la lunghezza media del DNA telomerico dei suoi leucociti. I telomeri sono la parte terminale di ogni singolo cromosoma che ne protegge le estremità dall'accorciamento determinato dal tempo, dall'invecchiamento e dagli effetti dell'ossidazione. La lunghezza dei telomeri nei leucociti (LTL) si determina rapportando questi segmenti cromosomici con un gene di lunghezza nota. In pratica, abbiamo confrontato la lunghezza media dei suoi telomeri con un cromosoma di riferimento per definirne le dimensioni esatte, espresse in numero di kilobasi (Kb).

Lunghezza dei telomeri **6.80 Kb**

Lunghezza media dei telomeri della popolazione leucocitaria (LTL) espresso in kilobasi (kb). Il Coefficiente di Variazione CV% medio inter-assay delle PCR risulta essere del 5,1%. Analisi effettuata presso: Laboratorio GEK srl, Via di Grotte Portella 28, 00044 Frascati (RM).

La sua BioAge:

Le ricerche, documentate e ormai consolidate nella letteratura scientifica, hanno evidenziato l'esistenza di una relazione tra la lunghezza dei telomeri e diversi fattori quali età anagrafica, sesso, etnia[B1-B5]. La sua BioAge viene calcolata integrando il dato di riferimento statistico relativo al database di riferimento e applicando le ricerche più recenti sul tema. L'interpretazione della BioAge è frutto dell'interpolazione di dati scientifici, anagrafici e biologici mediato da una conoscenza genetica che sta velocemente evolvendosi. La comprensione della differenza tra età anagrafica e BioAge può indirizzare cambi di stile di vita o suggerire integrazioni o terapie che contribuiscano a rallentare i naturali processi di invecchiamento.



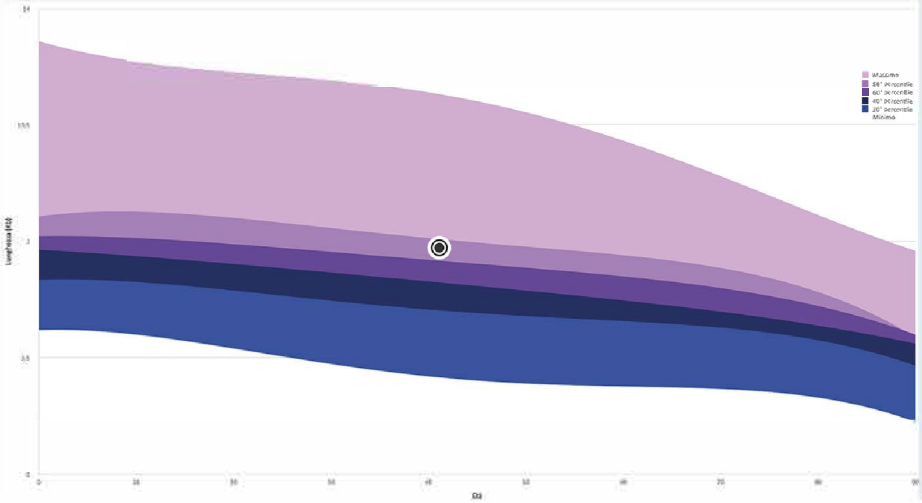


Grafico di distribuzione

Il grafico a fianco rappresenta la distribuzione dei valori medi di lunghezza telomerica della popolazione di riferimento.

Ogni fascia rappresenta 20 percentili e la localizzazione del suo punto personale evidenzia dove lei si colloca.

Le stratificazioni superiori indicano una lunghezza telomerica superiore alla media rispetto alla popolazione di riferimento.

Potrai leggere tutti i contenuti all'interno del tuo referto

Potrai leggere tutti i contenuti
all'interno del tuo referto

Potrai leggere tutti i contenuti all'interno del tuo referto

Potrai leggere tutti i contenuti all'interno del tuo referto

Potrai leggere tutti i contenuti all'interno del tuo referto

Potrai leggere tutti i contenuti all'interno del tuo referto

COMPONENTE GENICA

GENE: TNFSF13B

Nel suo DNA abbiamo analizzato un particolare gene del cromosoma 13 (TNFSF13B) correlato alla produzione di BAFF. Il risultato ha evidenziato che:
il gene corrisponde a quello più rappresentato nella popolazione generale (BAFF-wt)*

(*) La variante del gene TNFSF13B BAFF-var è stata genotipizzata mediante il saggio Custom TaqMan SNP Genotyping (assay ID: ANZTJ7R) (Applied Biosystems, California, USA) eseguito su Real Time PCR Rotor-Gene Q (Qiagen, Germania). L'analisi di discriminazione allelica è stata eseguita mediante Rotor-Gene Q Series Software 2.1.0 (Qiagen, Germania).

Assenza di predisposizione genetica allo sviluppo di più alti livelli di BAFF

L'analisi del suo DNA non ha rilevato la presenza della variante genica specifica nel gene che codifica per BAFF. Questo è un dato sicuramente positivo e indica, qualora siano stati identificati livelli elevati di questa citochina, che il controllo dello stile di vita (alimentazione, attività fisica e integrazione personalizzata) possa modulare efficacemente questi livelli.

La produzione di BAFF dipende dalla risposta immunologica a stimoli esterni come a stimoli endogeni. Tra questi, come spiegato da Lied[F3], l'alimentazione ha un ruolo primario e il contatto ripetuto con gli stessi alimenti contribuisce a mantenere alto il suo livello. Il BAFF è coinvolto in gran parte dei processi difensivi dell'organismo ed è fortemente implicato nella regolazione della produzione di anticorpi. Un aumento ingiustificato di BAFF può portare ad esempio alla produzione di autoanticorpi in eccesso favorendo lo sviluppo di malattie autoimmuni. Il BAFF stesso può avere un ruolo in molte delle malattie e dei disturbi oggi più diffusi e frequenti, coinvolgendo pelle, articolazioni, muscoli, sistema endocrino e metabolismo.

Per una corretta e efficace prevenzione di queste malattie, controllare l'innalzamento del BAFF è uno strumento di forte significato clinico. Pertanto, i livelli di BAFF misurati e attualmente presenti nel suo organismo dipendono in larga misura da fattori ambientali e anche il modo in cui si nutre ha un ruolo determinante. Il BAFF, infatti, si innalza quando un alimento o dei gruppi di alimenti immunologicamente simili vengono consumati in eccesso o in modo ripetuto nel tempo[F1-F3].

L'approccio dietetico suggerito permetterà quindi di modulare le risposte infiammatorie e i livelli di BAFF con queste correlate.

Potrai leggere tutti i contenuti all'interno del tuo referto

Potrai leggere tutti i contenuti all'interno del tuo referto

Potrai leggere tutti i contenuti
all'interno del tuo referto

Potrai leggere tutti i contenuti
all'interno del tuo referto

DIAGNOSI DI PROFILO ALIMENTARE

I Grandi Gruppi Alimentari

evidenziati dalla lettura dei valori di IgG, che ne indicano l'eccessiva o ripetuta utilizzazione alimentare sono:

Latte

Frumento e Glutine

ALLERGIE (IgE)

Gli anticorpi valutati da questo test sono Immunoglobuline G il cui livello può talvolta calare fino quasi a zero quando da tempo non si assuma un alimento. Chi abbia documentate allergie IgE ad alcuni alimenti o abbia avuto reazioni anafilattiche dopo avere ingerito alcuni cibi NON deve reintrodurli nel piano dietetico (anche se qui eventualmente indicati) se non sotto diretto controllo medico.

Potrai leggere tutti i contenuti
all'interno del tuo referto

Potrai leggere tutti i contenuti
all'interno del tuo referto

Scheda del gruppo

FRUMENTO E GLUTINE

FANNO PARTE DI QUESTO GRUPPO

FARINA · PASTA · PANE · WHISKY · CAFFÈ D'ORZO

Per una corretta impostazione dietetica bisogna prendere in considerazione sia il grano tenero che il grano duro, anche la sola crusca e inoltre tutti i cereali che contengono glutine, come orzo, farro, Kamut, segale, enkir. Al contrario, riteniamo che l'avena sia uno dei cereali indicati per la sostituzione insieme a riso, miglio, grano saraceno, mais, quinoa, amaranto, sorgo, teff e soia.

La presenza di IgG alimento-specifiche per il gruppo Frumento e Glutine indica un consumo eccessivo o ripetuto nel tempo degli alimenti che appartengono a questo gruppo. In nessun caso il test può rivelare una celiachia o una allergia IgE mediata al frumento (diagnosticabile solo attraverso altri esami di approfondimento).

Tutti i cereali presenti in questo gruppo, oltre a contenere glutine, contengono anche altri antigeni proteici, e recentemente sono stati individuati anche alcuni antigeni carboidratici. Per questo motivo è importante, nei giorni di dieta, evitare anche il consumo di farine di frumento senza glutine (deglutinate).

Si controllino inoltre con molta attenzione le etichette dei vari prodotti e gli ingredienti in essi contenuti. Il suggerimento è quello di consumare il più possibile i semplici cereali alternativi o le loro farine, prodotti fatti in casa o prodotti di estrusione come gallette o estrusi di cereali consentiti.

AVENA E CELIACHIA

In presenza di una diagnosi di celiachia le evidenze sperimentali indicano che l'avena sia ben tollerata dalla maggior parte dei celiaci, tuttavia persistono ancora delle perplessità e alcune minoranze mostrano una risposta immune. Per tale ragione si suggerisce ai celiaci di consultare le linee guida riportate nel proprio paese di residenza e di consumare solo eventualmente i prodotti di cui si garantisce l'idoneità dell'avena impiegata. La decisione di includere qualsiasi tipo di avena nella dieta senza glutine di un paziente celiaco deve essere discussa con il proprio medico.

Potrai leggere tutti i contenuti
all'interno del tuo referto

Potrai leggere tutti i contenuti all'interno del tuo referto

DIETA DI ROTAZIONE

La dieta di rotazione

La sua nuova impostazione alimentare può iniziare con la consapevolezza che, come avviene con lo svezzamento infantile di cui ricalchiamo le strategie, nel corso di pochi mesi l'infiammazione da cibo tornerà sotto controllo, con miglioramenti di forte impatto sul suo stato generale, sulla sua salute e sul suo benessere.

Pasti di controllo (dieta)

Comporre sempre il proprio pasto solo con alimenti presenti nella lista degli alimenti consentiti.

Pasti liberi

Nei pasti liberi è possibile reinserire tutti gli alimenti che si è soliti consumare abitualmente, inclusi quelli elencati nella lista dei cibi da controllare.

Rotazione standard: le prime 8 settimane

Lo schema alimentare iniziale deve essere applicato tutti i giorni, ad eccezione di un giorno infrasettimanale (di solito il mercoledì) e in 4 pasti nel fine settimana (di solito, sabato sera e tutta la domenica).

	יום א'	יום ב'	יום ג'	יום ד'	יום ה'	יום ו'	יום ש'
Colazione	🔄	🔄	☺	🔄	🔄	🔄	☺
Pranzo	🔄	🔄	☺	🔄	🔄	🔄	☺
Cena	🔄	🔄	☺	🔄	🔄	☺	☺

Rotazione standard: le 8 settimane seguenti

Dieta di rotazione successiva.

	יום א'	יום ב'	יום ג'	יום ד'	יום ה'	יום ו'	יום ש'
Colazione	🔄	🔄	☺	🔄	🔄	☺	☺
Pranzo	🔄	🔄	☺	🔄	🔄	☺	☺
Cena	🔄	☺	☺	🔄	🔄	☺	☺

Mantenimento

	יום א'	יום ב'	יום ג'	יום ד'	יום ה'	יום ו'	יום ש'
Colazione	☺	🔄	☺	☺	🔄	☺	☺
Pranzo	☺	🔄	☺	☺	🔄	☺	☺
Cena	☺	🔄	☺	☺	🔄	☺	☺

Rotazione speciale (giovani under 14 e festività)

La seguente dieta è indicata per ragazzi di età inferiori a 14 anni, che hanno bisogno di avere un'alimentazione sempre variegata, e per gli adulti che si trovano ad esempio in vacanza.

	יום א'	יום ב'	יום ג'	יום ד'	יום ה'	יום ו'	יום ש'
Colazione	☺	🔄	☺	☺	🔄	☺	☺
Pranzo	☺	🔄	☺	☺	🔄	☺	☺
Cena	☺	🔄	☺	☺	🔄	☺	☺

Potrai leggere tutti i contenuti all'interno del tuo referto

Potrai leggere tutti i contenuti
all'interno del tuo referto

Potrai leggere tutti i contenuti all'interno del tuo referto

Potrai leggere tutti i contenuti
all'interno del tuo referto

Potrai leggere tutti i contenuti
all'interno del tuo referto

Potrai leggere tutti i contenuti
all'interno del tuo referto

Potrai leggere tutti i contenuti all'interno del tuo referto

Potrai leggere tutti i contenuti
all'interno del tuo referto

Potrai leggere tutti i contenuti
all'interno del tuo referto

Potrai leggere tutti i contenuti
all'interno del tuo referto

Potrai leggere tutti i contenuti all'interno del tuo referto

Potrai leggere tutti i contenuti all'interno del tuo referto

Potrai leggere tutti i contenuti all'interno del tuo referto