GEKLAB

PerMè TEST

PROFILO INFIAMMATORIO DA ZUCCHERI
E ALIMENTI CON COMPONENTE GENICA

REFERTO MEDICO

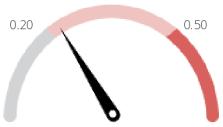
DIAGNOSI DI: PROFILO ALIMENTARE

Frumento e Glutine

Lieviti

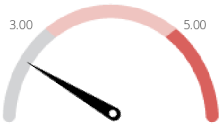
INFIAMMAZIONE DA ALIMENTI

BAFF



0.21
ng/mL

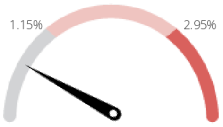
PAF



1.67
ng/mL

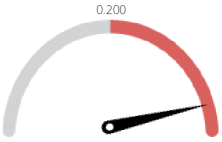
INFIAMMAZIONE DA ZUCCHERI

Albumina glicata



0.65 %

Metilgliossale (MGO)



0.371
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

Assenza di predisposizione genetica allo sviluppo di steatosi epatica

GENE: TNFSF13B

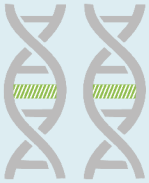
Assenza di predisposizione genetica allo sviluppo di più alti livelli di BAFF

Potrai leggere tutti i contenuti
all'interno del tuo referto

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:

Frumento e Glutine

Lieviti

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

LIEVITI E PRODOTTI FERMENTATI

FANNO PARTE DI QUESTO GRUPPO

PIZZA | BIRRA | FORMAGGIO | FUNGHI | MIELE

Il contenuto di questa scheda è il frutto di aggiustamenti e verifiche che, nel corso degli anni, ci hanno portato a considerare in modo più esteso la gamma degli alimenti da controllare quando esiste una infiammazione da cibo dovuta a lieviti e prodotti fermentati.

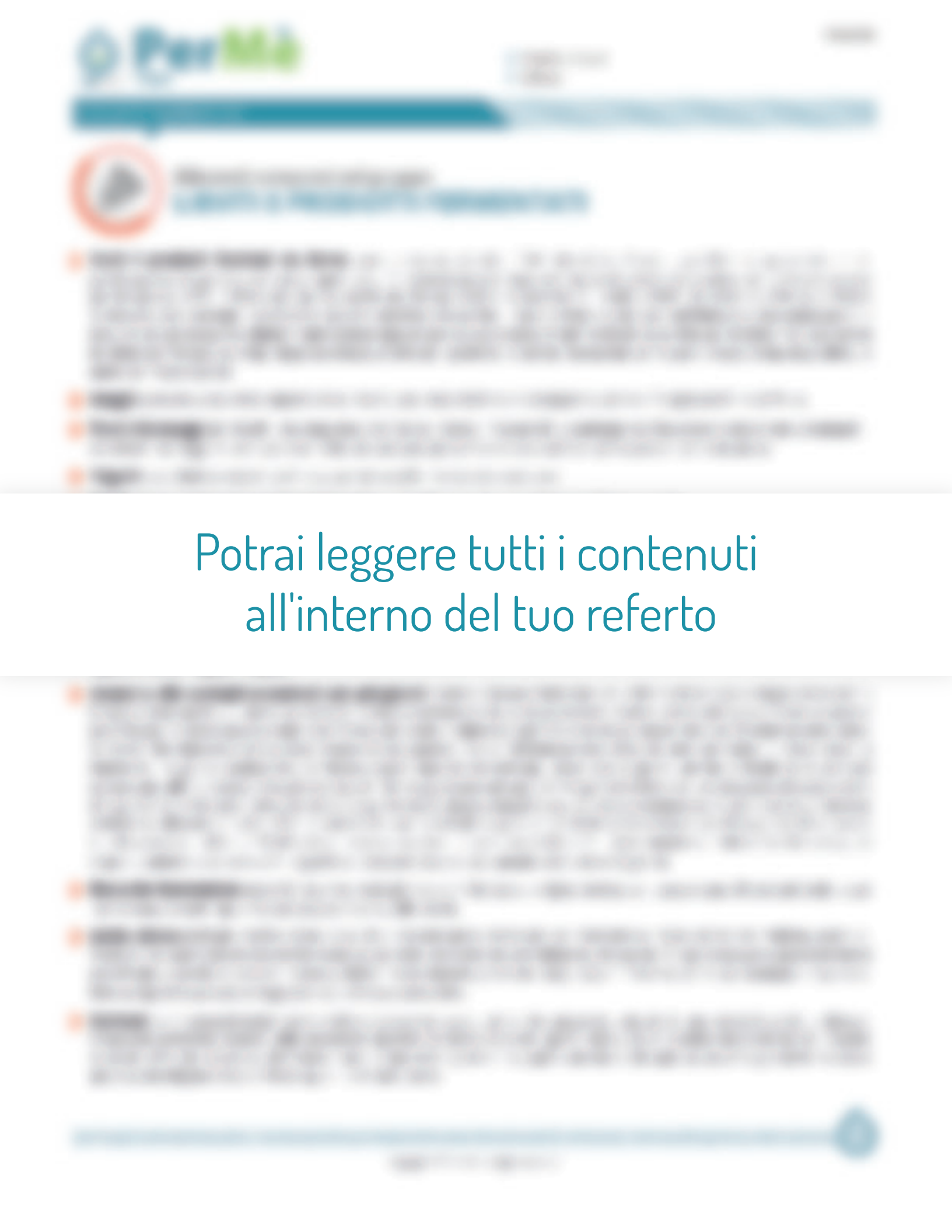
La dieta va applicata non solo agli alimenti che contengono effettivamente lieviti, ma a tutti i prodotti che hanno subito qualche forma di fermentazione, anche se a queste preparazioni non è stato aggiunto lievito di birra né lievito chimico né pasta madre.

È importante leggere attentamente questa scheda perché i lieviti, a differenza del latte o del frumento, non sono sempre rilevabili dall'etichetta del prodotto e perché vengono considerati parte di questo Gruppo tutti gli alimenti fermentati oltre che quelli con presenza effettiva di lievito. Per questo motivo non troverete “lievito” nell'etichetta dello yogurt piuttosto che nel tè o nel miele anche se sono alimenti da ritenersi comunque parte della famiglia dei lieviti.

Vanno inoltre evitati tutti i prodotti industriali in cui sono indicati tra gli ingredienti “agenti lievitanti”. Anche l'utilizzo di bicarbonato, cremor tartaro o altri agenti chimici è da evitare nei giorni di dieta.

ATTENZIONE ALLA MASTICAZIONE

Masticare il più possibile i cibi prima di deglutirli, perché i pezzi di cibo ingeriti e non sminuzzati a sufficienza rimangono inevitabilmente nello stomaco più a lungo, dando luogo a un inizio di processo di fermentazione. Non mangiare pane per evitare i cibi fermentati ha la stessa importanza del non lasciare che un cibo fermenti dentro lo stomaco a causa della mancata masticazione. Ricordiamo di aiutarsi cercando di “posare la posata” dopo ogni boccone per rendere conscio il gesto di portare alla bocca il cibo, atto che troppo spesso viene fatto senza pensare, d'istinto o per fretta quando non abbiamo ancora terminato di masticare il boccone precedente. È un cambiamento semplice, ma di grande aiuto per chi fatica a mangiare più lentamente.



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).

	lun	mar	mer	gio	ven	sab	dom
Colazione	↻	↻	☺	↻	↻	↻	☺
Pranzo	↻	↻	☺	↻	↻	↻	☺
Cena	↻	↻	☺	↻	↻	☺	☺

Rotazione standard: le 8 settimane seguenti

Dieta di rotazione successiva.

	lun	mar	mer	gio	ven	sab	dom
Colazione	↻	↻	☺	↻	↻	☺	☺
Pranzo	↻	↻	☺	↻	↻	☺	☺
Cena	↻	☺	☺	↻	↻	☺	☺

Mantenimento

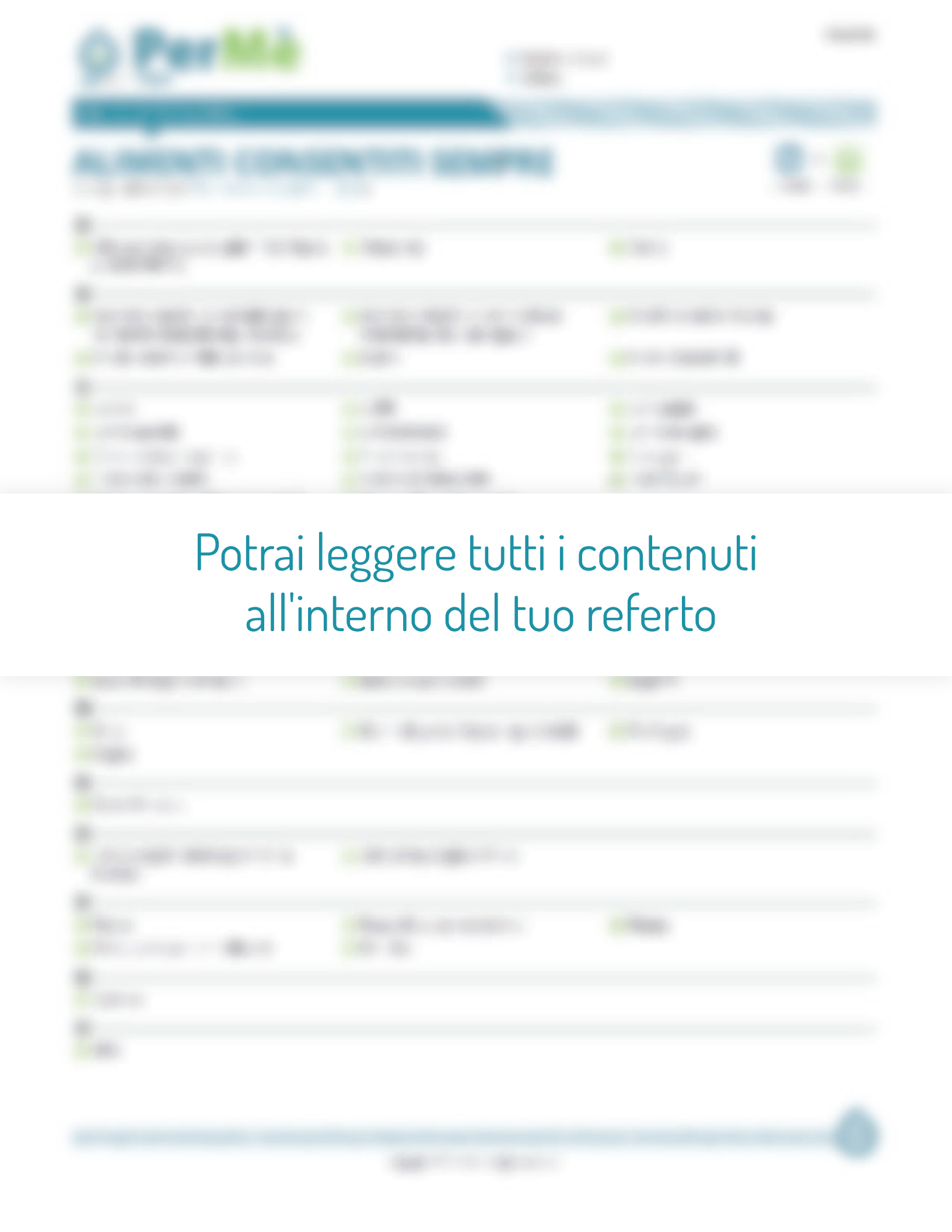
	lun	mar	mer	gio	ven	sab	dom
Colazione	☺	↻	☺	☺	↻	☺	☺
Pranzo	☺	↻	☺	☺	↻	☺	☺
Cena	☺	↻	☺	☺	↻	☺	☺

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.

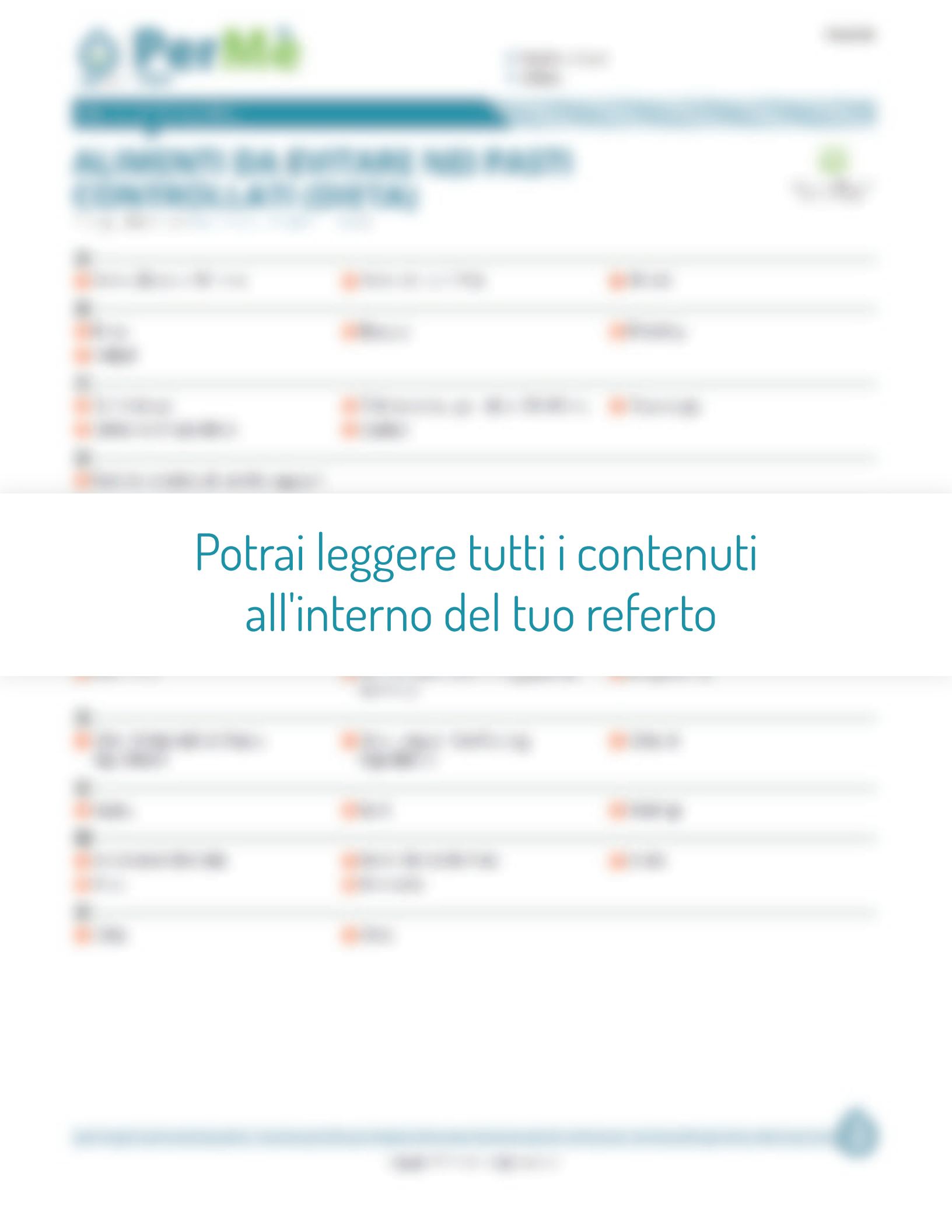
	lun	mar	mer	gio	ven	sab	dom
Colazione	☺	↻	☺	☺	↻	☺	☺
Pranzo	☺	↻	☺	☺	↻	☺	☺
Cena	☺	↻	☺	☺	↻	☺	☺

Potrai leggere tutti i contenuti
all'interno del tuo referto



Potrai leggere tutti i contenuti
all'interno del tuo referto

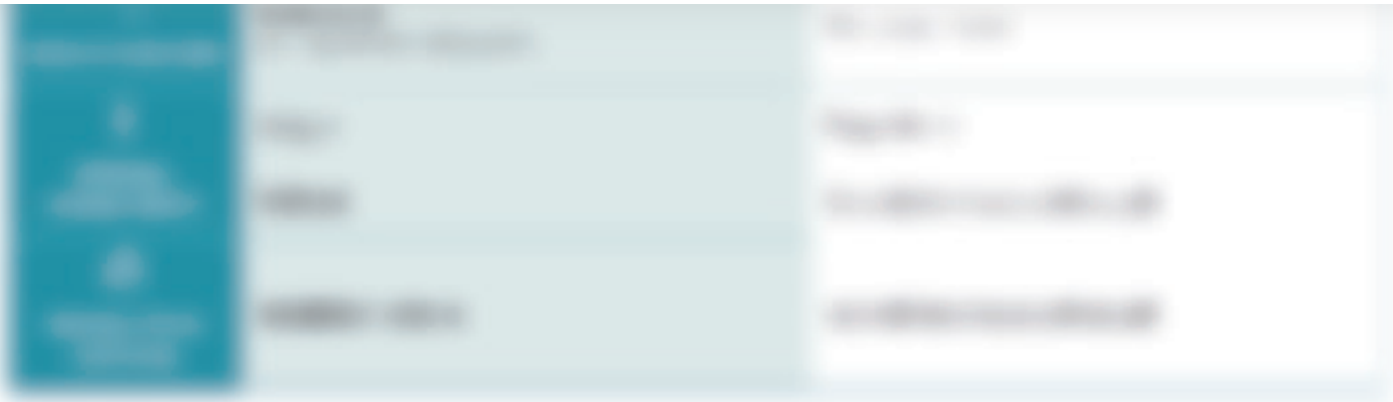
Potrai leggere tutti i contenuti
all'interno del tuo referto



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