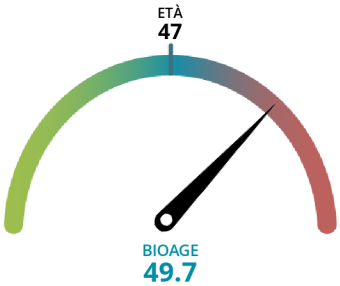
GEKLAB

BioAge TEST

MISURAZIONE TELOMERI
E VALUTAZIONE ETÀ BIOLOGICA

Potrai leggere tutti i contenuti
all'interno del tuo referto

RISULTATI



Lunghezza telomeri **5.64 Kb**

Nota: *Lunghezza media dei telomeri della popolazione leucocitaria (LTL) espresso in kilobasi (Kb). La stima della lunghezza dei telomeri in Kb è stata effettuata secondo i metodi di O'Callaghan[B24] e Calado[B25].*

La LTL è un vero e proprio indicatore della BioAge di una persona. Più lunghi restano i telomeri, più giovani sono le nostre cellule, garantendoci un miglior stato di salute. Indipendentemente dall'età anagrafica, la velocità di accorciamento dei telomeri è un fattore in parte modificabile che dipende strettamente dallo stile di vita di una persona. Il risultato del test fotografa gli effetti del suo stile di vita passato e recente.

Il risultato documenta che la sua BioAge è superiore alla sua età anagrafica, come dire che il suo organismo ha più anni di quanti realmente ne conti la sua carta di identità.

L'indicazione a cambiare il proprio stile di vita è forte. Le azioni più efficaci per migliorare il suo percorso personale nel rallentare l'invecchiamento riguardano aspetti come lo studio dell'infiammazione da zuccheri e da alimenti, l'utilizzo di integratori con funzione antiossidante e il giusto esercizio fisico. Tutti questi aspetti hanno documentato un effetto rilevante su questo processo.

È importante valutare nel tempo eventuali cambiamenti e la velocità di accorciamento dei telomeri. Ripetere ciclicamente questo test (ad esempio a distanza di 12-18 mesi) consente di tenere traccia delle variazioni intervenute e riconoscere eventuali fenomeni anomali che meritano una correzione.

Qualora quindi ci siano particolari patologie in atto è bene sempre far riferimento al proprio medico di fiducia per una verifica più puntuale.

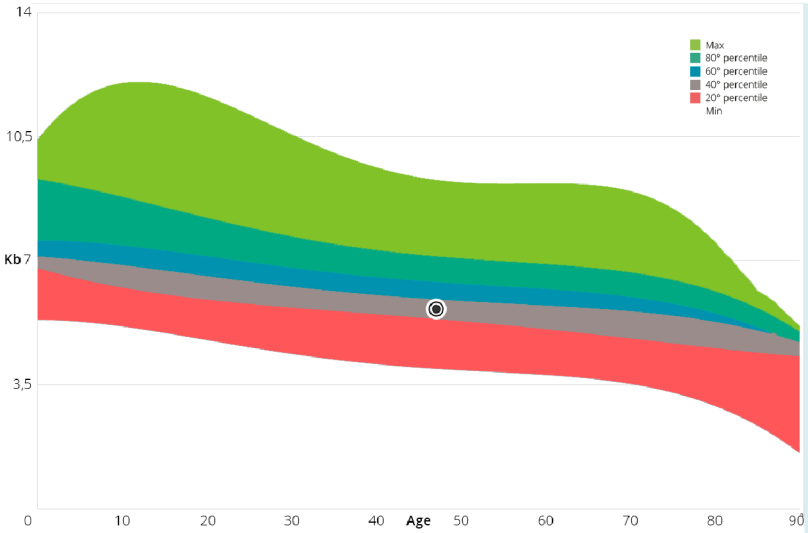


Grafico di distribuzione

Il grafico a fianco rappresenta la distribuzione dei valori medi di lunghezza telomerica della popolazione di riferimento. Il database di riferimento è stato creato da GEK, e viene costantemente aggiornato ed ampliato, al fine di fornire indicazioni sempre più precise. Ogni fascia rappresenta 20 percentili e la localizzazione del suo punto personale evidenzia dove lei si colloca. Le stratificazioni superiori alla linea centrale indicano una lunghezza telomerica superiore alla media rispetto alla popolazione di riferimento.

Copyright ©2023 GEK - All rights reserved

Fattori che influenzano la BioAge e possibili interventi

Esistono diversi fattori che possono influenzare negativamente la BioAge. Di seguito sono riportati i più comuni unitamente agli strumenti pratici che ne consentono il controllo.

- Infiammazione sistemica
- Eccesso di zuccheri
- Alimentazione sbilanciata o ripetitiva
- Attività fisica (poca o troppa)
- Stress e sonno
- Obesità e BMI
- Fumo

Fattori che influenzano la LTL e strumenti pratici di controllo

Infiammazione sistemica

L'infiammazione cronica sistemica è un promotore dell'invecchiamento biologico ed è responsabile dell'accorciamento dei telomeri in tutte le cellule somatiche, anche nei leucociti. In particolare, cellule del sistema immunitario "più vecchie" con telomeri criticamente più corti producono citochine pro-infiammatorie[B17] e questo processo è noto anche con il termine di "inflammaging". L'infiammazione sistemica determina una maggior velocità di accorciamento dei telomeri e può aggravare patologie già in atto. Poiché lo stile di vita influenza le vie di attivazione dell'infiammazione non è sorprendente che molti fattori legati all'alimentazione (in particolar modo a eccessiva o frequente assunzione di alcuni alimenti o gruppi alimentari e/o zuccheri) e all'esercizio fisico possano influenzare la biologia dei telomeri[B11,B15,B28].

Come posso intervenire: la verifica dell'eventuale presenza di infiammazione correlata al cibo ed agli zuccheri e l'impostazione di una dieta personalizzata sono efficaci strategie da mettere in atto al fine contrastare questa causa di accorciamento telomerico.

Eccesso di zuccheri e carboidrati raffinati

Un regolare consumo di zuccheri (compresi quelli della frutta), dolcificanti, alcol e/o carboidrati raffinati promuove l'infiammazione e la produzione di composti della glicazione, un processo che provoca stress ossidativo ed invecchiamento cellulare[B64].

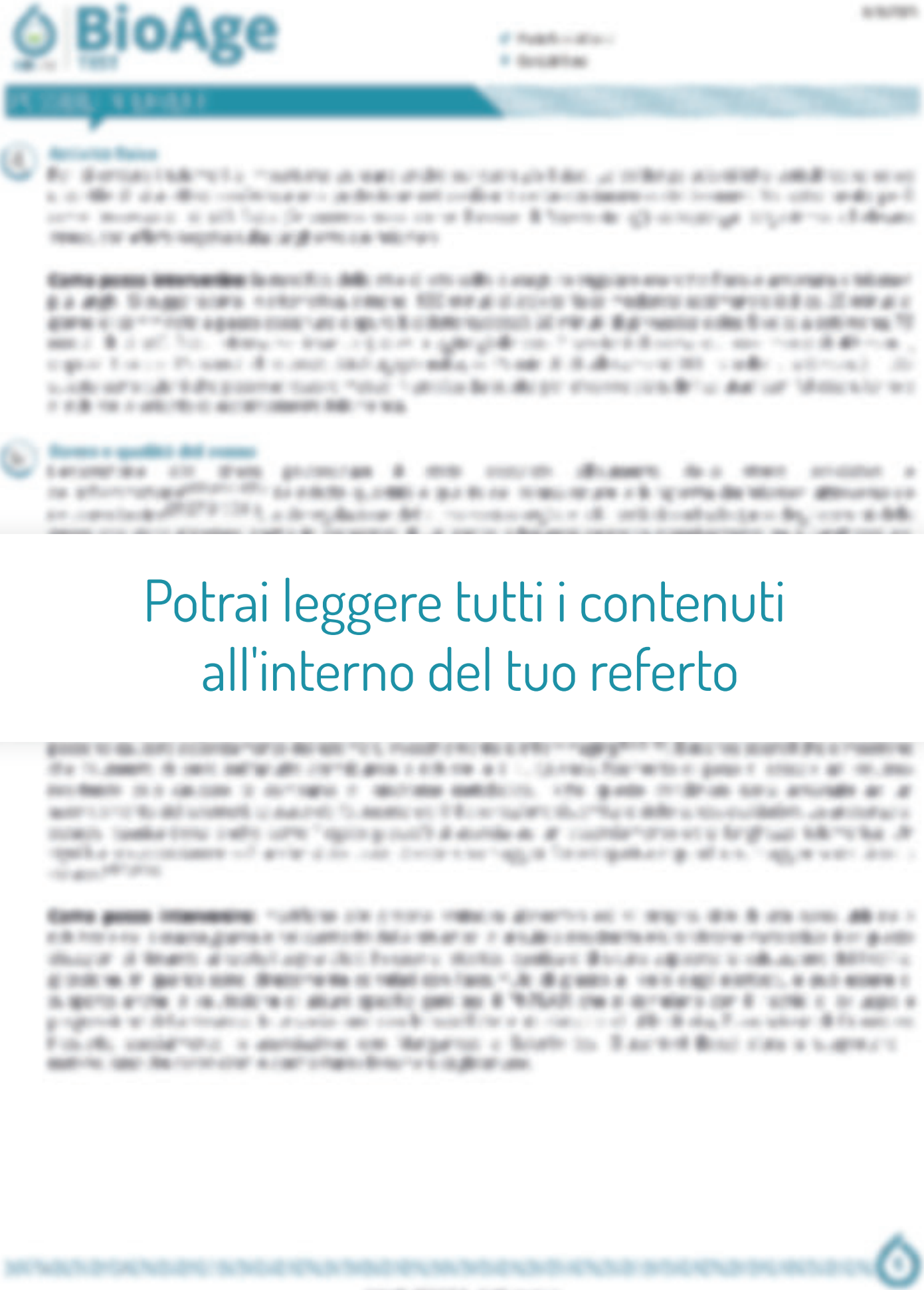
Come posso intervenire: la conoscenza dei propri livelli di glicazione, anche attraverso la misurazione di albumina glicata e metilgliossale, consente di evidenziare la presenza di infiammazione correlata agli zuccheri e quindi attuare le più appropriate modifiche alla propria quotidianità alimentare. Evitare il consumo regolare di prodotti zuccherati o dolcificati e preferire carboidrati integrali sono abitudini utili per la riduzione dell'infiammazione e dell'accorciamento dei telomeri. L'assunzione di Cromo ed Inositolo, anche in associazione con Manganese e Selenio (es. Glucontrol Base), aiuta a supportare il metabolismo dei carboidrati e a contrastare i fenomeni di glicazione.

Alimentazione sbilanciata

La frequente e/o eccessiva assunzione di determinati alimenti o gruppi di alimenti è in grado di stimolare la secrezione di citochine proinfiammatorie (tra cui il BAFF) che sostengono una risposta infiammatoria sistemica di basso grado. Questa è in grado di influenzare negativamente l'organismo e la lunghezza telomerica.

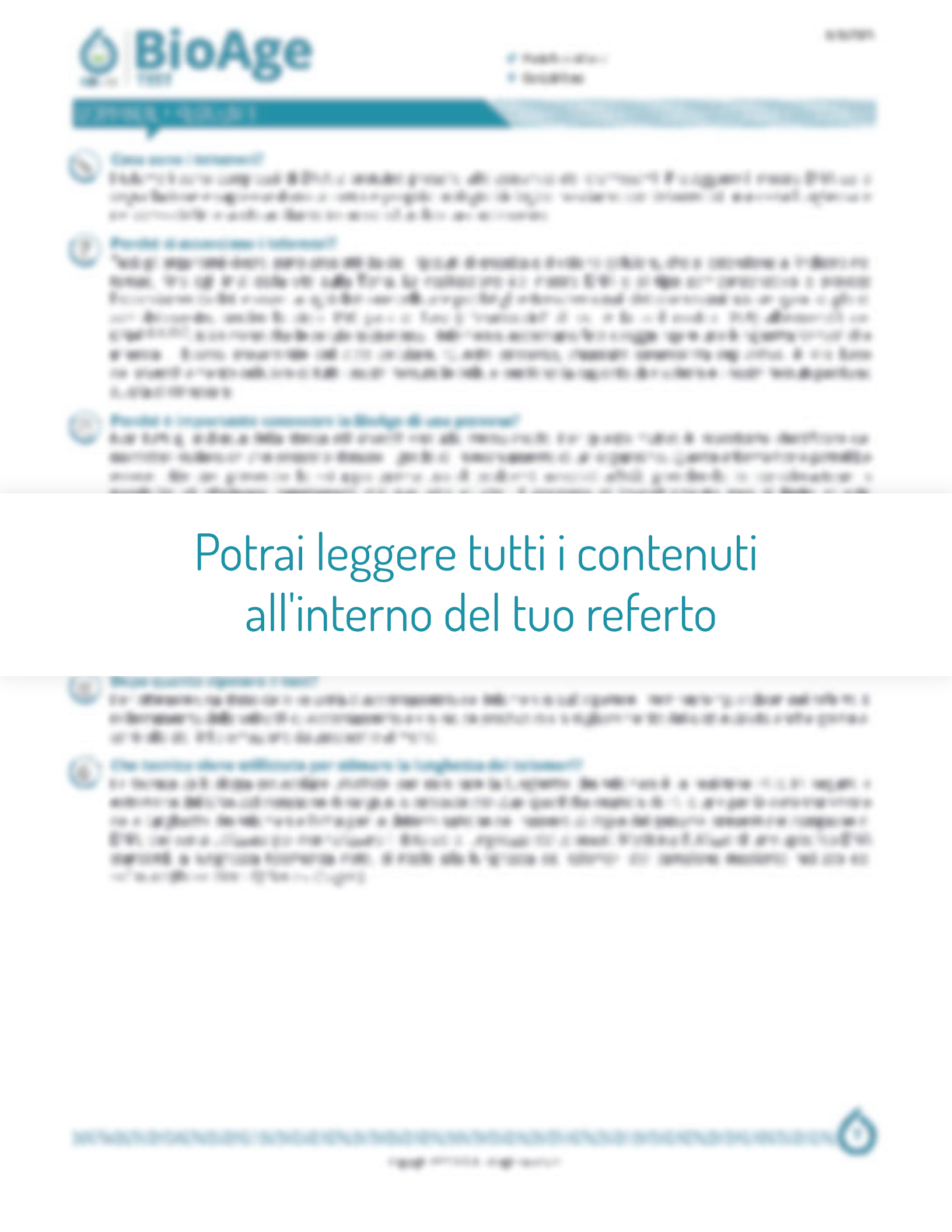
Come posso intervenire: la misurazione dei livelli di infiammazione cronica di basso grado e del proprio profilo alimentare consente di misurare questi livelli e di evidenziare una eccessiva ripetitività alimentare e quindi di impostare una dieta di rotazione personalizzata volta al controllo dell'infiammazione, con l'effetto benefico di riduzione dell'accorciamento telomerico.

Copyright ©2023 GEK - All rights reserved



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