

MISURAZIONE TELOMERI E VALUTAZIONE ETÀ BIOLOGICA









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.

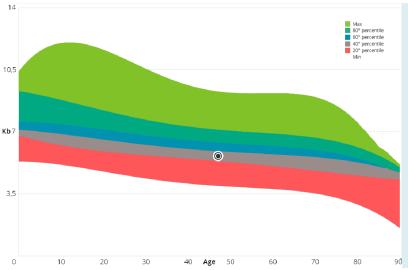


Grafico di distribuzione

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.

♂ Mario Rossi, 47 anni

Gek Lab Store

POSSIBILI INTERVENTI

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.





the following design and participated committees a contract of the participation ground according to a participated of the par

Commande and the commander of the comman

regular arrivation and reserve

patrick and factors our acar organization of authorize.

THE PERSON





THE PERSON NAMED IN



The difference on the care is a complete for the first and operate their delivery of the set of the first and others. It is discovered the complete for the com

In formula (in the degree or wedge), increase our sole right for the late of the region of a substitute of the region of the reg

THE PERSON NAMED IN

ra edificioria per adheura la longhesta del selamorii.

STREET, M. STREET, MARCHET SATISFA

of the original flow of the co. Copie's





TO BELLEVIA TO A STATE OF THE A

RESERVED FRANCE TOMBE STREET, STREET,

- 40 - Om

to an order

Specialities A. Alberta Andrea

Potrai leggere tutti i contenuti all'interno del tuo referto

regard errors a registration

Lander of the Authority Control of the Control of t

Send differ a recommendate del de la proposition de la faction de la proposition de la faction de la

to as a delignoration accurate accurate production of the contract of the cont

L'e monarisme comprende , com colle c à bas una subt e all d'éta alterne à part d'ellerant. Consellantes process, classifications de l'acceptes au la faggress colt de sonne de l'accepte de l'accepte de

METERS AND THE BUT CONTROL OF THE BUT OF THE STATE OF THE SECTION OF THE SECTION

programme COOT for districting according toward companions of same of organisms districts and applications.

F fugiti-street



THE PERSON NAMED IN

State of the second sec

Marie and the continue of the

The second secon

BOY IN COUNTY OF THE PARTY OF T

The contract of the contract o

But the time of the control of the c

St. - Stranger, vol. 2 in Stranger, vol. 1 page, phys. 88 (companiological page 1) 7 (18 (Stranger) and 1 areas.

A CONTROL OF THE PROPERTY OF T

