



GEKLAB

BioAge

TEST

MISURAZIONE TELOMERI E
CALCOLO ETÀ BIOLOGICA
CON VALUTAZIONE BAFF

REFERTO MEDICO

TEST BIOAGE

Test BioAge

Il test BioAge è un test genetico che misura la lunghezza media del DNA mitocondriale (mtDNA) e la sua variabilità (polimorfismo).

Il test BioAge è un test genetico che misura la lunghezza media del DNA mitocondriale (mtDNA) e la sua variabilità (polimorfismo).

Il test BioAge è un test genetico che misura la lunghezza media del DNA mitocondriale (mtDNA) e la sua variabilità (polimorfismo).

Il test BioAge è un test genetico che misura la lunghezza media del DNA mitocondriale (mtDNA) e la sua variabilità (polimorfismo).

Il test BioAge è un test genetico che misura la lunghezza media del DNA mitocondriale (mtDNA) e la sua variabilità (polimorfismo).

Il test BioAge è un test genetico che misura la lunghezza media del DNA mitocondriale (mtDNA) e la sua variabilità (polimorfismo).

Potrai leggere tutti i contenuti
all'interno del tuo referto



Il test BioAge è un test genetico che misura la lunghezza media del DNA mitocondriale (mtDNA) e la sua variabilità (polimorfismo).

Test BioAge - [Test BioAge](#)

Test BioAge - [Test BioAge](#)

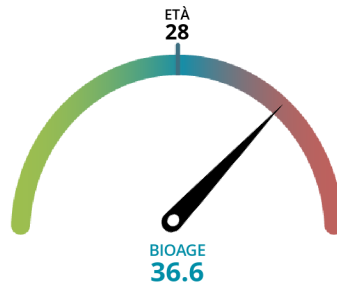


ENTRA E' MENO EFFETTIVA IL Tuo TEST DI CONTROLLO

Il test BioAge è un test genetico che misura la lunghezza media del DNA mitocondriale (mtDNA) e la sua variabilità (polimorfismo).



RISULTATI



Lunghezza telomeri **5.46 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.

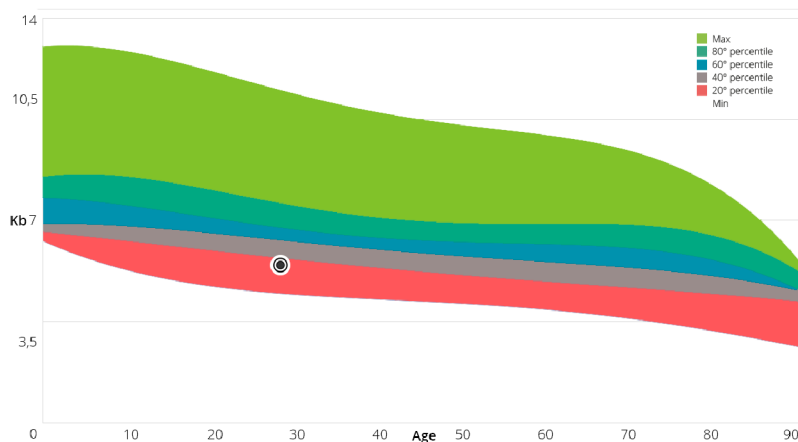
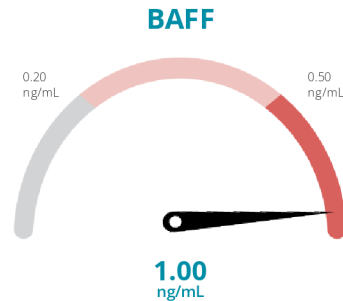


Grafico di distribuzione

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.

DIAGNOSI DEI LIVELLI DI INFIAMMAZIONE



Si evidenzia la presenza di una **condizione infiammatoria di elevata entità**, che potrebbe anche essere legata all'alimentazione in considerazione della relazione tra BAFF, attivazione immunitaria, infiammazione da cibo e alterazione del metabolismo. Si suggerisce quindi un'azione di riequilibrio della sua impostazione alimentare.

COSA È IL BAFF E PERCHÉ MISURARLO

La produzione di BAFF dipende dalla risposta immunologica a stimoli esterni come a stimoli endogeni. Tra questi, come spiegato da Lied, 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.

Una impostazione nutrizionale individualizzata, basata sulla valutazione del Profilo Alimentare Personale, riduce i sintomi dovuti allo stato infiammatorio^(F41) e contribuisce alla modulazione dei valori di questa citochina e al controllo dei suoi molteplici effetti clinici.

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 metilgliosale, 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.



Intervista

Un'indagine di tipo qualitativo, basata su interviste semi-strutturate, ha permesso di identificare le principali preoccupazioni dei pazienti e di definire le priorità di intervento. I risultati della ricerca sono stati utilizzati per progettare e implementare un programma di intervento mirato a migliorare la qualità della vita dei pazienti.

Come posso intervenire? Il nostro obiettivo è quello di aiutare i pazienti a migliorare la loro qualità della vita. Per questo, abbiamo progettato un programma di intervento mirato a migliorare la qualità della vita dei pazienti. Il programma è composto da tre fasi: 1) valutazione della situazione attuale, 2) definizione degli obiettivi, 3) implementazione del programma. Il programma è basato su principi di psicologia e di medicina. Il programma è stato progettato e implementato da un team di esperti in materia di qualità della vita e di medicina.



Intervista

Un'indagine di tipo qualitativo, basata su interviste semi-strutturate, ha permesso di identificare le principali preoccupazioni dei pazienti e di definire le priorità di intervento. I risultati della ricerca sono stati utilizzati per progettare e implementare un programma di intervento mirato a migliorare la qualità della vita dei pazienti.

Potrai leggere tutti i contenuti
all'interno del tuo referto

Un'indagine di tipo qualitativo, basata su interviste semi-strutturate, ha permesso di identificare le principali preoccupazioni dei pazienti e di definire le priorità di intervento. I risultati della ricerca sono stati utilizzati per progettare e implementare un programma di intervento mirato a migliorare la qualità della vita dei pazienti.

Come posso intervenire? Il nostro obiettivo è quello di aiutare i pazienti a migliorare la loro qualità della vita. Per questo, abbiamo progettato un programma di intervento mirato a migliorare la qualità della vita dei pazienti. Il programma è composto da tre fasi: 1) valutazione della situazione attuale, 2) definizione degli obiettivi, 3) implementazione del programma. Il programma è basato su principi di psicologia e di medicina. Il programma è stato progettato e implementato da un team di esperti in materia di qualità della vita e di medicina.




Test

È l'unico test di laboratorio che fornisce un'analisi completa e personalizzata della tua salute e della tua vita. Questo test è stato progettato per fornire una risposta completa e definitiva su una serie di parametri che influenzano la tua salute e la tua vita. Il test BioAge è un test di laboratorio che fornisce una risposta completa e definitiva su una serie di parametri che influenzano la tua salute e la tua vita.

Come puoi beneficiare: Il test BioAge ti fornisce una risposta completa e definitiva su una serie di parametri che influenzano la tua salute e la tua vita. Questo test è stato progettato per fornire una risposta completa e definitiva su una serie di parametri che influenzano la tua salute e la tua vita. Il test BioAge è un test di laboratorio che fornisce una risposta completa e definitiva su una serie di parametri che influenzano la tua salute e la tua vita.

Potrai leggere tutti i contenuti
all'interno del tuo referto





Quali sono i test BioAge?

Il test BioAge è un test di valutazione della salute generale e della capacità di recupero. Il test BioAge è un test di valutazione della salute generale e della capacità di recupero. Il test BioAge è un test di valutazione della salute generale e della capacità di recupero.



Perché è importante conoscere i test BioAge?

Il test BioAge è un test di valutazione della salute generale e della capacità di recupero. Il test BioAge è un test di valutazione della salute generale e della capacità di recupero. Il test BioAge è un test di valutazione della salute generale e della capacità di recupero.



Perché è importante conoscere la storia di una persona?

Il test BioAge è un test di valutazione della salute generale e della capacità di recupero. Il test BioAge è un test di valutazione della salute generale e della capacità di recupero. Il test BioAge è un test di valutazione della salute generale e della capacità di recupero.

Potrai leggere tutti i contenuti
all'interno del tuo referto



Il test BioAge è un test di valutazione della salute generale e della capacità di recupero. Il test BioAge è un test di valutazione della salute generale e della capacità di recupero. Il test BioAge è un test di valutazione della salute generale e della capacità di recupero.



Perché è importante conoscere la storia di una persona?

Il test BioAge è un test di valutazione della salute generale e della capacità di recupero. Il test BioAge è un test di valutazione della salute generale e della capacità di recupero. Il test BioAge è un test di valutazione della salute generale e della capacità di recupero.

Conclusioni

Il risultato del test BioAge indica che il tuo patrimonio di vita è pari a **22 anni** e corrisponde al **57% di 540 anni**, un'aspettativa di vita che **BioAge** stimula di circa **40 anni**.

Il tuo stile di vita è buono e ti regala un'aspettativa di vita in più. Tuttavia, per migliorare ulteriormente il tuo patrimonio di vita, è importante adottare alcune abitudini che ti consentano di vivere più a lungo e in salute. BioAge ti suggerisce di:

• Fare attività fisica regolarmente, anche solo per 30 minuti al giorno, per migliorare la tua salute e la tua aspettativa di vita.

• Evitare di fumare e bere alcolici, poiché questi comportamenti riducono la tua aspettativa di vita.

• Mantenere un'alimentazione sana e bilanciata, ricca di frutta e verdura, e limitare il consumo di carne e grassi.

Il tuo risultato è buono e ti regala un'aspettativa di vita in più. Tuttavia, per migliorare ulteriormente il tuo patrimonio di vita, è importante adottare alcune abitudini che ti consentano di vivere più a lungo e in salute.

Potrai leggere tutti i contenuti
all'interno del tuo referto

BioAge: il tuo stile di vita

Il tuo stile di vita è buono e ti regala un'aspettativa di vita in più.



[illegible]