



Relatório DNA
Nutrição

Nome do Cliente: Maria Luiza

Número do teste: 00001

Data: 01/01/2023



Olá – MARIA LUIZA

Seja Bem-Vindo ao seu Relatório DNA de Nutrição

Ficamos muito felizes que tenha escolhido realizar o seu teste de DNA conosco. Em nosso laboratório testamos o seu swab oral, quanto a resposta dos principais genes associados à saúde e a nutrição. A Chic apresenta a você um relatório com informações sobre sua genética e como ela pode melhorar a sua alimentação.

Você já se perguntou por que certas pessoas perdem ou ganham mais peso em comparação à outras? E por que alguns alimentos causam mal-estar em algumas pessoas? Quer saber qual dieta combina melhor com você? A resposta está em seus genes.

A forma como abastecemos nossos corpos com os alimentos que comemos são todas impactadas pela nossa composição genética. O velho ditado "você é o que come" desempenha um papel importante na determinação de nossa saúde e bem-estar. Os alimentos e seus nutrientes influenciam direta e indiretamente nossas expressões genéticas. As variações genéticas que afetam certas características metabólicas, por sua vez, determinam os meios e requisitos alimentares. Por exemplo, a resposta aos alimentos varia de indivíduo para indivíduo, explicando por que algumas pessoas podem comer o quanto quiserem e não ganhar peso. Esses fatores podem ser atribuídos ao grande papel que os genes desempenham na influência de comportamentos alimentares e do metabolismo de diferentes alimentos.

Alguns fatos interessantes sobre genes e nutrição:

- Craig Maclean, o famoso ciclista de pista e medalhista de ouro nas Olimpíadas, e Novak Djokovic, o famoso tenista, foram diagnosticados com doença celíaca (intolerância ao glúten) e devem seu sucesso a uma dieta sem glúten.
- Um estudo sobre gerenciamento de peso realizado pela Universidade de Stanford descobriu que as pessoas que comem e se exercitam de acordo com sua predisposição genética tendem a perder duas vezes e meia mais peso do que aquelas que seguem esse comportamento.
- Aproximadamente 74% dos americanos nativos, 90% dos asiáticos-americanos, 70% dos afro-americanos e 53% dos mexicanos-americanos são intolerantes à lactose. Estudos também mostraram que há uma redução considerável na atividade da lactase entre pessoas com ascendência grega, italiana, árabe, asiática, africana, hispânica ou judia.
- De acordo com os Centros de Controle e Prevenção de Doenças (CDC), 43% das crianças e 38% das mulheres grávidas sofrem de deficiência de ferro, 1 em cada 6 mulheres sofre de deficiência de vitamina A e 17,3% da população global tem deficiência de zinco.
- Os metabolizadores rápidos da cafeína, que bebem até 3 xícaras de café por dia, têm um risco quase 52% menor de ataque cardíaco em comparação com os metabolizadores lentos.

Neste relatório, traçamos o perfil de genes que têm sido relacionados a características nutricionais como dieta e controle de peso, requisitos de micronutrientes, intolerância alimentar e vários outros atributos relevantes para o bem-estar nutricional.

Esperamos que este relatório ajude você a entender melhor seu corpo e alinhar sua dieta ao seu tipo genético para obter os melhores resultados.

Sumário

Entendendo seu relatório	6
Resultados Resumidos	8
Resultados Nutricionais	9
1. Tendência ao ganho de peso	13
2. Tendência a comer em excesso	14
3. Tendência a preferir alimentos gordurosos	15
4. Tendência a preferir alimentos doces	16
5. Tendência a preferir vegetais amargos	17
6. Tendência de consumo de carboidratos e ganho de peso	18
7. Tendência de consumo de gorduras saturadas e ganho de peso	19
8. Tendência de consumo de gordura monoinsaturadas e ganho de peso	20
9. Tendência de consumo de gordura poli-insaturada e ganho de peso	21
10. Tendência de consumo de proteína e perda de peso	22
11. Tendência para recuperar o peso	23
12. Necessidade de Vitamina A	24
13. Necessidade de Vitamina B12	25
14. Necessidade de Vitamina B6	26
15. Necessidade de Vitamina B9	27
16. Necessidade de Vitamina C	28
17. Necessidade de Vitamina D	29
18. Necessidade de Vitamina E	30
19. Necessidade de Vitamina K	31
20. Necessidade de Cálcio	32
21. Necessidade de Colina	33
22. Necessidade de Cobre	34
23. Necessidade de Ferro	35
24. Necessidade de Magnésio	36
25. Necessidade de Fosfato	37
26. Necessidade de Zinco	38
27. Necessidade de Selênio	39
28. Necessidade de Antioxidantes	40
29. Consumo de Cafeína	41
30. Metabolismo de Cafeína	42

31.	Sensibilidade ao Glúten.....	43
32.	Intolerância a Lactose	44
33.	Consumo de Sal e sensibilidade da Pressão Arterial.....	45
34.	Resposta da Pressão Arterial à Riboflavina	46
35.	Rubor ao Álcool.....	47
36.	AVISO LEGAL.....	48