



iDNA 3σε1 TEST REPORT

Όνομα:
{Serial number}



Πίνακας περιεχομένων

Πώς διαβάζουμε τα αποτελέσματα	5
Συνοπτικός Πίνακας Διατροφής	6
Συνοπτικός Πίνακας Βιταμίνες & Ιχνοστοιχεία	7
Συνοπτικός Πίνακας Άθλησης	8

ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Υδατάνθρακες	9
Πρωτεΐνες	10
Λιπαρά	11
Κατανάλωση σνακ μεταξύ γευμάτων	12
Προτίμηση στη γλυκιά γεύση	13
Βιολογικό ρολόι	14
Ευαισθησία στο αλάτι	15
Κορεσμένα λιπαρά	16
Αναλογία Ω6/Ω3 λιπαρών οξέων	17
Τρανς λιπαρά	18
Ευαισθησία στην καφεΐνη	19
Ευαισθησία στο αλκοόλ	20
Ευαισθησία στη λακτόζη	21
Ευαισθησία στη γλουτένη	22

ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ & ΙΧΝΟΣΤΟΙΧΕΙΑ

Ικανότητα αποτοξίνωσης	23
Αντιοξειδωτικές ανάγκες	24
Βιταμίνη Α	25
Βιταμίνη Β6	26
Βιταμίνη Β9, φολικό & φυλλικό οξύ	27
Βιταμίνη Β12	28
Βιταμίνη C	29
Βιταμίνη D	30
Βιταμίνη E	31
Ασβέστιο - Χαμηλά επίπεδα ασβεστίου	32
Ασβέστιο - Αυξημένη συγκέντρωση ασβεστίου	33
Σίδηρος - Χαμηλά επίπεδα σιδήρου	34
Σίδηρος - Υπερφόρτωση σιδήρου	35
Μαγνήσιο	36

ΑΘΛΗΣΗ

Αγτοχή	37
Μυϊκή δύναμη	38
Ισχύς	39
Αεροβική ικανότητα (VO ₂ max)	40
Ικανότητα ανάπτυξης μυϊκής μάζας	41
Κίνητρο για άσκηση	42
Αντοχή στον πόνο	43
Τραυματισμός τενόντων σε γόνατο (jumper's knee) και αγκώνα (tennis elbow)	44
Τραυματισμός του Αχιλλείου τένοντα	45
Μυοσκελετική υγεία	46
Αποκατάσταση μετά την άσκηση	47

Ο κανόνας F.I.T.T.	48
Μέγιστη καρδιακή συχνότητα	49-50
Κλίμακα Borg - RPE scale	51
Δείκτες έντασης άσκησης για αθλήματα αντοχής	52
Βιβλιογραφία	53-70
Περισσότερες πληροφορίες	71
Σημείωση νομικού περιεχομένου	72



Πώς διαβάζουμε τα αποτελέσματα της γενετικής ανάλυσης

Με τη γενετική ανάλυση εντοπίζονται οι πολυμορφισμοί στο DNA σου, συγκεκριμένα οι προσωπικές σου παραλλαγές ως προς τις βάσεις του DNA σε ένα γονιδιακό τόπο. Κάθε γενετική παραλλαγή αντιστοιχεί σε διαφοροποιημένη λειτουργία του γονιδίου υπό διερεύνηση. Η συσχέτιση γενετικών παραλλαγών με φαινοτυπικά χαρακτηριστικά οδηγεί στην περιγραφή της προδιάθεσης ως προς τις κατηγορίες ανάλυσης. Για παράδειγμα, διαφορετικοί πολυμορφισμοί αντιστοιχούν σε διαφοροποιημένη «Ευαισθησία στους Υδατάνθρακες» όπου αυτή μπορεί να είναι υψηλή, αυξημένη, τυπική ή μειωμένη.

Υπάρχουν τα παρακάτω προφίλ αποτελεσμάτων και η επεξήγηση τους:

ΠΡΟΦΙΛ ΕΥΑΙΣΘΗΣΙΑΣ



Υπάρχει **υψηλή διαφοροποίηση** της λειτουργίας των βιολογικών μηχανισμών της κατηγορίας ανάλυσης. Αυτό υποδεικνύει ότι υπάρχει **ανάγκη ιδιαίτερης τροποποίησης** της διατροφής σου στην κατηγορία αυτή, σε σχέση με τις συστάσεις για το γενικό πληθυσμό.



Υπάρχει **αυξημένη διαφοροποίηση** της λειτουργίας των βιολογικών μηχανισμών της κατηγορίας ανάλυσης. Αυτό υποδεικνύει ότι υπάρχει **ανάγκη μέτριας τροποποίησης** της διατροφής σου στην κατηγορία αυτή, σε σχέση με τις συστάσεις για τον γενικό πληθυσμό.



Υπάρχει **τυπική λειτουργία** των βιολογικών μηχανισμών της κατηγορίας ανάλυσης. Αυτό υποδεικνύει ότι **δεν υπάρχει ανάγκη τροποποίησης** της διατροφής σου στην κατηγορία αυτή, σε σχέση με τις συστάσεις για τον γενικό πληθυσμό.



Υπάρχει μια **σχετική διαφοροποίηση** της λειτουργίας των βιολογικών μηχανισμών της κατηγορίας ανάλυσης. Αυτό υποδεικνύει ότι **δεν ανταποκρίνεσαι** στο στοιχείο της διατροφής της κατηγορίας αυτής με τον ίδιο τρόπο με τον γενικό πληθυσμό, αλλά **δεν υπάρχει ανάγκη τροποποίησης** της διατροφής σου, σε σχέση με τις συστάσεις.

ΠΡΟΦΙΛ ΑΠΟΔΟΣΗΣ



Υπάρχει **σχετική διαφοροποίηση** της λειτουργίας των βιολογικών μηχανισμών της κατηγορίας ανάλυσης, η οποία συνδέεται με **μειωμένη απόδοση** για σένα σε σχέση με το γενικό πληθυσμό στην κατηγορία αυτή.



Υπάρχει **τυπική λειτουργία** των βιολογικών μηχανισμών της κατηγορίας ανάλυσης. Επομένως, έχεις **τυπική απόδοση** στην κατηγορία αυτή, αυτή δηλαδή που αντιστοιχεί στον γενικό πληθυσμό.



Υπάρχει **αυξημένη διαφοροποίηση** της λειτουργίας των βιολογικών μηχανισμών της κατηγορίας ανάλυσης, η οποία σχετίζεται με **σχετικά βελτιωμένη απόδοση** για σένα σε σχέση με το γενικό πληθυσμό στην κατηγορία ανάλυσης.



Υπάρχει **υψηλή διαφοροποίηση** της λειτουργίας των βιολογικών μηχανισμών της κατηγορίας ανάλυσης, η οποία συνδέεται με **ιδιαίτερα βελτιωμένη απόδοση** για σένα σε σχέση με το γενικό πληθυσμό στην κατηγορία αυτή.



Υπάρχει **πολύ υψηλή διαφοροποίηση** της λειτουργίας των βιολογικών μηχανισμών της κατηγορίας ανάλυσης, η οποία συνδέεται με **elite απόδοση** για σένα στην κατηγορία αυτή.

Συνοπτικός πίνακας διατροφής

Κατηγορία	Αποτέλεσμα	Συμβουλές
Υδατάνθρακες	Προφίλ ευαισθησίας  Υψηλό	<div data-bbox="790 264 853 331"> </div> <h3>Διαχείριση Βάρους</h3> <p>Με βάση 10 γενετικούς πολυμορφισμούς, έχεις αυξημένη γενετική προδιάθεση για υψηλό σωματικό βάρος και παχυσαρκία. Είναι πολύ σημαντικό να παρακολουθείς και να διατηρείς το σωματικό σου βάρος σε φυσιολογικά επίπεδα.</p> <ul style="list-style-type: none"> Κατανάλωσε υδατάνθρακες στο 40-50% της ημερήσιας ενεργειακής σου πρόσληψης και αύξησε την κατανάλωση φυτικών ινών κατά 2-5 g από αυτό που ορίζουν οι συστάσεις για το φύλο και την ηλικία σου. Κατανάλωσε υψηλότερη από τις συστάσεις ποσότητα πρωτεΐνης στη διατροφή σου. Διατήρησε τη συνολική πρόσληψη λίπους στη διατροφή σου στα χαμηλότερα επίπεδα ανάλογα με την ηλικία σου, με τα περισσότερα λιπαρά να προέρχονται από πηγές πολυακόρεστων και μονοακόρεστων λιπαρών οξέων. Στόχευσε σε 1-2 υγιεινά σνακ χαμηλών θερμίδων ημερησίως ανάμεσα στα κυρίως γεύματα. Για να καλύψεις την ανάγκη σου σε γλυκό χωρίς να ξεπερνά η κατανάλωση σακχάρων το 10% της ενεργειακής σου πρόσληψης, προτίμησε σνακ όπως αποξηραμένα φρούτα χωρίς προσθήκη ζάχαρης. Προσπάθησε να μεταθέσεις το χρονοτύπο σου πρωινές - μεσημεριανές ώρες.
Πρωτεΐνες	Προφίλ ευαισθησίας  Αυξημένο	
Λιπαρά	Προφίλ ευαισθησίας  Αυξημένο	
Κατανάλωση σνακ μεταξύ γευμάτων	Προφίλ ευαισθησίας  Υψηλό	
Προτίμηση στη γλυκιά γεύση	Προφίλ ευαισθησίας  Υψηλό	
Βιολογικό ρολόι	 Νυκτερινός Τύπος	
Ευαισθησία στο αλάτι	Προφίλ ευαισθησίας  Αυξημένο	
Κορεσμένα λιπαρά	Προφίλ ευαισθησίας  Υψηλό	
Αναλογία Ω6/Ω3 λιπαρών οξέων	Προφίλ ευαισθησίας  Υψηλό	
Τρανς λιπαρά	Προφίλ ευαισθησίας  Αυξημένο	
Ευαισθησία στην καφεΐνη	Προφίλ ευαισθησίας  Υψηλό	
Ευαισθησία στο αλκοόλ	Προφίλ ευαισθησίας  Αυξημένο	
Ευαισθησία στη λακτόζη	Προφίλ ευαισθησίας  Αυξημένο	
Ευαισθησία στη γλουτένη	Προφίλ ευαισθησίας  Υψηλό	
		<div data-bbox="790 1064 853 1131"> </div> <h3>Καρδιομεταβολική Υγεία</h3> <p>Με βάση 10 γενετικούς πολυμορφισμούς, έχεις αυξημένη γενετική προδιάθεση για καρδιαγγειακά προβλήματα.</p> <ul style="list-style-type: none"> Κατανάλωσε μια διατροφή χαμηλή σε νάτριο, η οποία στους ενήλικες αντιστοιχεί σε ημερήσια πρόσληψη νατρίου στα 1.500 mg (3,75 g αλάτι). Φρόντισε ώστε τα κορεσμένα λιπαρά να μην καταλαμβάνουν ποσοστό μεγαλύτερο του 5-6% των ημερήσιων θερμίδων σου. Στόχευσε σε μια αναλογία Ω6/Ω3 λιπαρών οξέων 2:1 ή και χαμηλότερη. Απόφυγε τελείως οποιαδήποτε διαιτητική πηγή τρανς λιπαρών στη διατροφή σου.
		<div data-bbox="790 1579 853 1646"> </div> <h3>Τροφικές Ευαισθησίες</h3> <p>Με βάση 11 γενετικούς πολυμορφισμούς, φαίνεται να έχεις ευαισθησία στην καφεΐνη, στο αλκοόλ, στη λακτόζη και στη γλουτένη.</p> <ul style="list-style-type: none"> Προτείνεται να κυμαίνεσαι στη μισή ποσότητα της ανώτατης ασφαλούς πρόσληψης καφεΐνης ημερησίως και μάλιστα, να αποφεύγεις πηγές καφεΐνης μετά τις 3-4 το απόγευμα. Φρόντισε να απέχεις από την κατανάλωση αλκοόλ. Περιορίσε την πρόσληψη λακτόζης ανά γεύμα που λαμβάνεις. Περιορίσε την πρόσληψη γλουτένης στη διατροφή σου.

Συνοπτικός πίνακας βιταμινών & ιχνοστοιχείων

Κατηγορία	Αποτέλεσμα	Συμβουλές
Ικανότητα αποτοξίνωσης	Προφίλ ευαισθησίας  Αυξημένο	 Ικανότητα αποτοξίνωσης & αντιοξειδωτικές ανάγκες Με βάση 3 γενετικούς πολυμορφισμούς, φαίνεται να έχεις μειωμένη ικανότητα αποτοξίνωσης και αυξημένες ανάγκες σε αντιοξειδωτικά. <ul style="list-style-type: none"> Απόφυγε την κατανάλωση ψαριών με βαρέα μέταλλα και φρόντισε να ενυδατώνεσαι ικανοποιητικά. Κατανάλωσε τροφές με αντιοξειδωτικά, όπως τα φλαβονοειδή, καθημερινά στη διατροφή σου.
Αντιοξειδωτικές ανάγκες	Προφίλ ευαισθησίας  Αυξημένο	
Βιταμίνη Α	Προφίλ ευαισθησίας  Αυξημένο	 Βιταμίνες Με βάση 10 γενετικούς πολυμορφισμούς, φαίνεται να έχεις διαφοροποιημένες ανάγκες στις βιταμίνες Α, Β6, Β9, Β12, C, D, E. <ul style="list-style-type: none"> Εστίασε στην κατανάλωση διατροφικών πηγών της δραστικής μορφής της βιταμίνης Α σε καθημερινή βάση Αύξησε την πρόσληψη βιταμίνης Β6 κατά 30-40% από τη Συνιστώμενη Ημερήσια Δοσολογία (ΣΗΔ) που προτείνεται για το φύλο και την ηλικία σου. Αύξησε την πρόσληψη φολικού οξέος στη διατροφή σου μέχρι και κατά 60% από τη Συνιστώμενη Ημερήσια Δοσολογία (ΣΗΔ). Φρόντισε να καταναλώνεις διατροφικές πηγές βιταμίνης Β12 με υψηλή βιοδιαθεσιμότητα. Λάβε 30-40% περισσότερη βιταμίνη C από αυτό που ορίζει η Συνιστώμενη Ημερήσια Δοσολογία (ΣΗΔ) για το φύλο και την ηλικία σου. Φρόντισε για επαρκή πρόσληψη βιταμίνης D καθημερινά, σύμφωνα με τις συστάσεις. Λάβε 30-40% περισσότερη βιταμίνη E από αυτό που ορίζει η Συνιστώμενη Ημερήσια Δοσολογία (ΣΗΔ) για το φύλο και την ηλικία σου.
Βιταμίνη Β6	Προφίλ ευαισθησίας  Υψηλό	
Βιταμίνη Β9, Φολικό & Φυλλικό οξύ	Προφίλ ευαισθησίας  Αυξημένο	
Βιταμίνη Β12	Προφίλ ευαισθησίας  Αυξημένο	
Βιταμίνη C	Προφίλ ευαισθησίας  Υψηλό	
Βιταμίνη D	Προφίλ ευαισθησίας  Αυξημένο	
Βιταμίνη E	Προφίλ ευαισθησίας  Αυξημένο	
Ασβέστιο - Χαμηλά επίπεδα ασβεστίου	Προφίλ ευαισθησίας  Αυξημένο	 Ιχνοστοιχεία Με βάση 8 γενετικούς πολυμορφισμούς, φαίνεται να έχεις διαφοροποιημένες ανάγκες σε ασβέστιο, σίδηρο, μαγνήσιο <p>Για να διατηρείς φυσιολογικά επίπεδα αυτών των ιχνοστοιχείων στον οργανισμό σου, ακολούθησε τα εξής:</p> <ul style="list-style-type: none"> Κατανάλωσε τη Συνιστώμενη Ημερήσια Δοσολογία (ΣΗΔ) ασβεστίου για το φύλο και την ηλικία σου. Κατανάλωσε επαρκείς ποσότητες και από τις 2 μορφές σιδήρου (αιμικός και μη αιμικός) στη διατροφή σου. Λάβε 30-40% περισσότερο μαγνήσιο από αυτό που ορίζει η Συνιστώμενη Ημερήσια Δοσολογία (ΣΗΔ) για το φύλο και την ηλικία σου.
Επίπεδα ασβεστίου - Αυξημένη συγκέντρωση ασβεστίου	Προφίλ ευαισθησίας  Υψηλό	
Σίδηρος- Χαμηλά επίπεδα σιδήρου	Προφίλ ευαισθησίας  Αυξημένο	
Σίδηρος - Υπερφόρτωση σιδήρου	Προφίλ ευαισθησίας  Υψηλό	
Μαγνήσιο	Προφίλ ευαισθησίας  Αυξημένο	

Συνοπτικός πίνακας άθλησης

Κατηγορία	Αποτέλεσμα	Συμβουλές
-----------	------------	-----------

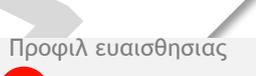
Αντοχή	Προφίλ απόδοσης  Τυπικό
Μυϊκή δύναμη	Προφίλ απόδοσης  Τυπικό
Ισχύς	Προφίλ απόδοσης  Τυπικό
Αεροβική ικανότητα (VO ₂ max)	Προφίλ απόδοσης  Τυπικό
Ικανότητα ανάπτυξης μυϊκής μάζας	Προφίλ απόδοσης  Τυπικό
Κίνητρο για άσκηση	Προφίλ απόδοσης  Μειωμένο



Αθλητικό προφίλ

Σύμφωνα με το γενετικό σου προφίλ:

- Έχεις προδιάθεση για τυπικές επιδόσεις σε αθλήματα που απαιτούν αντοχή.
- Έχεις μια τυπική ανταπόκριση σε ερεθίσματα που απαιτούν μυϊκή δύναμη.
- Έχεις μια τυπική ανταπόκριση σε ερεθίσματα υψηλής ταχύτητας και δύναμης.
- Έχεις τυπική αερόβια ικανότητα, δηλαδή φυσιολογική ικανότητα του οργανισμού να προσλαμβάνει και να μεταφέρει οξυγόνο από την ατμόσφαιρα στους ιστούς για την παραγωγή μυϊκής ενέργειας.
- Έχεις τυπική ικανότητα για μυϊκή υπερτροφία.
- Η εσωτερική σου παρακίνηση για άσκηση είναι μειωμένη, ελαττώνοντας την προσήλωση σε αθλητικές δραστηριότητες.

Αντοχή στον πόνο	Προφίλ ευαισθησίας  Αυξημένο
Τραυματισμός τενόντων σε γόνατο (jumper's knee) & αγκώνα (tennis elbow)	Προφίλ ευαισθησίας  Αυξημένο
Τραυματισμός του αχίλλειου τένοντα	Προφίλ ευαισθησίας  Υψηλό
Μυοσκελετική υγεία	Προφίλ ευαισθησίας  Αυξημένο
Αποκατάσταση μετά την άσκηση	Προφίλ ευαισθησίας  Υψηλό



Προδιάθεση τραυματισμών

Το γενετικό σου προφίλ υποδηλώνει ότι:

- Χαρακτηρίζεσαι από αυξημένη ανοχή στο πόνο.
- Έχεις μια αυξημένη προδιάθεση για εμφάνιση τραυματισμών στους τένοντες του γόνατος και του αγκώνα.
- Χαρακτηρίζεσαι από υψηλά επίπεδα κινδύνου για τραυματισμό στον Αχίλλειο τένοντα.
- Έχεις αυξημένη προδιάθεση για εμφάνιση οστεοαρθρίτιδας.
- Προτείνεται να δώσεις αυξημένη προσοχή στις περιόδους ανάπαυσης. Επομένως, είναι ιδιαίτερα σημαντικό για εσένα να τηρείς τον κανόνα των 48 ωρών μεταξύ δύο έντονων συνεδριών.

Υδατάνθρακες

Οι υδατάνθρακες αποτελούν τη σημαντικότερη και πιο άμεση πηγή ενέργειας για τον οργανισμό μας και ιδιαίτερα για τον εγκέφαλο. Βρίσκονται κυρίως στα φρούτα, στα λαχανικά, στο ρύζι, στο ψωμί, στις πατάτες και στα μακαρόνια. Στους υδατάνθρακες ανήκουν και οι φυτικές ίνες, οι οποίες περνούν άπεπτες από το γαστρεντερικό σύστημα, δεν παρέχουν ενέργεια και βρίσκονται κυρίως στα προϊόντα ολικής αλέσεως, στα φρούτα, στα λαχανικά κ.ά.

Παρόλο που οι έρευνες δείχνουν ότι η δραστική μείωση των υδατανθράκων της διατροφής και η αύξηση των φυτικών ινών είναι ιδιαίτερα αποτελεσματικά στη διαχείριση του σωματικού βάρους και στην πρόληψη της ινσουλινοαντίστασης, τα νεότερα δεδομένα δείχνουν ότι αυτό εξαρτάται από τα γονίδιά μας.



{d.p.car
bo}

του πληθυσμού
εμφανίζει αυτό
το προφίλ

Το αποτέλεσμα σου

Προφίλ ευαισθησίας



Υψηλό

Το γενετικό σου προφίλ σχετίζεται με αυξημένη προδιάθεση για εμφάνιση παχυσαρκίας, αντίστασης στην ινσουλίνη και Σακχαρώδους Διαβήτη τύπου II, μέσα από την κατανάλωση απλών υδατανθράκων.

Γονίδιο	Γονιδιακός τύπος	Η παραλλαγή σου
TCF7L2	rs7903146	{d.s.rs7903146}
ADRB2	rs1042713	{d.s.rs1042713}

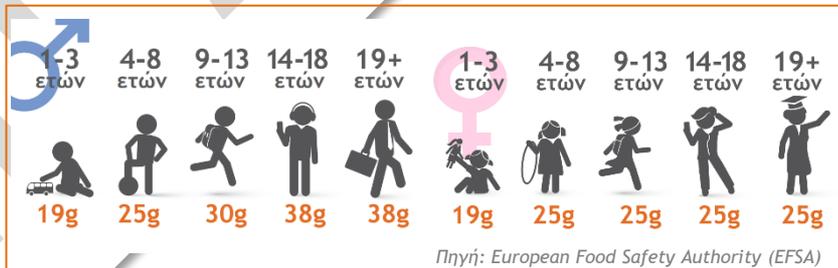
Συμβουλές

Με βάση το γενετικό σου προφίλ, φαίνεται πως η μείωση της πρόσληψης απλών και συνολικών υδατανθράκων και η αύξηση των φυτικών ινών στη διατροφή σου θα σε ωφελήσει ιδιαίτερα για να χάσεις βάρος, στα πλαίσια μιας υποθερμιδικής δίαιτας.

- Φρόντισε οι υδατάνθρακες της διατροφής σου να αγγίζουν το 40-50% της ημερήσιας ενεργειακής σου πρόσληψης.
- Αύξησε την κατανάλωση φυτικών ινών κατά 2-5 g από αυτό που ορίζουν οι συστάσεις για το φύλο και την ηλικία σου.
- Βάλε στόχο τις 5 μερίδες από ποικιλία φρούτων και λαχανικών και κατανάλωσέ τα με τη φλούδα.

Δες στους πίνακες πόσες φυτικές ίνες χρειάζεσαι, ανάλογα με την ηλικία και το φύλο σου και σε ποιες τροφές θα τις βρεις.

Συνιστώμενη Ημερήσια Δοσολογία (ΣΗΔ)



Περιεκτικότητα τροφών φυτικών ινών

Τρόφιμο	Φυτικές Ίνες (g)
Δημητριακά ολικής άλεσης 100g	13-24
Σουσάμι 100g	7,9
Φιστίκια 100g	7,6
Ψωμί ολικής άλεσης 100g	7,0
Σύκα 100g	6,9
Ηλιόσποροι 100g	6,0
Αρακάς βρασμένος 100g	5,6

Πηγή: British Dietetic Association (BDA)

Πρωτεΐνες

Οι πρωτεΐνες είναι μακροθρεπτικά συστατικά που επιτελούν πρωτεύοντα ρόλο στον οργανισμό μας. Αποτελούν δομικό συστατικό των ιστών και συμβάλλουν στη δημιουργία, ανάπτυξη και συντήρηση όλων των κυττάρων. Επίσης, συμμετέχουν στην παραγωγή αντισωμάτων, ορμονών και ενζύμων. Οι πρωτεΐνες είναι απαραίτητες σε όλα τα στάδια της ζωής, αλλά ιδιαίτερα σημαντικές στην ανάπτυξη (παιδιά και έφηβοι), στην εγκυμοσύνη και στο θηλασμό.

Μελέτες δείχνουν ότι η αυξημένη πρόσληψη πρωτεϊνών στη διατροφή αυξάνουν τον κορεσμό και επιταχύνουν την απώλεια βάρους, στα πλαίσια μιας υποθερμιδικής διαίτας.



{d.p.prot
} του πληθυσμού εμφανίζει αυτό το προφίλ

Το αποτέλεσμα σου

Προφίλ ευαισθησίας



Αυξημένο

Το γενετικό σου προφίλ σχετίζεται με όφελος στη ρύθμιση της όρεξης από την αυξημένη πρόσληψη πρωτεΐνης, όταν ακολουθείς μια διατροφή απώλειας βάρους.

Γονίδιο	Γονιδιακός τόπος	Η παραλλαγή σου
FTO	rs9930506	{d.s.rs9930506}
FTO	rs1558902	{d.s.rs1558902}

Συμβουλές

Σύμφωνα με το γενετικό σου προφίλ, θα έχεις ιδιαίτερο όφελος στη διαχείριση του σωματικού σου βάρους αν καταναλώσεις υψηλότερη από τις συστάσεις ποσότητα πρωτεΐνης στη διατροφή σου.

Περισσότερο, αλλά πόσο; Έρευνες σε ενήλικες δείχνουν ότι τα άτομα που φέρουν το ίδιο γενετικό προφίλ με εσένα, χάνουν περισσότερο βάρος και σε λιγότερο χρόνο όταν καταναλώνουν 1,2-1,5g πρωτεΐνης/kg σωματικού βάρους (ΣΒ).

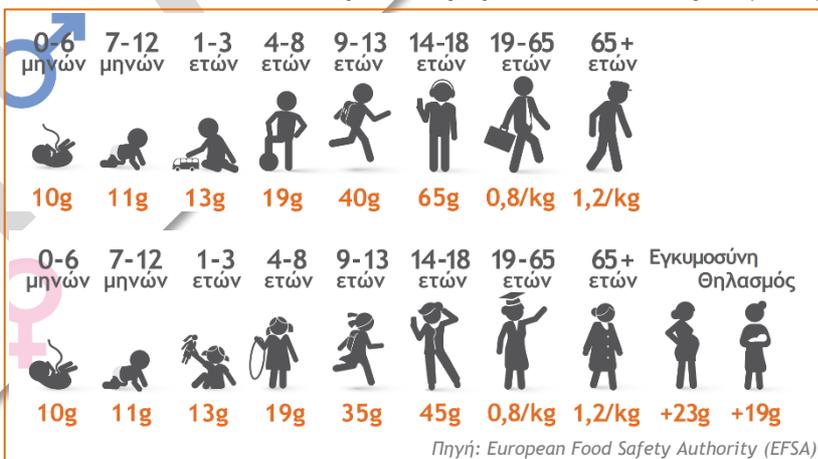
Για να έχεις δυνατούς μύες και ισχυρό ανοσοποιητικό σύστημα, για να διατηρείς υγιή μαλλιά, δέρμα και νύχια, αλλά και πολλά άλλα, ακολούθησε τις παρακάτω απλές συμβουλές:

- Προσπάθησε να καταναλώνεις μία πηγή πρωτεΐνης σε όλα σου τα γεύματα, όπως κόκκινο κρέας, κοτόπουλο, ψάρι, τυρί, γιαούρτι, αυγό, όσπριο, προϊόντα σόγιας.
- Προτίμησε άπαχα κομμάτια κρέατος και light τυροκομικά - στην ίδια ποσότητα φαγητού ξεφορτώνεσαι τα «κακά» λιπαρά και τα αντικαθιστάς με πρωτεΐνη, επομένως τρως ένα πιο «έξυπνο» τρόφιμο.
- Αντικατάστησε τη μαγιονέζα ή τη sauce με χούμους και τυρί κρέμα.
- Πρόσθεσε στη σαλάτα σου ξηρούς καρπούς.

Δες στους πίνακες πόση πρωτεΐνη χρειάζεσαι ανάλογα με το φύλο και την ηλικία σου και ενδεικτικές τροφές με την υψηλότερη περιεκτικότητα σε πρωτεΐνη.

Είναι σημαντικό να σημειωθεί πως αυτές οι ποσότητες αφορούν υγιή άτομα που ακολουθούν καθιστική ζωή και ενδέχεται να διαφέρουν σε περίπτωση νοσημάτων ή έντονης αθλητικής δραστηριότητας.

Συνιστώμενη Ημερήσια Δοσολογία (ΣΗΔ)



Περιεκτικότητα τροφών σε πρωτεΐνη

Τρόφιμο	Πρωτεΐνη (g)	Τρόφιμο	Πρωτεΐνη (g)
Παρμεζάνα 100g	35,8	Μοσχάρι άπαχο 100g	28,7
Στήθος κοτόπουλο 100g	32,1	Tofu 100g	17,3
Άπαχο χοιρινό (ψαρονέφρι) 100g	31	Γιαούρτι 1-2% λιπαρά 100g	8-10
Τόνος 100g	29,9	Φακές 100g	9
Κολοκυθόσποροι καθαρισμένοι 100g	29,8	Αυγό 1 μεγάλο	6,3

Πηγή: European Food Safety Authority (EFSA)

Λιπαρά

Τα διατροφικά λίπη είναι η πιο συμπυκνωμένη πηγή ενέργειας για τον οργανισμό, αποδίδοντας 9 θερμίδες / γραμμάριο και παρέχουν, μεταξύ άλλων, απαραίτητα λιπαρά οξέα, τα οποία το σώμα δεν μπορεί να φτιάξει μόνο του. Τα λιπαρά στον οργανισμό έχουν δομικό ρόλο στην κυτταρική μεμβράνη όλων των κυττάρων, συμμετέχουν στην παραγωγή ορμονών και ενισχύουν την απορρόφηση των λιποδιαλυτών βιταμινών (A, D, E, K).

Αν και ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ) συνιστά το 20-35% της ημερήσιας προσλαμβανόμενης ενέργειας να προέρχεται από λιπαρά, συχνά προάγονται διατροφικές προσεγγίσεις με πολύ χαμηλότερη πρόσληψη λιπαρών για απώλεια βάρους, ενέχοντας κινδύνους για την υγεία.



{d.p.fat}
του πληθυσμού
εμφανίζει αυτό
το προφίλ

Το αποτέλεσμα σου

Προφίλ ευαισθησίας



Αυξημένο

Το γενετικό σου προφίλ σχετίζεται με αυξημένα οφέλη από την υιοθέτηση μιας διατροφής χαμηλής σε λιπαρά κατά την προσπάθεια απώλειας βάρους.

Γονίδιο	Γονιδιακός τόπος	Η παραλλαγή σου
FTO	rs9930506	{d.s.rs9930506}
FTO	rs1558902	{d.s.rs1558902}
PPM1K	rs1440581	{d.s.rs1440581}
PPARG	rs1801282	{d.s.rs1801282}
TCF7L2	rs12255372	{d.s.rs12255372}

Συμβουλές

Σύμφωνα με το γενετικό σου προφίλ, σε μια προσπάθεια απώλειας βάρους θα έχεις ιδιαίτερο όφελος από τη μείωση των λιπαρών στη διατροφή σου.

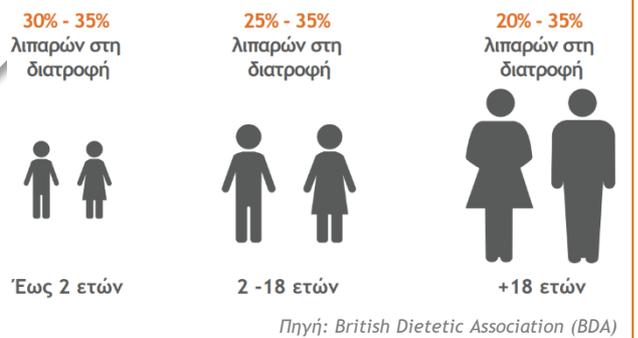
Μπορείς να διατηρήσεις τα λιπαρά στη διατροφή σου χαμηλά, ακολουθώντας τα παρακάτω βήματα:

- Κατανάλωσε ημιαποβουτυρωμένο γάλα και γιαούρτι (1-2% λιπαρά)
- Μην καταναλώνεις περισσότερο από 1 σπιρτόκουτο (30 g) τυρί την ημέρα και προτίμησε τυριά με χαμηλή περιεκτικότητα σε λιπαρά, ιδανικά κάτω από 13%
- Προτίμησε ψάρι, κοτόπουλο και άπαχο κρέας ή αφάιρεσε το ορατό λίπος από το κρέας, ιδανικά πριν το μαγείρεμα
- Περιορίσε τη χρήση λιπαρών υλών (βούτυρο, έλαια) στο μαγείρεμα
- Δοκίμασε τη 'low-fat' εκδοχή της αγαπημένης σου sauce ή μαγιονέζας

Στα δύο πρώτα χρόνια της ζωής το λίπος στη διατροφή συνιστάται να είναι πολύ υψηλό, καθώς είναι κρίσιμο για την ανάπτυξη του εγκεφάλου. Μετά από αυτή την περίοδο ανάπτυξης, τα παιδιά δεν απαιτούν πλέον τόσο μεγάλη ποσότητα διατροφικού λίπους και μπορούν να καταναλώνουν γαλακτοκομικά και τυροκομικά χαμηλά σε λιπαρά.

Διατήρησε τη συνολική πρόσληψη λίπους στη διατροφή σου στα χαμηλότερα επίπεδα ανάλογα με την ηλικία σου, με τα περισσότερα λιπαρά να προέρχονται από πηγές πολυακόρεστων και μονοακόρεστων λιπαρών οξέων, όπως ψάρια, ξηροί καρποί και φυτικά έλαια.

Συνιστώμενη Ημερήσια Δοσολογία (ΣΗΔ)



Περιεκτικότητα τροφών σε λιπαρά

Τρόφιμο	Λιπαρά (g)
Σκουμπρί 160g	35,8
Αβοκάντο 100g	28
Πίτσα μαργαρίτα 2 κομμάτια	22,5
Σαλάτα coleslaw 100g	16,3
Muffin 85g	14,6
Granola 40g	12,8
Κρόκος αυγού 1 τμχ	5,6
Σαλάμι, 1 φέτα 12g	4,7

Πηγή: European Food Safety Authority (EFSA)

Βιταμίνη Α

Η βιταμίνη Α είναι μια λιποδιαλυτή βιταμίνη, η οποία συμμετέχει σε πολλές λειτουργίες του οργανισμού, όπως στην όραση, το ανοσοποιητικό, στην αναπαραγωγική ικανότητα, στην υγεία των δοντιών και των οστών, στην υγεία του δέρματος και στην κυτταρική ανάπτυξη. Στα παιδιά είναι ιδιαίτερα σημαντική, καθώς συμβάλλει στη φυσιολογική ανάπτυξη και την ανάπτυξη των ιστών.

Η βιταμίνη Α προσλαμβάνεται ως ρετινόλη από τρόφιμα ζωικής προέλευσης και συμπληρώματα διατροφής. Το β-καροτένιο, όπως και μια σειρά από άλλα καροτενοειδή (α-καροτένιο, λυκοπένιο, ζεαξανθίνες κ.α.), διαθέτουν ιδιότητες προβιταμίνης Α (πρόδρομη ουσία της βιταμίνης Α) και υπάρχουν σε τρόφιμα φυτικής προέλευσης.



{d.p.vitA
} του πληθυσμού εμφανίζει αυτό το προφίλ

Το αποτέλεσμα σου

Προφίλ ευαισθησίας



Αυξημένο

Το γενετικό σου προφίλ σχετίζεται με μειωμένη ικανότητα μετατροπής της προ-βιταμίνης Α (β-καροτίνη) από τις τροφές στη δραστική μορφή της βιταμίνης Α (ρετινόλη).

Γονίδιο	Γονιδιακός τύπος	Η παραλλαγή σου
BC01	rs7501331	{d.s.rs7501331}
BC01	rs6564851	{d.s.rs6564851}

Συμβουλές

Σύμφωνα με το γενετικό σου προφίλ, δε μετατρέπεις αποτελεσματικά την προ-βιταμίνη Α στη δραστική μορφή της βιταμίνης Α. Επομένως, εστίασε στην κατανάλωση πηγών της 'έτοιμης', δραστικής μορφής της βιταμίνης Α, δηλαδή από ζωικές πηγές.

Αν και ανεπάρκεια βιταμίνης Α παρατηρείται σπάνια, η κατανάλωση τροφών πλούσιων σε βιταμίνη Α θα σε βοηθήσει να αποτρέψεις ανεπιθύμητα συμπτώματα, όπως η μειωμένη όραση στο ημίφως (νυκταλωπία), η ξηροφθαλμία, οι δερματικές παθήσεις κ.ά.

Στην περίοδο της εγκυμοσύνης, η υπερβολική πρόσληψη βιταμίνης Α μπορεί να βλάψει το αναπτυσσόμενο νευρικό σύστημα του εμβρύου και έχει κατηγορηθεί για τερατογένεση. Επομένως, ακόμα και σε περίπτωση χαμηλού σιδήρου, θα πρέπει να αποφεύγεται το συκώτι και τα προϊόντα του, όπως το πατέ, γιατί αυτά είναι πολύ υψηλά σε βιταμίνη Α.



Για υποστήριξη του ανοσοποιητικού συστήματος, της όρασης και της αναπαραγωγικής υγείας, θα πρέπει να καλύπτεις τη Συνιστώμενη Ημερήσια Δοσολογία (ΣΗΔ) βιταμίνης Α μέσα από ποικιλία φυτικών και ζωικών τροφών.

Συνιστώμενη Ημερήσια Δοσολογία (ΣΗΔ)

	0-6 μηνών	7-12 μηνών	1-3 ετών	4-8 ετών	9-13 ετών	14-18 ετών	19-50 ετών	51+ ετών	
♂									mcg RAE
	400	500	300	400	600	900	900	900	
♀									mcg RAE
	400	500	300	400	600	700	700	700	
									Εγκυμοσύνη Θηλασμός
									770 1300

*RAE: Retinol Activity Equivalents - Ισοδύναμα ρετινόλης
Πηγή: National Institutes of Health (NIH)

Περιεκτικότητα τροφών σε Βιταμίνη Α

Τρόφιμο	mcg RAE*	Τρόφιμο	mcg RAE*
Μοσχαρίσιο συκώτι 90 gr	6.582	Παγωτό Βανίλια 1 φλιτζάνι	278
Γλυκοπατάτα ψημένη με τη φλούδα 1 μέτρια	1.403	Τυρί ricotta 1 φλιτζάνι	263
Σπανάκι βρασμένο ½ φλιτζάνι	573	Ρέγγα καπνιστή 90gr	219
Καρότα ωμά ½ φλιτζάνι	459		

Πηγή: National Institutes of Health (NIH)

Βιταμίνη B12

Η βιταμίνη B12 ή αλλιώς κοβαλαμίνη, είναι μια υδατοδιαλυτή βιταμίνη που εμπλέκεται στο μεταβολισμό κάθε κυττάρου του ανθρώπινου σώματος. Είναι ιδιαίτερα σημαντική για τη σύνθεση του γενετικού υλικού, το σχηματισμό των ερυθρών αιμοσφαιρίων και τη λειτουργία του νευρικού συστήματος.

Πιο συγκεκριμένα, η βιταμίνη B12 εμπλέκεται στη μεθυλίωση της ομοκυστεΐνης σε μεθειονίνη, η οποία με τη σειρά της εμπλέκεται σε μεταβολικές διαδικασίες του DNA, των ορμονών, των πρωτεϊνών και των λιπιδίων. Επίσης, συμβάλει στη φυσιολογική λειτουργία του νευρικού συστήματος, μέσω του ρόλου της στη σύνθεση της μυελίνης, που περιβάλλει τα νευρικά κύτταρα και διευκολύνει τη μετάδοση σημάτων στο νευρικό σύστημα.



Το αποτέλεσμα σου

Προφίλ ευαισθησίας



Αυξημένο

Το γενετικό σου προφίλ σχετίζεται με μειωμένη απορρόφηση και χαμηλά επίπεδα βιταμίνης B12 στο αίμα.

Γονίδιο	Γονιδιακός τύπος	Η παραλλαγή σου
FUT2	rs492602	{d.s.rs492602}
TCN1	rs526934	{d.s.rs526934}

Συμβουλές

Σύμφωνα με το γενετικό σου προφίλ, θα έχεις όφελος αν επικεντρωθείς στην κατανάλωση βιοδιαθέσιμων (ζωικών) πηγών της βιταμίνης B12. Ο πίνακας αναγράφει τη Συνιστώμενη Ημερήσια Δοσολογία (ΣΗΔ) της βιταμίνης B12, η οποία εξαρτάται από την ηλικία και το φύλο.

Για να διατηρείς φυσιολογικά επίπεδα βιταμίνης B12 στον οργανισμό σου:

- Κατανάλωσε τη ΣΗΔ της B12 για να αποφύγεις συμπτώματα όπως αναιμία, νευρολογικές διαταραχές και κακή όραση. Η ανεπάρκεια βιταμίνης B12 στα παιδιά συχνά παρουσιάζεται με μη ειδικές εκδηλώσεις, όπως ευερεθιστότητα, καθώς και καθυστέρηση στη νοητική και σωματική ανάπτυξη.
- Ένταξε στην καθημερινή διατροφή σου ζωικές πηγές βιταμίνης B12, όπως γαλακτοκομικά προϊόντα, αυγό, κοτόπουλο, ψάρι και, περιστασιακά, κρέας.
- Αν ακολουθείς μια χορτοφαγική διατροφή, ίσως χρειαστείς κάποιο συμπλήρωμα διατροφής σε σταθερή βάση για να καλύψεις τις ανάγκες σου.
- Μη ξεχνάς να ελέγχεις τα επίπεδα βιταμίνης B12 στις αιματολογικές σου εξετάσεις.

Παρακάτω θα βρεις την ΣΗΔ της βιταμίνης B12, καθώς και σε ποιες τροφές θα τη βρεις.

Συνιστώμενη Ημερήσια Δοσολογία (ΣΗΔ)

0-6 μηνών	7-12 μηνών	1-3 ετών	4-8 ετών	9-13 ετών	14-18 ετών	19+ ετών	Εγκυμοσύνη Θηλασμός
0,4mcg	0,5mcg	0,9mcg	1,2mcg	1,8mcg	2,4mcg	2,4mcg	2,6mcg 2,8mcg

Πηγή: National Institutes of Health (NIH)

Περιεκτικότητα τροφών σε Βιταμίνη B12

Τρόφιμο	mcg
Μοσχαρίσιο συκώτι ψητό 90gr	70,7
Μύδια χωρίς το κέλυφος 90 gr	17
Τόνος ψητός 90 gr	9,3
Διατροφική μαγιά, εμπλουτισμένη ¼ φλιτζάνι	8,3-24
Μοσχαρίσιο κρέας 15% λιπαρά, ψητό 90 gr	2,4
Γάλα 1-2% λιπαρά 1 φλιτζάνι	1,3
Αυγό Βρασμένο 1 μεγάλο	0,5

Πηγή: National Institutes of Health (NIH)

Βιταμίνη D

Η βιταμίνη D, γνωστή και ως «βιταμίνη του ήλιου», είναι μια λιποδιαλυτή βιταμίνη η οποία συντίθεται στον οργανισμό, κυρίως μέσω της επίδρασης της υπεριώδους ακτινοβολίας του ήλιου στο δέρμα, αλλά προσλαμβάνεται και μέσω της διατροφής. Περίπου το 10% των αναγκών σε βιταμίνη D καλύπτεται μέσω της διατροφής και το υπόλοιπο 90% προκύπτει από την έκθεση στην υπεριώδη ακτινοβολία του ήλιου.

Η βιταμίνη D συμβάλλει στην απορρόφηση του ασβεστίου και του φωσφόρου από το έντερο και κατ' επέκταση, στη διατήρηση της υγείας των οστών και των δοντιών. Επιπλέον, ενισχύει την άμυνα του οργανισμού, έχει αντιφλεγμονώδη δράση και συμβάλλει στην καλή λειτουργία του καρδιαγγειακού συστήματος.



{d.p.vitD

}
του πληθυσμού
εμφανίζει αυτό
το προφίλ

Το αποτέλεσμα σου

Προφίλ ευαισθησίας



Αυξημένο

Το γενετικό σου προφίλ σχετίζεται με χαμηλά επίπεδα βιταμίνης D στον οργανισμό.

Γονίδιο	Γονιδιακός τύπος	Η παραλλαγή σου
CYP2R1	rs10741657	{d.s.rs10741657}
GC	rs2282679	{d.s.rs2282679}
VDR (FokI)	rs2228570	{d.s.rs2228570}

Συμβουλές

Η γενετική σου ανάλυση υποδεικνύει προδιάθεση για χαμηλά επίπεδα βιταμίνης D στον οργανισμό σου. Δες στους παρακάτω πίνακες πόση βιταμίνη D χρειάζεσαι καθημερινά, ανάλογα με το φύλο και την ηλικία σου, αλλά και σε ποιες τροφές θα τη βρεις.

Για να διατηρείς επάρκεια βιταμίνης D στον οργανισμό σου, ακολούθησε τα εξής βήματα:

- Κατανάλωσε πηγές βιταμίνης D, όπως λιπαρά ψάρια.
- Αύξησε την έκθεσή σου στον ήλιο. Κάνε τακτικές βόλτες έξω, γυμνάσου σε εξωτερικό χώρο.
- Κατανάλωσε εμπλουτισμένα σε βιταμίνη D τρόφιμα, όπως γάλα.
- Αν δε μπορείς να καταναλώσεις τις προτεινόμενες ποσότητες, λάβε κάποιο συμπλήρωμα διατροφής. Για παράδειγμα, για ενήλικες που φέρουν το ίδιο γενετικό προφίλ με εσένα, προτείνεται ένα συμπλήρωμα 1000 IU (25 mcg) βιταμίνης D ημερησίως. Άτομα άλλων ηλικιακών ομάδων θα πρέπει να συμβουλευθούν το γιατρό τους.

Η έλλειψη βιταμίνης D μπορεί να εκφραστεί κυρίως σε αυστηρούς χορτοφάγους, αλλά και σε παιδιά. Ειδικά στα παιδιά, η έλλειψη βιταμίνης D οδηγεί σε ραχίτιδα, μια μεταβολική νόσο των οστών που εμφανίζεται κυρίως σε ηλικίες 3 μηνών έως 3 ετών και χαρακτηρίζεται από μείωση της εναπόθεσης ασβεστίου και αλάτων στα οστά.

Παρακάτω θα βρεις την ΣΗΔ της βιταμίνης D, καθώς και σε ποιες τροφές θα τη βρεις.

Συνιστώμενη Ημερήσια Δοσολογία (ΣΗΔ)

0-12 μηνών	1-70 ετών	71+ ετών	Εγκυμοσύνη	Θηλασμός
10 mcg 400 IU	15 mcg 600 IU	20 mcg 800 IU	15 mcg 600 IU	15 mcg 600 IU

Πηγή: National Institutes of Health (NIH)

Περιεκτικότητα τροφών σε βιταμίνη D

Τρόφιμο	mcg	IU*
Μουρουνέλαιο 1 κ.σ.	34	1.360
Πέστροφα ψητή 90 gr	16,2	645
Άγριος σολομός 90 gr	14,2	570
Εμπλουτισμένο γάλα 1-2% λιπαρά 1 φλιτζάνι	2,9	120
Εμπλουτισμένα δημητριακά πρωινού, ½ φλιτζάνι	2	80
Σαρδέλες κονσέρβα σε λάδι 2 τεμάχια	1,2	46

Πηγή: National Institutes of Health (NIH)

Αντοχή

Αντοχή είναι η ικανότητα του οργανισμού να ασκείται για μεγάλο χρονικό διάστημα και να αντιστέκεται στην κόπωση. Η απόδοση στην αντοχή εξαρτάται από διάφορους παράγοντες, όπως η μέγιστη πρόσληψη οξυγόνου (VO₂max), το ποσοστό χρησιμοποίησης της VO₂max, το αναερόβιο κατώφλι και η δρομική οικονομία.

Χαμηλή καρδιοαναπνευστική αντοχή και μειωμένα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας συνδέονται με καρδιαγγειακές παθήσεις, μεταβολικό σύνδρομο, εμφάνιση διάφορων μορφών καρκίνου κ.ά.

Οι προσαρμογές της προπόνησης επηρεάζονται σε σημαντικό βαθμό από την ηλικία (βιολογική ωρίμανση), τα γονίδια, το επίπεδο φυσικής κατάστασης αλλά και περιβαλλοντικούς παράγοντες (ενυδάτωση, θερμοκρασία, υψόμετρο).



Το αποτέλεσμα σου

Προφίλ απόδοσης



Τυπικό

Το γενετικό σου προφίλ δεν σχετίζεται με αυξημένη απόδοση σε αθλήματα αντοχής

Γονίδιο	Γονιδιακός τύπος	Η παραλλαγή σου
ACE	rs4343	{d.s.rs4343}
PPARA	rs4253778	{d.s.rs4253778}
HFE	rs1799945	{d.s.rs1799945}
NFIA-AS2	rs1572312	{d.s.rs1572312}
ADRB3	rs4994	{d.s.rs4994}
HIF1A, LOC105370526	rs11549465	{d.s.rs11549465}
PPARD	rs2016520	{d.s.rs2016520}
NRF2 (GABRB1)	rs7181866	{d.s.rs7181866}

Συμβουλές

Σύμφωνα με το γενετικό σου προφίλ, έχεις προδιάθεση για τυπικές επιδόσεις σε αθλήματα που απαιτούν αντοχή. Για να βελτιώσεις την απόδοσή σου:

- Γυμνάσου συστηματικά για τη διατήρηση και βελτίωση της αερόβιας αντοχής, όσο και για τη θεραπεία των περισσότερων καρδιαγγειακών ασθενειών (Task Forces, ESC 2020).
- Δώσε έμφαση στους 4 βασικούς τομείς (FITT) της άθλησης (συχνότητα, ένταση, διάρκεια και είδος άσκησης). Η άσκηση μπορεί να είναι συνεχόμενη ή διαλειμματική και μπορούν να επιλεγούν διάφορες φυσικές δραστηριότητες όπως περπάτημα, τρέξιμο, ποδήλατο, κολύμβηση, τένις, αθλοπαιδιές, κλπ.

- Προτείνεται μέτριας έντασης άσκηση 2-4 / την εβδομάδα ~150 λεπτά στο σύνολο. 20-30 λεπτά μέτριο προς έντονο περπάτημα στο διάδρομο ή στο ποδήλατο και το ελλειπτικό μηχανήμα είναι μια ιδανική αρχή.
- Για τα παιδιά προτείνεται καθημερινή φυσική δραστηριότητα διάρκειας τουλάχιστον 60 λεπτά (κυρίως μέσα από παιχνίδι) με μέτρια προς υψηλή ένταση (Task Forces, AHA 2018).

Η χρησιμοποίηση ενός δραστηριογράφου (π.χ. smartwatch) θα αποτελέσει έναν ισχυρό σύμμαχο στον έλεγχο και την παρακολούθηση του προπονητικού σου φορτίου.

Μετά την ανάλυσή σου συμβουλέψου τον κανόνα FITT στη σελίδα 47.

Μυϊκή δύναμη

Ευρύτερα, ο όρος δύναμη περιγράφει μια από τις δυνατότητες του κινητικού συστήματος. Ειδικότερα, μυϊκή δύναμη ορίζεται η ικανότητα εφαρμογής δύναμης από το μυοσκελετικό σύστημα σε ένα εξωτερικό αντικείμενο ή μια αντίσταση. Η δύναμη μπορεί να εκδηλωθεί είτε με δυναμικές μυϊκές συσπάσεις (αλλάζει το μήκος του μυός), είτε με ισομετρική μυϊκή σύσπαση (το μήκος του μυός παραμένει αμετάβλητο). Για παράδειγμα, ένας αθλητής πρέπει να εφαρμόσει δύναμη για να υπερνικήσει τη βαρύτητα (π.χ. σε ένα σπριντ) με σκοπό να διαχειριστεί τη σωματική του μάζα, την αντίσταση που μπορεί να του προκαλέσει ο αντίπαλος, αλλά και για να χειριστεί κάποιο αντικείμενο (μπάλα, ρακέτα κλπ.).

Η προπόνηση αντιστάσεων είναι μια αποτελεσματική μέθοδος για την αύξηση της μυϊκής δύναμης, όχι μόνο για τη βελτίωση της απόδοσης αλλά και για την αντιμετώπιση ασθενειών όπως η οστεοπόρωση και η σαρκωπενία (μείωση μυϊκής μάζας).



Το αποτέλεσμα σου

Προφίλ απόδοσης



Τυπικό

Το γενετικό σου προφίλ σχετίζεται με τυπικές επιδόσεις σε αθλήματα που απαιτούν μέγιστη δύναμη.

Γονίδιο	Γονιδιακός τόπος	Η παραλλαγή σου
MSTN	rs1805086	{d.s.rs1805086}
PPARA	rs4253778	{d.s.rs4253778}
ACTN3	rs1815739	{d.s.rs1815739}
AGT	rs699	{d.s.rs699}

Συμβουλές

Σύμφωνα με το γενετικό σου προφίλ, έχεις μια τυπική ανταπόκριση σε ερεθίσματα που απαιτούν μυϊκή δύναμη.

Η δόμηση ενός προγράμματος δύναμης είναι ιδιαίτερα σημαντική, καθώς αποτελεί μια καθοριστική παράμετρο για την επιτυχία σχεδόν σε όλα τα ομαδικά και ατομικά αθλήματα.

Η βελτίωση της μυϊκής δύναμης επιτυγχάνεται βραχυπρόθεσμα μέσω νευρικών προσαρμογών, αλλά και μακροπρόθεσμα μέσω της μυϊκής υπερτροφίας και της αρχιτεκτονικής του μυός (π.χ. το πάχος των μυϊκών ινών).

Σημαντικοί παράγοντες για αποτελεσματική προπόνηση δύναμης είναι ο καθορισμός:

- του μέγιστου φορτίου άσκησης (1 Repetition Maximum - RM), δηλαδή του μέγιστου βάρους που μπορείς να σηκώσεις για μία μόνο επανάληψη.
- της περιοδικότητας της προπόνησης, δηλαδή της εναλλαγής προπονήσεων υψηλής και χαμηλής έντασης.

Για τη βελτίωση της μυϊκής σου δύναμης:

- Εκτέλεσε ποικιλία ασκήσεων με το βάρος του σώματος ή αντιστάσεις με χαμηλή επιβάρυνση (~50% 1RM) 1-2 φορές την εβδομάδα, οι οποίες εκτελούνται σε 2-3 σετ των 10-15 επαναλήψεων.
- Για μυϊκή υπερτροφία προτείνονται ασκήσεις αντιστάσεων με μέτρια έως υψηλή επιβάρυνση (65-75% 1RM) 1-2 φορές την εβδομάδα οι οποίες εκτελούνται σε 2-3 σετ των 8-12 επαναλήψεων.
- Στις αναπτυξιακές ηλικίες προτείνεται πρόγραμμα ενδυνάμωσης χρησιμοποιώντας το βάρος του σώματος. Μετά τη φάση της ραγδαίας ανάπτυξης του ύψους μπορεί να ξεκινήσει σταδιακά η προπόνηση με αντιστάσεις.

Ισχύς

Η ισχύς ορίζεται ως η ικανότητα του αθλητή να εφαρμόζει έργο (δύναμη) σε σύντομο χρονικό διάστημα και συνήθως χρησιμοποιείται συνώνυμα με τον όρο «ταχυδύναμη».

Η γρήγορη ανάπτυξη της δύναμης και της ισχύος θεωρούνται δύο από τους πιο σημαντικούς παράγοντες της απόδοσης στα περισσότερα ομαδικά και ατομικά αθλήματα. Η βελτίωσή τους είναι πρωταρχικής σημασίας ανεξάρτητα από το άθλημα, καθώς πολλές κινήσεις εκτελούνται όσο το δυνατόν πιο δυναμικά και ταχύτερα.

Είναι επαρκώς τεκμηριωμένο ότι η ταχυδύναμη επηρεάζεται από την προπόνηση και τη γενετική προδιάθεση, μεταξύ άλλων παραγόντων. Η γενετική έχει μεγάλη επίδραση στο μέγεθος και τη διατομή του μυός, τους τύπους μυϊκών ινών (γρήγορες ή αργές συσπάσεις) και συνεπώς στη μυϊκή δύναμη και ισχύ.



Το αποτέλεσμα σου

Προφίλ απόδοσης



Τυπικό

Το γενετικό σου προφίλ σχετίζεται με τυπική απόδοση σε αθλήματα που απαιτούν ισχύ, όπου δηλαδή η απόδοση στηρίζεται στη δύναμη και την ταχύτητα.

Γονίδιο	Γονιδιακός τόπος	Η παραλλαγή σου
ACTN3	rs1815739	{d.s.rs1815739}
NOS3	rs2070744	{d.s.rs2070744}
ACE	rs4343	{d.s.rs4343}
AGT	rs699	{d.s.rs699}
ADRB2	rs1042713	{d.s.rs1042713}

Συμβουλές

Σύμφωνα με το γενετικό σου προφίλ, έχεις μια τυπική ανταπόκριση σε ερεθίσματα υψηλής ταχύτητας και δύναμης.

Για να βελτιώσεις την ισχύ σου:

1. Απόκτησε πρώτα τον έλεγχο του σώματός σου. Παρόλο που η εκρηκτική κίνηση είναι ο στόχος, αυτή δεν μπορεί να επιτευχθεί αν δεν έχεις 'χτίσει' τη μυϊκή σου μάζα και δεν έχεις τον απόλυτο έλεγχο των κινήσεών σου. Η χαμηλή μυϊκή μάζα είναι προδιαθεσικός παράγοντας τραυματισμού και σε κινήσεις που συμβαίνουν σε μεγάλες ταχύτητες, αυτό μπορεί να γίνει ακόμη πιο επιζήμιο. Ξεκινήστε αργά για να αναπτύξετε τη σωστή φόρμα και έλεγχο πριν προχωρήσετε σε βάρος ή ταχύτητα.

2. Εκτέλεσε έγκεντρες ασκήσεις (ημικαθίσματα, άλματα, κλπ.) με μέτρια επιβάρυνση 1 φορά την εβδομάδα, οι οποίες εκτελούνται σε 2-3 σετ των 4-8 επαναλήψεων. Ως μέτρια ένταση ορίζεται το 60-70% του μέγιστου φορτίου άσκησης (1 Repetition Maximum - 1RM), δηλαδή το 60-70% του μέγιστου βάρους που μπορείς να σηκώσεις για μία μόνο επανάληψη.

3. Στις αναπτυξιακές ηλικίες, όπου τα βάρη δεν ενδείκνυνται, προτείνεται η εκτέλεση αθλητικών δραστηριοτήτων με εκρηκτικά στοιχεία (άλματα, κυβιστήσεις, κλπ.), οι οποίες είναι σχετικές με το άθλημα. Η ισχύς προϋποθέτει πολύ καλή γνώση της τεχνικής εκτέλεσης των ασκήσεων. Τις περισσότερες φορές είναι απαραίτητη η παρουσία ενός εξειδικευμένου προπονητή ή βοηθού.

Τραυματισμός Αχίλλειου τένοντα

Ο Αχίλλειος τένοντας (ΑΤ) συνδέει τον γαστροκνήμιο (γάμπα) με την πτέρνα και εντοπίζεται στο οπίσθιο τμήμα του ποδιού. Αποτελεί τον μεγαλύτερο και ισχυρότερο τένοντα στο ανθρώπινο σώμα.

Η ρήξη του ΑΤ συγκαταλέγεται στις αθλητικές κακώσεις και συμβαίνει κυρίως σε άτομα μέσης ηλικίας. Τα άτομα αυτά συνήθως κάνουν περιστασιακά έντονες δραστηριότητες, χωρίς κατάλληλη προθέρμανση και σε συνδυασμό με μια μικρή εκφύλιση, που μπορεί να προϋπάρχει στον τένοντα, επέρχεται η ρήξη του.

Οι ρήξεις του ΑΤ συμβαίνουν και σε επαγγελματίες αθλητές νεότερης ηλικίας, οι οποίοι προπονούνται εντατικά χωρίς επαρκή ξεκούραση. Συνήθως έχει προηγηθεί τενοντίτιδα στην περιοχή για κάποιο χρονικό διάστημα (υπέρχρηση). Οι άνδρες εμφανίζουν 5 φορές πιο συχνή εμφάνιση ρήξης από τις γυναίκες.

Όταν συμβεί ρήξη στον Αχίλλειο τένοντα, υπάρχει έντονος πόνος στο πίσω μέρος του ποδιού, πρήξιμο στην περιοχή γύρω από την πτέρνα και δυσκολία στο περπάτημα.



{d.p.achi
} του πληθυσμού εμφανίζει αυτό το προφίλ

Το αποτέλεσμα σου



Το γενετικό σου προφίλ σχετίζεται με αυξημένη προδιάθεση τραυματισμού του αχίλλειου τένοντα.

Γονίδιο	Γονιδιακός τύπος	Η παραλλαγή σου
COL5A1	rs12722	{d.s.rs12722}

Συμβουλές

Σύμφωνα με το γενετικό σου προφίλ, θεωρείται φρόνιμο να δώσεις μεγαλύτερη προσοχή στην περιοχή του γαστροκνήμιου και του Αχίλλειου τένοντα για να ελαχιστοποιήσεις τους εξωτερικούς παράγοντες που μπορεί να το επιβαρύνουν.

Η συνεχής και σταθερή φροντίδα του, θα σου εξασφαλίσει την καλή ελαστικότητα του, για να μπορείς να απολαμβάνεις τις δραστηριότητες που απολαμβάνεις.

Η σταδιακή φόρτιση των μυών της οπίσθιας και πρόσθιας πλευράς της κνήμης και η επαρκής ξεκούραση είναι η καλύτερη στρατηγική για να μειώσεις τις πιθανότητες εμφάνισης τραυματισμού.

- Απόφυγε τα επαλαμβανόμενα προπονητικά φορτία για μεγάλο χρονικό διάστημα χωρίς επαρκή αποκατάσταση για να αποφύγεις τη ρήξη.
- Αφιέρωσε μέσα στην εβδομάδα 1-2 προπονήσεις για ενδυνάμωση των μυών της περιοχής (γαστροκνήμιος, υποκνημίδιος).
- Κινητοποίησε τις αρθρώσεις των κάτω άκρων (αστράγαλος, γόνατο, ισχίο), για να εξασφαλίσεις ομαλή μεταφορά και κατανομή των δυνάμεων σε όλες τις περιοχές.
- Μετά το τέλος κάθε προπονητικού προγράμματος, είναι ιδιαίτερα σημαντική η επαρκής αποκατάσταση (5-6 λεπτά) για την αποφόρτιση του μυοσκελετικού συστήματος.

Οι πληροφορίες της Γενετικής σου Ανάλυσης όσον αφορά τόσο στα γονίδια της ανάλυσης, όσο και στους συσχετισμούς των πολυμορφισμών σου σε αυτά με την προδιάθεσή σου, βασίζονται σε πλήθος επιστημονικών μελετών που έχουν δημοσιευτεί με το σύστημα των κριτών (peer review). Στις επόμενες σελίδες, θα βρεις τις βασικές βιβλιογραφικές αναφορές, κατηγοριοποιημένες αλφαβητικά ανά όνομα γονιδίου.

Γονίδιο ACE

Το ACE είναι γονίδιο που παράγει πρωτεΐνες που σχετίζονται με τη ρύθμιση των επιπέδων νατρίου στο ανθρώπινο σώμα. Η αρτηριακή πίεση ελέγχεται βιοχημικά από τη συγκέντρωση νατρίου (αλάτι). Το ένζυμο ACE (Angiotensin Converting Enzyme) αποτελεί μέρος του συστήματος ρενίνης-αγγειοτενσίνης (RAS) και δρα σε ιστούς όπως η καρδιά, ρυθμίζοντας την αρτηριακή πίεση, την ισορροπία υγρού (νερού) / νατρίου στο αίμα και συνδέεται με την υπέρταση, αλλά και την αθλητική απόδοση. Πολυμορφισμοί του γονιδίου ACE συνδέονται με ευαισθησία στο αλάτι και με αναπνευστικά οφέλη ως απόκριση στη σωματική άσκηση.

- Choi, J., 2020. Genetically, dietary sodium intake is causally associated with salt-sensitive hypertension risk in a community-based cohort study: a Mendelian randomization approach. *European Heart Journal*, 41(Supplement_2).
- Doaei, S. and M. Gholamalizadeh, The association of genetic variations with sensitivity of blood pressure to dietary salt: A narrative literature review. *ARYA Atheroscler*, 2014. 10(3): p. 169-74.
- Ma, Fang et al., The Association of Sport Performance With ACE And ACTN3 Genetic Polymorphisms: A Systematic Review And Meta-Analysis. *Plos ONE*, vol 8, no. 1, 2013, p. e54685.
- Payne, J. and Montgomery, H., The renin-angiotensin system and physical performance. *Biochemical Society Transactions*, 2003, 31(6), pp.1286-1289.

Γονίδιο ACTN3

Το γονίδιο ACTN3 κωδικοποιεί την πρωτεΐνη Alpha Actinin 3, η οποία εκφράζεται σε μυϊκές ίνες ταχείας συστολής, που συστέλλονται με μεγάλη δύναμη ως απόκριση σε σύντομες εκρήξεις έντονης δραστηριότητας. Μελέτες έχουν δείξει ότι πολυμορφισμοί του ACTN3 σχετίζονται με Elite απόδοση σε αθλήματα που απαιτούν μέγιστη δύναμη αλλά και με τη μυϊκή βλάβη που προκαλείται από την άσκηση. Επομένως, διαφοροποιούν όχι μόνο την αθλητική απόδοση, αλλά και τις ανάγκες αποκατάστασης μεταξύ των προπονήσεων.

- Blanchard A., et al., The structure and function of α -actinin. *J Muscle Res Cell Motil* 1989 10:280-289.
- MacArthur, D.G. and K.N. North, A gene for speed? The evolution and function of alpha-actinin-3. *Bioessays*, 2004. 26(7): p. 786-95.
- MacArthur, D.G. and K.N. North, ACTN3: A genetic influence on muscle function and athletic performance. *Exerc Sport Sci Rev*, 2007. 35(1): p. 30-4.
- Niemi, A.K. and K. Majamaa, Mitochondrial DNA and ACTN3 genotypes in Finnish elite endurance and sprint athletes. *Eur J Hum Genet*, 2005. 13(8): p. 965-9.
- Pickering, C. and Kiely, J., ACTN3: More than Just a Gene for Speed. *Frontiers in Physiology*, 2017. 8.
- Roth, S.M., et al., The ACTN3 R577X nonsense allele is under-represented in elite-level strength athletes. *Eur J Hum Genet*, 2008. 16(3): p. 391-4.
- Vincent, B., et al., ACTN3 (R577X) genotype is associated with fiber type distribution. *Phys Genomics*, 2007. 32(1): p. 58-63.
- Yang, N., et al., ACTN3 genotype is associated with human elite athletic performance. *Am J Hum Genet*, 2003. 73(3): p. 627-31.
- Zanoteli, E., et al., Deficiency of muscle alpha-actinin-3 is compatible with high muscle performance. *J Mol Neurosci*, 2003. 20(1): p. 39-42.

Γονίδιο ADH1C

Το γονίδιο ADH1C εμπλέκεται σε φυσιολογικές διαδικασίες που ρυθμίζουν τις επιδράσεις του αλκοόλ στο ανθρώπινο σώμα. Το ADH1C μεταβολίζει το αλκοόλ σε μη τοξικές ουσίες, καταλύοντας την οξειδωση της αιθανόλης σε ακεταλδεΐδη, που μεταβολίζεται περαιτέρω σε οξικό οξύ. Οι πολυμορφισμοί του ADH1C σχετίζονται με αυξημένο κίνδυνο αρνητικών επιπτώσεων από την κατανάλωση αλκοόλ, λόγω μη αποτελεσματικού μεταβολισμού του αλκοόλ.

- Birley A.J. et al., ADH single nucleotide polymorphism associations with alcohol metabolism in vivo. *Hum Mol Genet*. 2009;18(8):1533-1542.

Περισσότερες πληροφορίες

Το panel μας στοχεύει στην ανάλυση της γενετικής προδιάθεσης και τη σύνδεσή της με καθημερινές συνήθειες διατροφής και άθλησης. Η γενετική προδιάθεση επηρεάζει σε σημαντικό βαθμό τις βιοχημικές και φυσιολογικές διεργασίες στο σώμα, καθορίζοντας έτσι τις προσωπικές ανάγκες σε τροφές, την πρόσληψη θρεπτικών συστατικών και τις καθημερινές συνήθειες άσκησης, που οδηγούν σε ευεξία και υγεία. Με βάση τα αποτελέσματα αυτά, ο διατροφολόγος και ο γυμναστής σας θα μπορέσουν να σας παρέχουν εξατομικευμένες συμβουλές, όσον αφορά στη διατροφή ή το πρόγραμμα της προπόνησης σας, προσαρμοσμένες στις ανάγκες σας.

Η τεχνολογία γονοτύπησης (Genotyping) επιτρέπει τον προσδιορισμό της αλληλουχίας του DNA και την ταυτοποίηση των πολυμορφισμών (Single nucleotide polymorphisms, SNPs) σε εξατομικευμένο επίπεδο.

Στην iDNA Genomics, παρέχουμε ένα εύρος στοχοθετημένων πάνελ για εξατομικευμένη μοριακή ανάλυση με την τεχνολογία μικροσυστοιχιών, σε δείγματα στοματικού επιχρίσματος. Παρέχουμε γρήγορη ανίχνευση των πολυμορφισμών και των γονοτύπων, που σχετίζονται με τη λειτουργία πρωτεϊνών και βιοχημικών μονοπατιών, που επιτελούν βασικές διεργασίες για την απορρόφηση και το μεταβολισμό των διατροφικών παραγόντων ή μηχανισμών που ενεργοποιούνται κατά την σωματική άσκηση.

Ο γονιδιακός έλεγχος συμπεριλαμβάνει την ανάλυση εβδομήντα τεσσάρων (74) μονονουκλεοτιδικών πολυμορφισμών (γενετικών παραλλαγών) στα παρακάτω εξήντα δύο (62) γονίδια: ACE, ACTN3, ADH1C, ADORA2A, ADRB2, ADRB3, AGT, ALPL, APOA2, APOC3, APOE, ATP2B1, BCO1, BDNF, BTNL2, CAT, CLOCK, COL1A1, COL3A1, COL5A1, COMT, CRP, CYP24A1, CYP1A2*1F, CYP2R1, FADS1, FADS2, FTO, FUT2, GABRA2, GC, GSTP1, HFE, HIF1A, HLA, LEPR, LIPC, MC4R, MCM6, MSTN, MTHFR, MUC1, NFIA-AS2, NRF2 (GABRB1), NOS3, PPARA, PPARG, PPARD, PPM1K, SCARB1, SLC2A2, SLC23A1, SLC23A2, SOD2, SPTBN1, TCF7L2, TCN1, TF, TFR2, TMPRSS6, TRIP6 και VDR.

Ο γονιδιακός έλεγχος συμπεριλαμβάνει επίσης την ανάλυση για τριάντα εννέα (39) κατηγορίες: Υδατάνθρακες, Πρωτεΐνες, Λιπαρά, Κατανάλωση σνακ μεταξύ γευμάτων, Προτίμηση στη γλυκιά γεύση, Βιολογικό ρολόι, Ευαισθησία στο αλάτι, Κορεσμένα λιπαρά, Ω6/Ω3 Λιπαρά οξέα, Τρανς λιπαρά, Ευαισθησία στην καφεΐνη, Ευαισθησία στο αλκοόλ, Ευαισθησία στη λακτόζη, Ευαισθησία στη γλουτένη, Ικανότητα αποτοξίνωσης, Αντιοξειδωτικές ανάγκες, Βιταμίνη Α, Βιταμίνη Β6, Βιταμίνη Β9, φολικό & φυλλικό οξύ, Βιταμίνη Β12, Βιταμίνη C, Βιταμίνη D, Βιταμίνη Ε, Ασβέστιο - Χαμηλά επίπεδα ασβεστίου, Επίπεδα ασβεστίου - αυξημένη συγκέντρωση ασβεστίου, Σίδηρος - Χαμηλά επίπεδα σιδήρου, Σίδηρος - Υπερφόρτωση Σιδήρου, Μαγνήσιο, Αντοχή, Μυϊκή δύναμη, Ισχύς, Αεροβική ικανότητα (VO_2 max), Ικανότητα ανάπτυξης μυϊκής μάζας, Κίνητρο για άσκηση, Αντοχή στον πόνο, Τραυματισμός τενόντων σε γόνατο (jumper's knee) και αγκώνα (tennis elbow), Τραυματισμός του Αχίλλειου τένοντα, Μυοσκελετική υγεία, Αποκατάσταση μετά την άσκηση.

Η μεθοδολογία της διάγνωσης περιλαμβάνει την εργαστηριακή απομόνωση και τον καθαρισμό του DNA από το δείγμα του ασθενούς (δειγματοληψία με μη επεμβατικές μεθόδους: στοματικό επίχρισμα), με τη χρήση ειδικών kit απομόνωσης γονιδιακού DNA, την ανάλυσή του με την εφαρμογή γονοτύπησης με τη μέθοδο των μικροσυστοιχιών (microarrays) και την βιοπληροφορική ανάλυση των εργαστηριακών αποτελεσμάτων, με την χρήση σύγχρονης πλατφόρμας γενετικής ανάλυσης. Η ερμηνεία των αποτελεσμάτων βασίζεται στη νεότερη επιστημονική βιβλιογραφία βασισμένη σε έρευνες που έχουν γίνει σε ενήλικες πληθυσμούς και οι συμβουλές που παρέχονται ακολουθούν τις οδηγίες διατροφογενετιστή και ειδικού γυμναστή. Κάθε δείγμα ελέγχεται μέσω ποιοτικού ελέγχου και η διαδικασία πραγματοποιείται και επιβλέπεται από το επιστημονικό προσωπικό.

Σημείωση Νομικού Περιεχομένου

Η εργαστηριακή ανάλυση του δείγματος έχει πραγματοποιηθεί σύμφωνα με το εγκεκριμένο πρωτόκολλο γονοτύπησης και ανάλυσης της iDNA. Η παρούσα τεχνική εντοπισμού πολυμορφισμών και γονοτύπων είναι υψηλής ακρίβειας (99%) και επαναληψιμότητας (98%). Όλες οι αναλύσεις και η επεξεργασία των δειγμάτων πραγματοποιούνται από εξειδικευμένο προσωπικό, με βάση τα πιο σύγχρονα επιστημονικά και αναλυτικά μέσα. Παρά το γεγονός ότι ο έλεγχος και η ανάλυση των αποτελεσμάτων βασίζονται σε τεχνολογίες αιχμής και σε διεθνείς βάσεις δεδομένων, πρέπει να λαμβάνονται υπόψη οι περιορισμοί της μεθόδου. Τα αποτελέσματα του τεστ βασίζονται σε διεθνείς οδηγίες και την επιστημονική βιβλιογραφία, που είναι διαθέσιμη τη δεδομένη στιγμή και δεν περιλαμβάνουν δεδομένα που ακόμα δεν έχουν δημοσιευθεί. Επίσης, τα δεδομένα αυτά απορρέουν από έρευνες έχουν γίνει σε ενήλικες και όχι σε παιδιά. Οι κατευθυντήριες γραμμές που απορρέουν από την ανάλυση αυτή, δεν λαμβάνουν υπόψη όλες τις ατομικές παραλλαγές των εξεταζόμενων δειγμάτων και δεν μπορεί να θεωρηθεί ότι λαμβάνουν υπόψη όλες τις κατάλληλες μεθόδους ιατρικής φροντίδας ή άλλες θεραπευτικές αγωγές.

Το συγκεκριμένο γενετικό τεστ, όπως και οι πληροφορίες που παρέχονται στη γενετική ανάλυση, δεν προορίζονται για τη διάγνωση οποιασδήποτε ασθένειας, δεν προορίζονται να σας δώσουν στοιχεία για την τρέχουσα κατάσταση της υγείας σας ή να χρησιμοποιηθούν για τη λήψη ιατρικών αποφάσεων. Δεν συνιστά ίαση ή θεραπεία σε κάποια υφιστάμενη πάθηση ή υποκείμενο νόσημα ούτε και μπορεί να πιθανολογήσει ή να αποτρέψει την επέλευση κάποιου ιατρικού γεγονότος, πάθησης ή νοσήματος. Πρόκειται περί ενός καινοτόμου και σύγχρονου εργαλείου, το οποίο σας καθιστά κοινών των γενετικών πληροφοριών και προδιαθέσεων σας, η ερμηνεία των οποίων εναπόκειται σε εσάς υπό τις συμβουλές φυσικά του θεράποντος ιατρού σας, του διατροφολόγου σας ή και του γυμναστή σας. Λάβετε υπόψη, ότι η γενετική είναι μόνο ένας από τους πολλούς παράγοντες που συμβάλλουν στην υγεία και την ευεξία μας. Ως εκ τούτου, για καλύτερα αποτελέσματα, παρακαλούμε να χρησιμοποιήσετε το γενετικό σας προφίλ ως μέρος της συνολικής εικόνας και όχι μεμονωμένα. Διαβάστε προσεκτικά αυτήν την ανάλυση.

Από τα αποτελέσματα και την ανάλυση των αποτελεσμάτων του τεστ δεν προκύπτει καμία ευθύνη, για τυχόν τραυματισμό προσώπων ή υλικών ζημιών, για τυχόν επιδείνωση ή χειροτέρευση της σωματικής ή ψυχικής υγείας κάποιου προσώπου, που σχετίζονται με οποιαδήποτε χρήση των συμβουλευτικών οδηγιών ή με τυχόν λάθη ή παραλείψεις. Το τεστ αυτό έχει αποκλειστικά συμβουλευτική χρησιμότητα και δεν συνιστά ιατρική διάγνωση ή θεραπεία, ούτε αποτελεί φαρμακευτικό ή παραφαρμακευτικό σκεύασμα, μπορεί ωστόσο να χρησιμοποιηθεί από επαγγελματίες της υγείας για τη λήψη κλινικών αποφάσεων που αφορούν τη διαχείριση της υγείας του ασθενούς.

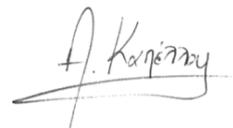
Τα αποτελέσματα ελέγχθηκαν από την εξειδικευμένη επιστημονική ομάδα. Η ερμηνευτική ανάλυση των αποτελεσμάτων και οι συμβουλές που παρέχουν έγιναν σύμφωνα με τις οδηγίες ειδικού διατροφολόγου και γυμναστή.



Δρ. Νικόλαος Παναγιώτου, PhD, MRSB
Γενετιστής- Αναγεννητική Ιατρική και
Γήρανση, Lab Manager



Ελένη Ντούμου, MSc.
DNA Analyst - Μοριακός Βιολόγος



Άντζυ Καπέλλου, MSc, PhD.
Nutrigenomics Specialist



Νικόλαος Δρακούλης, MD, PhD.
Ιατρός, Ειδικός Κλινικός Φαρμακολόγος
Αναπληρωτής Καθηγητής Κλινικής Φαρμακολογίας
Σχολή Επιστημών Υγείας
Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών