

SALUTE PREVENTIVA SU MISURA

Guida informativa sul test genetico

IL TEST GENETICO

DNA

solutions

- Salute del cuore
- Salute delle ossa
- Stati infiammatori
- Anti-aging
- Glicemia e diabete
- Dieta personalizzata
- Predisposizione alla celiachia
- Attività fisica



Un test non invasivo, semplice ed efficace, che dà risposte concrete e complete sul tuo stato di salute e su come prevenire l'insorgenza di molte patologie.

**CELIACHIA +
DIETA +
SALUTE COMPLETA**
in un unico test



DNA solutions

DNA solutions si avvale della collaborazione di società biotec in cui operano ricercatori e medici di fama internazionale. Il nostro scopo è fornire alle famiglie italiane servizi di qualità per la salute preventiva.

CONOSCERTI MEGLIO, OGGI PUOI!

Il tuo DNA è il manuale di istruzioni sul funzionamento del tuo organismo.

Con il test genetico DNAsolutions puoi imparare a leggerlo e a scoprire molto di più sulla tua salute.

Perché alcune persone pur mangiando tanto non ingrassano?

Perché alcune persone non possono mangiare cibi come il latte e alcuni cereali?

Perché alcune persone possono consumare zucchero senza innalzare il livello della glicemia?

Perché alcune persone fanno tanto esercizio fisico e non riescono a dimagrire?

Perché alcune persone sono predisposte più di altre allo sviluppo di alcune patologie come la celiachia, l'osteoporosi, il diabete, artriti, allergie, asma, malattie cardiovascolari?

Parte delle risposte a queste importanti domande è scritta nel tuo DNA.



Il DNA che costituisce i nostri geni è ciò che ci caratterizza e ci rende unici. Anche se il DNA di due persone qualunque è identico al 99.9%, lo 0.1% restante (le varianti genetiche) le distingue ed è sufficiente per determinare differenze nel funzionamento dell'organismo e nell'aspetto fisico.

I progressi nella ricerca scientifica consentono oggi di possedere un'approfondita conoscenza del DNA e del ruolo che esso ricopre nel rapporto tra alimentazione (metabolismo), stile di vita e stato di salute. Grazie a questi progressi oggi puoi

comprendere meglio come **l'alimentazione e lo stile di vita, interagendo con il tuo DNA, influiscono sulla tua salute.**

Essere consapevole di tutto questo ti consente di **adottare efficaci azioni di prevenzione.**

È importante sapere che il tuo stato di salute è condizionato da molti fattori. Un ruolo determinante è ricoperto dall'alimentazione e dallo stile di vita che conduci (attività fisica, lavoro, ecc.). **Un'alimentazione e uno stile di vita identici per due individui diversi hanno conseguenze profondamente differenti sul loro stato di salute e questo proprio a causa delle differenze del loro DNA.**

L'analisi genetica fornisce preziose informazioni che prima non era possibile avere.

ALIMENTAZIONE+STILE DI VITA+DNA=LA TUA SALUTE



COS'È E A COSA SERVE UN TEST GENETICO

Un test genetico è un esame del DNA eseguito analizzando un campione di saliva che ricerca la presenza di quelle varianti nei tuoi geni responsabili del tuo stato di salute.

UN TEST GENETICO PER CONOSCERE:

- ✓ La capacità del tuo organismo di assimilare sostanze nutritive e rispondere al tuo stile di vita
- ✓ La predisposizione dell'organismo a sviluppare patologie: celiachia, diabete, malattie cardiovascolari, osteoporosi, asma, allergie, ecc.
- ✓ La capacità del tuo organismo di assimilare i principi attivi di integratori e farmaci

CON IL VANTAGGIO DI POTER:

- ✓ Migliorare il tuo stato di salute
- ✓ Prevenire patologie o disturbi
- ✓ Assumere i farmaci e gli integratori più adeguati

Un test genetico fornisce a te e al tuo medico curante o al tuo specialista un potente strumento di analisi per il mantenimento o il miglioramento della tua salute, grazie a soluzioni personalizzate più efficaci.



Con i test genetici DNAsolutions tuteli la tua salute con interventi preventivi personalizzati.

Ricevi indicazioni precise per prevenire gli squilibri del tuo metabolismo che nel lungo periodo possono concorrere allo sviluppo di patologie.

A CHI SERVE UN TEST GENETICO.

I test genetici sono utili a tutti coloro che credono che la salute sia un bene prezioso da proteggere e conservare il più a lungo possibile e che, per raggiungere questo scopo, intendono avvalersi delle più avanzate ed efficaci metodiche scientifiche.

I TEST GENETICI SERVONO A TUTTI:

- ✓ **A chi vuole migliorare il proprio stato di salute**
- ✓ **A chi vuole mantenersi in salute nel tempo**
- ✓ **A chi desidera individuare l'alimentazione ottimale**
- ✓ **A chi vuole ottimizzare l'assunzione di integratori**

Ad esempio:

Molte persone provano diete diverse senza mai raggiungere o mantenere il peso forma.

Un test genetico può essere utile perché integra le tradizionali analisi peso/altezza/età con informazioni sul proprio corredo genetico e aiuta così ad ottenere risultati personalizzati più efficaci e duraturi.

Molte persone potrebbero risolvere gran parte dei propri problemi di salute impostando una corretta alimentazione. Le diete infatti non servono solo per dimagrire, anche se un peso forma è una prima indicazione per una vita sana ed equilibrata.



Un'alimentazione corretta e in linea con la propria struttura genetica è una condizione essenziale per la propria salute. L'alimentazione che conduciamo è in grado di fornire informazioni ai nostri geni con importanti ricadute sul nostro benessere.

Metteresti mai della sabbia nel serbatoio della tua automobile? Certamente no. Eppure molti di noi fanno inconsapevolmente qualcosa di simile ogni giorno, con una macchina assai più preziosa e delicata: il nostro organismo.

Il cibo non è solo uno strumento per apportare calorie ed energia, ma è anche uno dei fattori fondamentali per regolare il patrimonio genetico stimolando i geni positivi e frenando quelli pericolosi per la nostra salute.

Molte famiglie presentano casi di **patologie ereditarie**.

Un test genetico può essere un ulteriore strumento di analisi che consente di adottare strategie di prevenzione.



CASI DI SUCCESSO.

I test genetici funzionano. Autorevoli ricerche scientifiche e concreti casi di successo lo dimostrano:

I SUCCESSI DELLA NUTRIGENETICA: LA DIETA SU MISURA FUNZIONA.

Su un campione di 93 pazienti suddivisi in due gruppi, dopo 300 giorni dall'inizio della dieta le persone che avevano seguito indicazioni nutrizionali personalizzate sul profilo genetico hanno ottenuto risultati migliori sia sotto l'aspetto del peso sia sotto quello della glicemia. Questo lavoro ha dimostrato che l'utilizzo delle informazioni genetiche può aiutare chi è in sovrappeso a raggiungere e mantenere per più tempo il proprio peso forma. Permette inoltre di conseguire uno stato di benessere maggiore perché la dieta personalizzata interviene direttamente anche sulla prevenzione di diverse malattie. Infine è stato osservato che, oltre a conservare più a lungo un peso ottimale, i pazienti del gruppo nutri genetico a rischio di diabete avevano drasticamente diminuito il livello di glucosio nel sangue. (*Arkadianos I. et al. "Improved weight management using genetic information to personalize a calorie controlled diet". Nutrition Journal, 2007*)

I TEST GENETICI CONTRO L'OSTEOPOROSI.

Grazie al test genetico ho scoperto di avere un rischio maggiore di osteoporosi. Ho seguito i consigli che mi sono stati dati in base al risultato del test, cambiando alimentazione e stile di vita, e oggi dopo due mesi sono dimagrita e mi sento piena di energia. Persino la mia psoriasi è scomparsa. (*Kelly Ratford. Grazia UK, 2005*)

UN TEST DEL DNA PREVEDE IL SUCCESSO DELLA DIETA.

Una ricerca dell'Università di Standford diretta dal professor Christopher Gardner e descritta dal Wall Street Journal indica che l'incapacità di perdere peso potrebbe essere dovuta a problemi genetici. Con il test giusto, però, è possibile trovare la strada corretta per dimagrire. Lo studio è stato presentato in occasione del convegno annuale dell'American Heart Association. La ricerca è stata condotta su 141 donne in sovrappeso. Dopo un anno le signore che avevano seguito il regime alimentare più appropriato al loro DNA avevano perso il 5.3% del loro peso iniziale

rispetto al 2.3% delle altre. (*“Genese Point to Best Diets”, The Wall Street Journal, 4 marzo 2010*)

LA COMMISSIONE EUROPEA FINANZIA LA RICERCA SUI TEST GENETICI.

La Commissione Europea ha finanziato con 1.5 milioni di Euro il progetto Eurogene coordinato dal dott. Keith Grimaldi, che studierà l'implementazione dei servizi innovativi per la salute e l'integrazione con informazioni genetiche. Il progetto ha visto la collaborazione dell'Università di Atene e della società di personal genomics Sciona, e si è avvalso dell'appoggio di una clinica italiana, una spagnola e una tedesca. (*PRNewswire, 2008*)

TEST GENETICI CONTRO LE MALATTIE CARDIOVASCOLARI.

Il test genetico ha rivelato per me un rischio più elevato di malattie cardiovascolari rispetto alla media. Sono le stesse malattie di cui soffrono i miei genitori e quindi sapevo di essere a rischio, ma vederlo scritto su un pezzo di carta mi ha motivata a cambiare stile di vita, a fare più attività fisica e a trovare più tempo per me stessa. Sono passati due mesi da quando ho fatto il test, ho perso 5 kg e ora mi sento benissimo. (*Kelly Ratford. Grazia UK, 2005*)

NOVAK DJOKOVIC, DAL TEST PER LA CELIACHIA AL PRIMATO MONDIALE.

Da quando ha scoperto di essere celiaco, Novak Djokovic ha eliminato pasta e pane dal menu. Da allora è diventato uno dei tennisti più forti del mondo. (*La Gazzetta dello Sport, 2011*)

LE ABITUDINI ALIMENTARI SI TRASMETTONO AI FIGLI

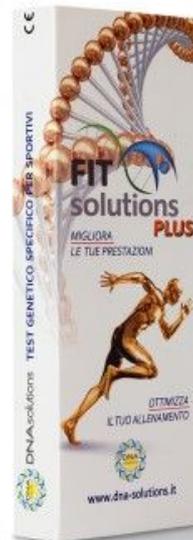
Le tracce di quello che mangiamo rimangono impresse nel nostro DNA e possono essere trasmesse ai figli. Da una ricerca della Harvard Medical School pubblicata sull'*American Journal of Nutrition* è emerso che le donne che durante la gravidanza avevano assunto un elevato quantitativo di Omega 3 avevano figli normopeso; i figli delle mamme che avevano optato per una dieta povera di Omega 3 avevano una

probabilità da due a quattro volte più alta di sviluppare obesità all'età di 3 anni.
(Airone, dicembre 2011. Dossier Salute)



IL TEST GENETICO DNASOLUTIONS.

È semplice, sicuro, affidabile. Potrai così ottenere un referto completo e dettagliato con obiettivi chiari e quantitativi per cominciare un percorso di gestione preventiva e personalizzata della tua salute.



CELIACHIA.

Fare il test è importante perché 9 celiaci su 10 non sanno di esserlo e non prendendo alcuna precauzione rischiano gravi conseguenze per la salute.

Predisposizione alla celiachia.

Per molto tempo la celiachia è stata considerata una malattia rara ma negli ultimi 20 anni gli studi hanno dimostrato che è una malattia frequente che colpisce sia i bambini che gli adulti. A causa dei sintomi molto diversi da caso a caso, viene spesso diagnosticata con molto ritardo. Grazie al test Celiachia puoi conoscere la tua predisposizione allo sviluppo della malattia. Sapere di essere predisposto non è di per sé indice di sviluppo della malattia ma è un'informazione preziosa, che può aiutarti ad arrivare rapidamente ad una diagnosi nel caso in cui dovessero presentarsi dei sintomi.

A cosa serve.

Il test indica se sei a rischio di sviluppare la celiachia. Consumare il glutine quando non viene tollerato può causare seri problemi nel lungo periodo: cancro, osteoporosi, reazioni allergiche, diarrea, stanchezza, crampi, debolezza muscolare, formicolii, emorragie, disturbi psichici, ecc. attualmente la diagnosi certa della celiachia si ottiene solo con un esame istologico in endoscopia estremamente invasivo, costoso e fastidioso. Prima di sottoporsi ad un esame istologico è utile fare un test genetico che in molti casi può escludere con un livello di certezza molto alto che la celiachia sia la causa dei sintomi manifestati.

A chi serve.

Il test per la celiachia è indirizzato a tutte le persone che soffrono di **malassorbimento** con sintomi quali: diarrea, perdita di peso e carenze nutritive multiple, crampi, debolezza muscolare, formicolii, emorragie, gonfiore alle caviglie, dolori ossei, facilità alle fratture, alterazioni cutanee, afte, disturbi psichici, anemia da carenza di ferro senza una spiegazione apparente. **Il test è indirizzato a persone che vogliono entrare in possesso di una informazione preziosa, che possa aiutarle ad arrivare rapidamente a una diagnosi.**

Statistiche e dati.

- Le persone intolleranti al glutine sono aumentate di 4 volte negli ultimi 50 anni
- In Italia si stima che ci siano circa 600.000 celiaci
- 9 celiaci su 10 non sanno di esserlo (540.000 persone in Italia)
- L'intolleranza al glutine è diagnosticata in media 12 anni dopo che è stata sviluppata.



DIETA.

Il test DNAsolutions ti offre un servizio unico per individuare la dieta più appropriata per te. Attraverso una corretta alimentazione potrai raggiungere il tuo peso forma, mantenerlo e ridurre il rischio di sviluppare alcune patologie (obesità, malattie cardiache, diabete, ecc.) Migliora la tua forma fisica con il dosaggio ottimale di carboidrati, fibre e grassi.

A cosa serve.

Il test Dieta è indicato per tutti coloro che desiderano impostare un'alimentazione corretta per raggiungere o mantenere il proprio peso forma. Un test genetico è utile per ottenere risultati personalizzati più efficaci e duraturi nel tempo perché integra le tradizionali analisi del nutrizionista con informazioni sul corredo genetico. Le diete non servono solo per dimagrire: un'alimentazione e uno stile di vita corretti, in linea con il tuo profilo genetico, sono condizioni essenziali per mantenerti in salute. Il test analizza geni rilevanti per misurare la tua sensibilità a:

- **Carboidrati:** maggiore è la sensibilità, maggiori possono essere glicemia e accumulo di grassi
- **Grassi saturi:** maggiore è la sensibilità, maggiore può essere l'accumulo di grassi
- **Attività fisica:** minore è la sensibilità, maggiore è l'intensità dell'esercizio fisico necessaria per bruciare i grassi in eccesso.

A chi serve.

Il test Dieta è utile a tutti coloro che desiderano mantenersi in forma o raggiungere uno stato di salute e di peso ideale. **È particolarmente indicato per tutti coloro che hanno già provato diverse diete dimagranti senza successo.** Conoscendo l'effetto che i nutrienti hanno sulla nostra particolare costituzione genetica, possiamo esercitare un controllo più efficace sulla nostra aspettativa di vita e la sua qualità.

Statistiche e dati.

In Italia:

- 1 adulto su 3 è in sovrappeso
- 1 bambino su 3 è in sovrappeso

- L'obesità è una patologia in aumento: dal 2000 ad oggi si è registrato un aumento del 9%

Le aree analizzate: metabolismo dei carboidrati e dei grassi

10 calorie al giorno in eccesso possono causare un aumento di peso di 15 kg in 20 anni su persone geneticamente predisposte!

Numerosi studi dimostrano che i risultati migliori per mantenere il peso forma possono essere ottenuti con diete povere di grassi saturi e di carboidrati raffinati, e ricche di fibre e di grassi mono e poli insaturi.

Attraverso lo studio del DNA è possibile elaborare diete ancora più efficaci, perché progettate in base allo specifico profilo genetico del paziente. **In uno studio recente pubblicato sul Nutrition Journal è stato dimostrato che seguire un regime alimentare personalizzato migliora la capacità di perdere peso e di consolidare nel tempo i risultati raggiunti.**

Un'alimentazione e un'attività fisica in linea con il tuo profilo genetico sono fondamentali per raggiungere e mantenere il peso forma e migliorare il tuo stato di salute.



SALUTE COMPLETA.

Con questo test puoi scoprire se la tua attuale alimentazione e il tuo stile di vita sono adeguati al tuo profilo genetico. Potrai così adottare azioni preventive per migliorare la tua salute e prevenire diverse malattie, definendo un programma di salute su misura per te nelle aree più importanti per il tuo benessere.

A cosa serve.

Il test Salute Completa è un servizio unico con il quale puoi ottenere un **programma di salute su misura per te**, sulla base di un'analisi scientifica congiunta tra il tuo DNA, la tua alimentazione e il tuo stile di vita.

Il nostro metodo ci consente di elaborare un programma di gestione personalizzato della tua salute **con precise indicazioni sul tuo consumo ottimale di vitamine, grassi, carboidrati, calcio e sull'attività fisica più adeguata al tuo profilo genetico.**

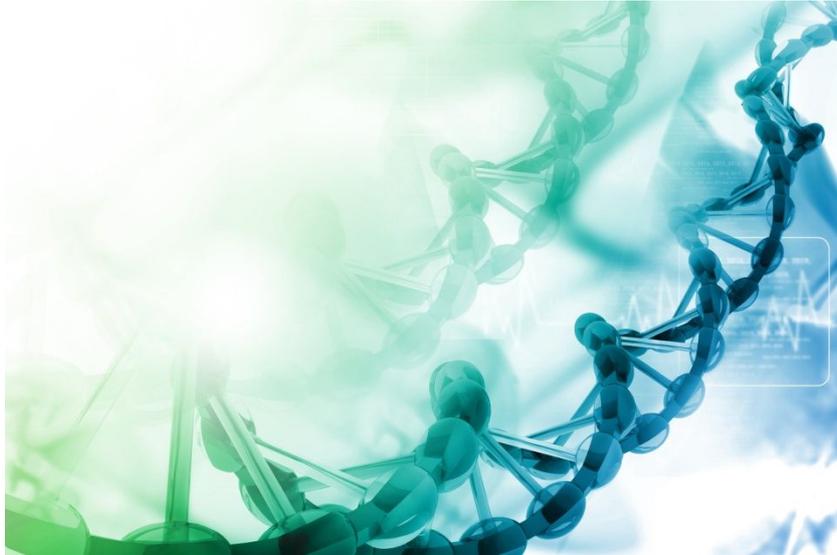
Il test analizza geni rilevanti in cinque aree della salute: salute delle ossa, anti aging (antiossidazione e detossificazione), salute del cuore, infiammazioni, insulina e glicemia.

A chi serve.

Il test Salute Completa è utile a tutti coloro che vogliono avere indicazioni precise e **un piano di azione concreto per migliorare il proprio stato di salute o per prevenire malattie alle quali si è predisposti.**

Statistiche e dati.

- 8 persone su 10 in occidente nel corso della propria vita hanno avuto problemi in almeno una delle cinque aree analizzate nel test
- 5 milioni di italiani soffrono di osteoporosi
- Il 48% dei decessi in Europa è causato da malattie cardiovascolari
- Sono circa 3 milioni i casi accertati di diabete di tipo 2 in Italia



Salute delle ossa.

Contrariamente a quanto si possa pensare, le ossa non sono una struttura fissa. Il nostro corpo consuma e rigenera in continuazione il tessuto osseo per produrre il calcio necessario per le funzioni vitali.

Numerosi studi dimostrano che determinate varianti del DNA potrebbero portare a una perdita di tessuto osseo. Puoi gestire questo effetto con un'alimentazione ricca di alcune sostanze nutritive essenziali per la tua salute ossea e con un'adeguata attività fisica.



Anti Aging.

Nel nostro corpo sono attive due funzioni di difesa fondamentali:

1. **Antiossidante:** l'ossigeno può generare molecole altamente reattive e pericolose, i radicali liberi, che possono danneggiare il nostro organismo attaccando il DNA, le proteine e i grassi presenti nelle nostre cellule. I radicali liberi sono una delle cause di malattie cardiache, infiammazioni croniche, cancro e processi di invecchiamento precoce.

2. **Detossificante:** l'attività di detossificazione aiuta il nostro organismo a depurarsi ed eliminare sostanze tossiche e nocive, le tossine, presenti nell'ambiente e nel cibo. L'accumulo di tossine nel nostro organismo può essere causa di malattie cardiovascolari e alcuni tipi di cancro.

Il nostro organismo combatte ogni giorno contro radicali liberi e sostanze tossiche che possono provocare danni alle cellule e causare ad esempio invecchiamento precoce della pelle e malattie cardiovascolari.

Puoi sostenere l'organismo in questo processo attraverso un'alimentazione ed uno stile di vita più in linea con il tuo profilo genetico.



Salute del cuore.

Con una media di 70 battiti al minuto, in un giorno il nostro cuore batte circa 100.000 volte, in un mese 3 milioni di volte, in un anno 36 milioni di volte. La salute del nostro cuore dipende da un complesso equilibrio di fattori ambientali, nutrizionali e genetici.

Le malattie cardiovascolari, e in particolare la possibilità di essere colpiti da infarto, sono influenzate da due fattori: ambiente e stile di vita da un lato, predisposizione genetica dall'altro. Le due componenti sono entrambe importanti, ma in genere più un infarto è precoce (prima dei 60 anni per le donne e dei 55 per gli uomini) maggiore è l'influenza della predisposizione genetica, più è tardivo maggiore è la componente dovuta allo stile di vita.

Un'alimentazione e un'attività fisica in linea con il tuo profilo genetico sono elementi fondamentali per sostenere lo sforzo di questo importante organo.

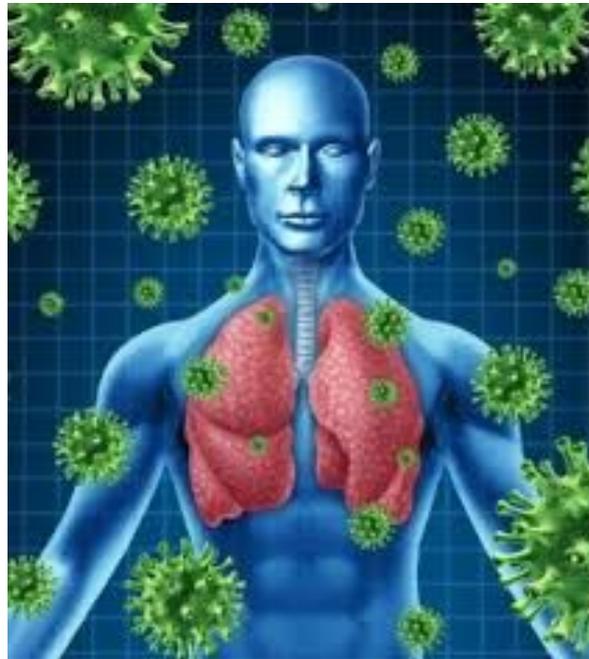


Infiammazioni.

L'infiammazione è una risposta protettiva essenziale messa in atto dai tessuti dell'organismo in presenza di malattie, ferite, infezioni o in presenza di proteine che causano reazioni allergiche. Ad esempio, l'arrossamento o il gonfiore di una ferita o un'area infetta segnalano che è in atto un processo di riparazione del danno subito dall'organismo.

In alcuni casi i geni responsabili di questa risposta restano attivi più del dovuto provocando reazioni troppo forti e non necessarie. Un'alimentazione e un'attività

fisica in linea con il tuo profilo genetico aiutano ad evitare reazioni eccessive e dannose per il tuo organismo.



Insulina e glicemia.

Il cibo consumato viene assorbito nel circolo sanguigno sotto forma di zuccheri, grassi e altre sostanze di base. Un incremento di zuccheri nel circolo sanguigno comporta il rilascio dell'ormone insulina che facilita il trasferimento del glucosio dal circolo sanguigno alle cellule, che lo immagazzinano per utilizzarlo come fonte di energia.

È fondamentale che l'organismo mantenga la propria sensibilità all'insulina perché una glicemia costantemente troppo elevata può portare nel lungo periodo alla comparsa di malattie come il diabete di tipo 2 e le patologie cardiovascolari. Un'alimentazione e un'attività fisica in linea con il tuo profilo genetico sono fondamentali per mantenere un livello di glicemia corretto nel lungo periodo.



COME SI FA UN TEST GENETICO.

Fare un test genetico è

- ✓ Semplice: basta raccogliere un po' della tua saliva
- ✓ Veloce: richiede meno di un minuto
- ✓ Non invasivo: il prelievo è eseguito con un semplice tampone

Pochi semplici passi:

1. Ordina il box contenente il kit per il prelievo di saliva al sito <http://www.dna-solutions.it/iep002/test-genetici>
2. attendi il kit comodamente a casa tua, lo riceverai nell'arco di 1-2 giorni lavorativi
3. Registrati al sito www.analisi.dna-solutions.it
4. Preleva il campione di saliva e spedisilo ai nostri laboratori a spese nostre
5. In 4 settimane il referto sarà pronto e verrai avvisato tramite email. Potrai consultarlo direttamente on line.



CHI SIAMO.

DNA solutions collabora con società biotecnologiche in cui operano ricercatori e medici di fama internazionale. Il nostro scopo è fornire alle famiglie italiane servizi di qualità per la salute preventiva.

Di norma le persone gestiscono la propria salute attraverso interventi successivi alla manifestazione della malattia o dei suoi sintomi. Questo è un approccio tradizionale che richiede di sottoporsi a cure mediche dopo l'insorgere dei problemi.

La salute deve invece essere salvaguardata in anticipo con scelte informate e tramite servizi e prodotti di qualità che possano aiutare a prevenire le malattie.

Il concetto di salute negli ultimi anni è cambiato radicalmente. **Salute non significa più solamente assenza di malattia ma ricerca di una condizione di benessere costante, accompagnata alla sensazione di essere più giovani e attivi.**

DNA solutions offre soluzioni per gestire in maniera proattiva il tuo benessere:

- ✓ Test genetici di comprovata efficacia per una gestione personalizzata della propria salute
- ✓ Nutraceutici e nutri genomici con elevati standard di qualità, adatti ad ogni esigenza

PERCHÉ SCEGLIERCI:

- ✓ Metodo unico: risultati quantitativi e piani d'azione mirati
- ✓ Esperienza e professionalità: oltre 10 anni di esperienza nel campo dei test genetici
- ✓ Qualità del laboratorio: più di 1 milione di varianti genetiche analizzate ogni giorno
- ✓ Tutela della privacy: migliori soluzioni informatiche per la tutela dei tuoi dati
- ✓ Specializzazione nella prevenzione: esperienza ed affidabilità nel campo della prevenzione e gestione personalizzata della tua salute



Inizia subito il percorso per la gestione preventiva e personalizzata della tua salute. Oggi grazie a DNAsolutions i progressi della scienza medica sono a tua disposizione.



**Se hai bisogno di assistenza contattaci a:
info@puravida-lifestyle.com**