

A sua alimentação é a mais adequada?

Adapte o seu estilo de vida à sua genética

Nutrição Desporto Metabolismo Estilo de vida



Cada indivíduo possui um perfil genético único, com necessidades nutricionais únicas. Como tal, um plano alimentar baseado na sua genética é 2 a 3 vezes mais eficaz do que um plano alimentar convencional.

A análise nutrigenética permite conhecer mais sobre os genes de cada pessoa, de forma a determinar qual o plano alimentar mais apropriado na obtenção de um estado de saúde ótimo, bem como prevenir patologias a nível individual.

NutriHealth baseia-se nos estudos científicos mais relevantes na área da genética relacionada com a nutrição, sendo uma das análises nutrigenéticas mais avançadas, que inclui um relatório completo e de fácil interpretação.

NutriHealth fornece informação prática e importante para a elaboração de um plano de saúde completo e personalizado, com recomendações de alimentação e atividade desportiva que lhe permitirão alcançar uma vida mais ativa e saudável.

O teste identifica 128 variantes genéticas (SPNs = polimorfismos de nucleótido único) em 95 genes relacionados com nutrição, desporto, metabolismo, desintoxicação, dependências (nicotina e álcool) e envelhecimento.



NUTRIÇÃO E PESO

Risco de desenvolvimento de obesidade
Resposta às gorduras saturadas
Resposta às gorduras monoinsaturadas
Resposta às gorduras polinsaturadas
Resposta aos hidratos de carbono



NECESSIDADES DE MICRONUTRIENTES

Vitamina B6, B9, B12 e D
Ferro, Sódio, Potássio
Densidade Óssea



HÁBITOS ALIMENTARES

Consumo de açúcares
Insaciabilidade e fome
Perceção do sabor doce
Perceção do sabor amargo



DESINTOXICAÇÃO

Selénio
Vitamina E
Stress oxidativo



DESPORTO

Estrutura muscular
Treino de resistência
Tendão de Aquiles



EFICÁCIA DO METABOLISMO

Metabolismo do álcool
Metabolismo da cafeína
Metabolismo da lactose



METABOLISMO DE GORDURAS E AÇÚCARES

Colesterol HDL
Colesterol LDL
Triglicéridos
Açúcar no sangue



ESTILO DE VIDA

Dependência da nicotina
Dependência do álcool
Idade biológica

SYNLAB

SOLICITE MAIS INFORMAÇÃO:

808 303 203

geral@synlab.pt

www.synlab.pt



synlabPT



synlabPT

SYNLAB

TESTE DE
NUTRIGENÉTICA
AVANÇADO



A SUA GENÉTICA É ÚNICA,
AS SUAS NECESSIDADES
NUTRICIONAIS TAMBÉM





NUTRIÇÃO

Adapte a sua nutrição às necessidades nutricionais do seu corpo

O nosso metabolismo depende significativamente dos nossos genes, ou seja, cada indivíduo metaboliza os mesmos nutrientes de forma diferente. Desta forma, cada pessoa necessita de uma quantidade diferente de ácidos gordos, hidratos de carbono, vitaminas e minerais, dependendo do seu perfil genético. *NutriHealth* permite conhecer estas necessidades nutricionais com base numa análise de ADN.



NECESSIDADE DE MICRONUTRIENTES

De que vitaminas e minerais necessita?

Através da análise do seu ADN, é possível determinar a sua predisposição genética para ter níveis corretos ou alterados das vitaminas B6, B9, B12, vitamina D, minerais, ferro, potássio, densidade óssea, entre outros. O conhecimento desta informação permite ajustar a ingestão de micronutrientes através de um plano alimentar apropriado.



HÁBITOS ALIMENTARES

Influências importantes nos seus hábitos alimentares

A sua saúde está diretamente relacionada com a sua alimentação, ambiente e genética. A análise genética fornece informações sobre o consumo de açúcares, insaciabilidade e fome, percepção de sabor doce e de sabor amargo.



DESINTOXICAÇÃO

Os genes também podem influenciar o seu bem-estar físico

NutriHealth determina a eficácia dos mecanismos que protegem o seu corpo do stress oxidativo, assim como a sua predisposição genética para manter um nível correto de selénio e vitamina E, dois potentes antioxidantes. Desta forma são avaliados determinados mecanismos que o protegem contra o efeito nocivo dos radicais livres produzidos por substâncias como o fumo do tabaco, medicação, radiação, entre outros.



DESPORTO

Adapte as suas atividades desportivas às características do seu corpo

Os seus genes determinam se o seu corpo está mais preparado para um exercício de força ou de resistência, identificando assim quais as atividades e exercícios mais adequados para si, bem como o risco de lesões.



EFICÁCIA DO SEU METABOLISMO

O efeito dos seus genes no metabolismo do seu corpo

No organismo, existem enzimas específicas que processam a lactose, a cafeína e o álcool. Se uma destas enzimas não funcionar corretamente, pode causar determinados problemas de saúde.

No caso da intolerância à lactose, a enzima lactase não consegue metabolizar o açúcar do leite e pessoas com esta alteração apresentam problemas quando ingerem produtos lácteos diariamente. No caso do álcool e da cafeína, um metabolismo lento e ineficaz também pode ser prejudicial.

Com esta análise obterá informação sobre a eficácia do seu metabolismo para processar estes três nutrientes.



METABOLISMO DE GORDURAS E AÇÚCARES

Com uma alimentação adequada pode prevenir problemas de saúde

Os níveis de colesterol bom (HDL) e colesterol mau (LDL), assim como de triglicéridos e açúcares no sangue são determinados, em parte, pelos nossos genes. No caso de apresentar genes com mutações desfavoráveis, é muito importante ajustar estes níveis através de um plano alimentar adequado, para obter um melhor estado de saúde e prevenir patologias.



ESTILO DE VIDA

Adapte o seu estilo de vida ao seu perfil genético

NutriHealth permite-lhe conhecer se é geneticamente propenso à dependência de álcool e nicotina, bem como a sua predisposição biológica para o envelhecimento. Fumar, ingerir álcool, uma alimentação inadequada e/ou a falta de prática de exercício físico, levam a um estilo de vida não saudável e podem desencadear problemas de saúde. No caso de ser propenso à dependência de álcool e nicotina, é altamente recomendável evitar preventivamente o seu consumo, sobretudo se a sua predisposição para o envelhecimento for superior à média (já que o consumo de tabaco e de álcool podem acelerar este processo biológico).

NutriHealth disponibiliza recomendações personalizadas sobre o tipo de alimentação, desporto e estilo de vida mais adaptado ao seu perfil genético, ajudando a que tenha uma vida mais saudável e a certeza de que providencia ao seu organismo tudo o que ele necessita.

DIFERENÇAS ENTRE UM TESTE DE NUTRIGENÉTICA E UM TESTE DE INTOLERÂNCIA ALIMENTAR

Os testes de intolerância alimentar (hipersensibilidade alimentar) avaliam a resposta do sistema imunitário (IgG) perante determinados alimentos. Quando existe elevada reatividade a um determinado alimento, é recomendável limitar o seu consumo ou eliminá-lo temporariamente da dieta.

NutriHealth é um teste de nutrigenética que determina que alimentos, ou nutrientes, deve incluir no seu plano alimentar, em função do seu perfil genético. Ao contrário dos testes de intolerância, não analisa as reações à hipersensibilidade alimentar. A nutrigenética é a base da nutrição personalizada, permitindo conhecer as necessidades do nosso organismo e, desta forma, elaborar um plano alimentar específico para suprir essas mesmas necessidades. Os dois testes são complementares e permitem melhorar a saúde através da alimentação.

O teste *NutriHealth* é a análise mais completa e precisa

Inclui a análise a mais de 120 variações genéticas, nas quais apenas são analisados os marcadores genéticos mais fiáveis, com evidência clínica demonstrada.

- 33 análises individuais em 8 grupos.
- Mais de 120 variações genéticas (SNPs).
- Tipo de dieta recomendada baseada no seu ADN.
- Informação sobre a percentagem de influência da genética e do meio ambiente*.
- Recomendações sobre exercício físico.
- Tabelas nutricionais com macronutrientes, minerais e vitaminas.
- Guia pessoal de nutrição, atividade física, metabolismo e estilo de vida.

*Apenas para as situações em que se verifica evidência bibliográfica.

SOLICITE O *NutriHealth* EM 4 PASSOS SIMPLES

1 REQUISIÇÃO MÉDICA

O médico prescreve o teste *NutriHealth*.

2 AMOSTRA DE SALIVA

A análise realiza-se com uma amostra de saliva, efetuada num centro de análises clínicas SYNLAB ou parceiro.

3 ANÁLISE

O seu ADN será analisado com recurso a tecnologia de última geração. Os resultados da análise são revistos pelos nossos especialistas.

4 RESULTADO

Os resultados detalhados da sua análise são enviados por e-mail ou em formato impresso num prazo de cerca de 4 semanas.