



GENETIC PLAN

Analisi genetica
di predisposizione all'invecchiamento
integrata con un focus "epigenetico"
sullo stile di vita

**REPORT
PERSONALIZZATO**

I TUOI RISULTATI

Panoramica risultati genetici

ANALISI	RISULTATO
SARCOPENIA	50
OSTEOPOROSI	60
LESIONI ALLE ARTICOLAZIONI	60
TOLLERANZA ALLO STRESS	75
MEMORIA	25
STRESS OSSIDATIVO	75
GLICAZIONE	63
INFLAMMAGING	64
IMMUNOSENESCENZA	36
ELASTICITÀ E SUPPORTO DELLA CUTE	80
IDRATAZIONE CUTANEA	100
TENDENZA ALLE MACCHIE CUTANEE	50
FORMAZIONE DI RUGHE	60

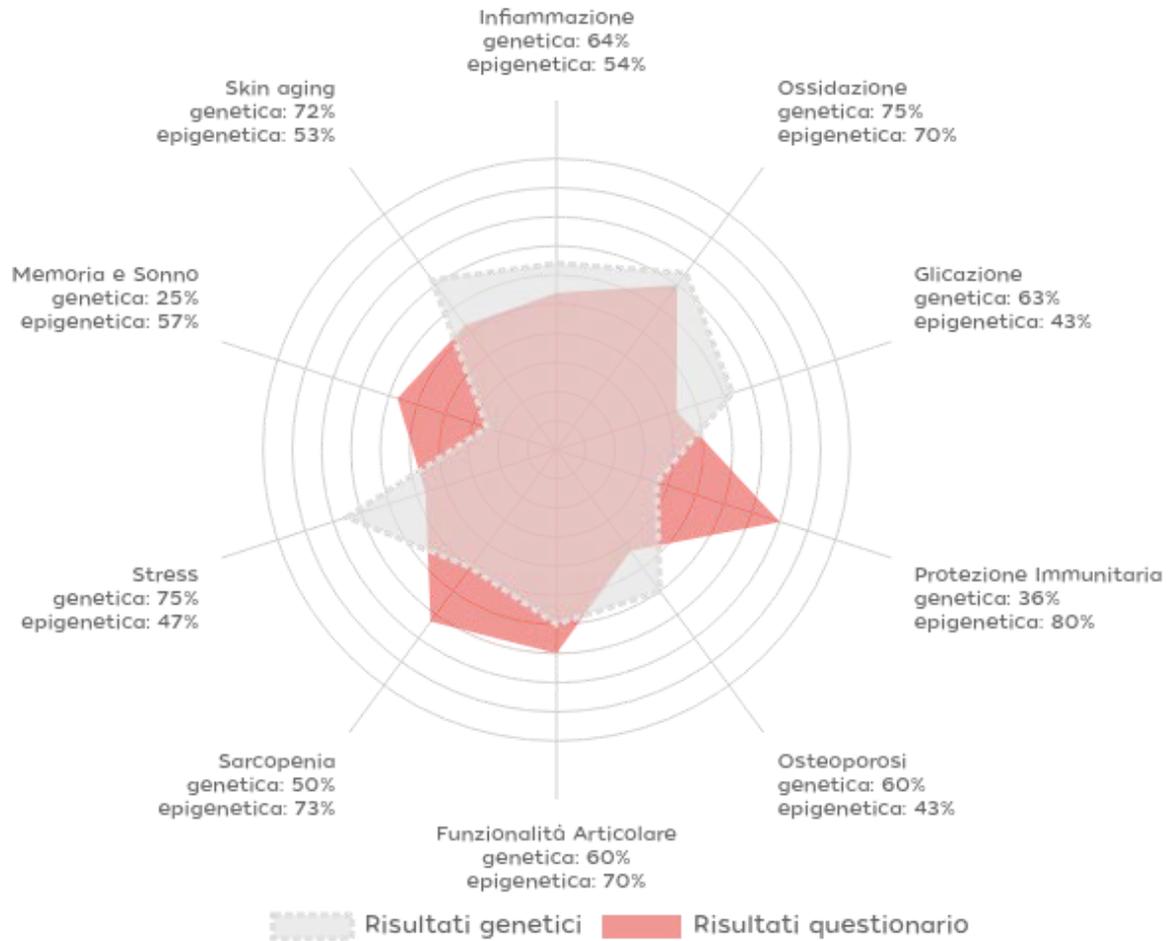
Gli ambiti riportati nella **panoramica dei risultati** e i genotipi presenti nella tabella **i tuoi risultati** di ogni sezione sono associati ad un pallino colorato, che rappresenta un determinato effetto:

- **Protettivo:** predisposizione genetica non sfavorevole
- **Intermedio:** predisposizione genetica che si colloca a metà tra protettivo e rischioso
- **Rischioso:** predisposizione genetica sfavorevole

Se all'interno della cella è riportato il simbolo "--" significa che non è stato possibile determinare il genotipo a causa della scarsa quantità di DNA del campione di partenza.

Visualizzazione su Radar

Come il tuo stile di vita contrasta eventuali predisposizioni genetiche sfavorevoli:



CONDIZIONE GENERALE



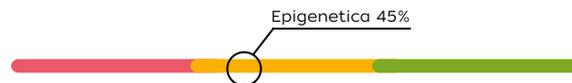
Attività fisica

Il tuo approccio all'attività fisica NON è di aiuto alla tua salute e longevità. Sia per quello che riguarda i livelli complessivi di allenamento che nello specifico il ruolo dell'attività aerobica e muscolare non sembri raggiungere un quantitativo ideale. Da dove puoi iniziare? Prima di tutto devi agire a piccoli passi sfruttando il concetto della dose minima. Se vuoi iniziare a camminare per esempio, comincia con 10-15 minuti al giorno ma non saltare mai per almeno 2-3 mesi. In questo modo creerai una nuova abitudine e sarai pronto ad allungare la durata. Parti con poco e con una sola cosa, non avere fretta.



Stile Alimentare

Il tuo stile alimentare può essere ulteriormente migliorato. Dalle risposte che hai dato si deduce che hai una certa attenzione ma non sei ancora riuscito a definire un approccio normale. Per esempio adottare più spesso il piatto unico di Harvard (schema da consegnare), bere più acqua nel corso della giornata e tenere ancora meglio sotto controllo la tua massa corporea potrebbero portarti facilmente ad ottimizzare il tuo approccio alla salute e alla longevità.

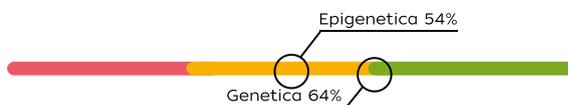


AGING



Inflammatione

Le tue risposte indicano che potresti fare di più per ridurre il rischio di infiammazione cronica. Aumentare la quantità di pesce azzurro e introdurre un'integrazione a base di omega 3 possono essere passi importanti per migliorare ulteriormente il tuo approccio alla prevenzione e alla salute.



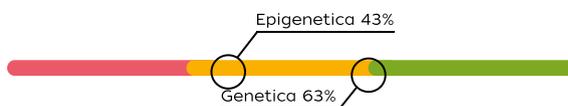
Ossidazione

Complimenti! Le tue scelte sono ottimali per proteggerti dallo stress ossidativo. Se non usi ancora nutraceutici antiossidanti potresti considerare di farlo. Tieni presente che i tuoi comportamenti corretti possono annullare l'impatto di eventuali vulnerabilità genetiche.



Glicazione

Le tue risposte indicano che potresti fare di più per ridurre il rischio di glicazione. Riduci ulteriormente il consumo di zuccheri e scegli sempre cereali integrali. Eventualmente considera l'uso di nutraceutici come la carnosina.



Protezione Immunitaria

Complimenti! Le tue scelte sono ottimali per la tua risposta immunitaria. Se non usi ancora nutraceutici come la vitamina D potresti considerare di assumerla soprattutto durante i mesi invernali. Tieni presente che i tuoi comportamenti corretti possono annullare l'impatto di eventuali vulnerabilità genetiche.

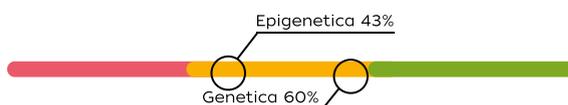


INTEGRITÀ STRUTTURALE



Osteoporosi

Le tue risposte indicano che non sei ottimamente protetto dal rischio di osteoporosi. Ti consigliamo di migliorare la tua alimentazione inserendo una dose maggiore di alimenti ricchi di calcio (non solo latte e derivati ma anche pesce, legumi, frutta a guscio e verdure). Esponiti poi regolarmente al sole se non sei soggetto a rischio oppure considera di assumere una dose aggiuntiva di vitamina D3. Infine è fondamentale inserire attività fisica in particolare di tipo muscolare.



Funzionalità Articolare

Complimenti le tue scelte sembrano proteggerti in modo ottimale dal rischio di perdita di funzionalità articolare. Continua così e soprattutto mantieni regolari gli allenamenti di forza. Uno stile di vita corretto può controbilanciare eventuali vulnerabilità genetiche in quest'area.



Sarcopenia

Complimenti le tue scelte sembrano proteggerti in modo ottimale dal rischio di sarcopenia. Continua così e soprattutto mantieni regolari gli allenamenti di forza. Uno stile di vita corretto può controbilanciare eventuali vulnerabilità genetiche in questa area.

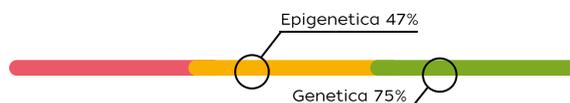


SALUTE NEUROLOGICA



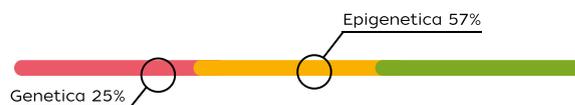
Stress

Le tue risposte indicano che non sei ottimamente protetto dallo stress. Sarebbe importante riuscire ad inserire in modo regolare delle tecniche di rilassamento come il training autogeno o la meditazione, ridurre il consumo di sostanze eccitanti come il caffè e alleggerire l'autodialogo con toni meno giudicanti e critici. Possono essere utili nutraceutici che aiutano la funzionalità cerebrale e che riducono lo stress.



Memoria e Sonno

Le tue risposte indicano che potresti essere esposto ad un recupero incompleto che potrebbe anche peggiorare la tua capacità di memorizzare. Ti consigliamo di andare a letto prima, di non mangiare nelle ultime 3 ore prima di quando ti corichi e di evitare film o trasmissioni troppo intense. Considera l'utilizzo di magnesio, teanina, ashwagandha o melatonina per facilitare il sonno. Se vuoi potenziare la memoria potresti considerare l'assunzione di citicolina.



MICROBIOTA



Microbiota

Le tue risposte indicano che la tua flora batterica potrebbe non essere in perfetto equilibrio. È importante che tu migliori ancora la tua alimentazione (Piatto unico Harvard), che tu provi a ridurre lo stress e anche che tu proceda ad un'integrazione mirata con probiotici.

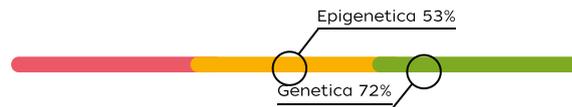


SKIN AGING



Skin aging

Le tue risposte indicano che potresti fare di più per preservare l'aspetto della tua pelle e rallentare l'invecchiamento cutaneo. Ricorda che la perdita di elasticità e la comparsa di rughe e discromie sono dovute in gran parte a scelte scorrette nello stile di vita. La fotoprotezione quotidiana e l'utilizzo di protocolli cosmetici e di integrazione mirati alle esigenze della tua pelle sono importanti per preservarne elasticità ed idratazione e ridurre la comparsa di rughe e discromie. Chiedi consiglio al tuo farmacista per scegliere la routine *in & out* più adatta per te!



IL CONSIGLIO PER TE



Commento all'analisi

L'analisi dei tuoi dati genetici e la valutazione del tuo stile di vita suggeriscono quali sono i tuoi **maggiori punti di debolezza**, da cui partire per intraprendere il tuo percorso pro-longevity. Di seguito troverai le indicazioni più importanti per te, in base alle priorità dettate dalla tua genetica e dal tuo stile di vita.

1. Area Memoria

I tuoi dati genetici evidenziano un'alta predisposizione alla perdita delle funzionalità cognitive legate alla memoria. Ciò significa che, in assenza di buone abitudini o comportamenti che la sostengano e tengano in allenamento, hai un'elevata probabilità che la tua memoria subisca un accentuato declino con l'invecchiamento.

Le tue risposte al questionario indicano inoltre che potresti fare di più per arginare la perdita delle tue funzioni cognitive. Per esempio, **allenare la memoria con attività ricreative, praticare tecniche di rilassamento e curare il riposo notturno** rallentano il suo declino con l'avanzare dell'età.

Anche **praticare attività fisica regolare e l'integrazione con citicolina, zinco o arginina** sostengono in modo ottimale le funzioni cognitive.

Rivolgiti al tuo farmacista per ricevere altri consigli personalizzati per migliorare il tuo stile di vita e seguire il protocollo di integrazione più adatto a te: sarà fondamentale per far sì che la percentuale di rischio che porti nel tuo patrimonio genetico non si manifesti.

2. Area Osteoporosi

I tuoi dati genetici evidenziano una predisposizione intermedia nei confronti dell'osteoporosi. Ciò significa che, in assenza di buone abitudini o comportamenti che supportano la salute delle ossa, hai una media probabilità che il tuo apparato scheletrico subisca un'accentuato aumento della fragilità legato all'invecchiamento.

Le tue risposte al questionario indicano inoltre che potresti fare di più per ridurre il rischio di osteoporosi. Per esempio, **assicurarsi di assumere adeguati livelli di calcio, vitamine D3 e K2 e ridurre il consumo di sale e alcol** è importante per mantenere in salute le nostre ossa. Anche **mantenere una buona massa e forza muscolare** limita il rischio di caduta e frattura.

3. Area Glicazione

La tua genetica rivela una predisposizione intermedia nei confronti della glicazione. Ciò significa che, in assenza di buone abitudini o comportamenti che limitino la produzione di AGEs, hai una media probabilità di accumulare prodotti di glicazione che danneggiano il funzionamento di biomolecole importanti per la salute cellulare. Questo fa sì che venga promosso uno stato ossidante ed infiammatorio che accelera il processo di invecchiamento.

Le tue risposte al questionario indicano inoltre che potresti fare di più per ridurre il rischio di glicazione. La formazione di AGEs è aggravata in condizioni di iperglicemia, iperlipidemia ed elevato stress ossidativo. **Prediligere il consumo di cereali integrali, ridurre l'assunzione di zuccheri semplici e di alimenti processati** contribuisce a contrastare la formazione di AGEs nell'organismo.

Anche **l'esposizione eccessiva e senza protezione ai raggi UV aumenta il danno derivante dall'accumulo di AGEs**, e di conseguenza il rischio di sviluppare patologie cardiovascolari e metaboliche.

La glicazione è anche un'importante causa di invecchiamento cutaneo, poiché contribuisce alla perdita di elasticità e alla formazione di rughe. Per diminuire gli effetti negativi degli AGEs sia a livello sistemico che cutaneo, è utile adottare protocolli in&out con attivi come **carosina, acido alfa-lipoico o cannella** e con cosmetici antiossidanti e fotoprotettori.

UN'ESCLUSIVA



LA
**COMUNITÀ
SCIENTIFICA**
PER IL TUO
BENESSERE