

## PREDISPOSIZIONE A DIABETE DI TIPO 2 E MALATTIE CARDIOVASCOLARI

Il tuo profilo genetico ha evidenziato una lieve predisposizione alle **malattie cardiovascolari** e al **diabete di tipo 2**.

Ciò vuol dire che la tua probabilità di sviluppare queste patologie è **leggermente più alta** rispetto alla popolazione media.

È importante quindi regolare l'assunzione di zuccheri e di carboidrati raffinati per mantenere il controllo glicemico e insulinico nella norma ed evitare l'accumulo di tessuto adiposo.

A livello alimentare si consiglia la riduzione di zuccheri semplici (es: carboidrati raffinati, bevande zuccherate, frutta, ecc..) e un giusto apporto di carboidrati complessi (es: pasta, pane, ecc..), lipidi e proteine.

Inoltre è importante regolare l'assunzione di alimenti troppo lavorati e grassi, come ad esempio formaggi insaccati, ricchi di conservanti, additivi e colesterolo che potrebbero sfavorire le normali funzionalità del cuore.

Inoltre è consigliata anche la riduzione del sale a < 2.5 g al giorno, considerando anche quello già presente negli alimenti.

La riduzione di sale è un'ottima prevenzione contro l'ipertensione.

<b>ALIMENTI CONSIGLIATI</b> <i>max 3-4 volte a settimana</i>	Alimenti il cui consumo è <b>maggiormente consentito</b> perché consoni all'assetto genetico studiato. La buona regola alimentare prevede che debbano essere assunti, comunque, in quantità adeguata ai propri fabbisogni
<b>ALIMENTI TOLLERATI</b> <i>max 2 volte a settimana</i>	Alimenti il cui consumo è consentito in <b>quantità ridotta</b> perché non sono perfettamente adeguati all'assetto genetico studiato. La buona regola alimentare prevede che debbano essere assunti, comunque, in quantità adeguata ai propri fabbisogni.
<b>ALIMENTI SCONSIGLIATI</b> <i>max 1 volta a settimana</i>	Alimenti il cui consumo è sconsigliato perché sono <b>meno adeguati</b> all'assetto genetico studiato. Pertanto, se ne raccomanda una ridotta assunzione nella quantità e frequenza.

## CONSIGLI ALIMENTARI PERSONALIZZATI IN BASE AL PROFILO GENETICO:

<b>PROTEINE</b>	<b>Consigliate (C)</b>	<b>Tollerate (T)</b>	<b>Sconsigliate (S)</b>
<b>PESCE</b> C: max 3-4 volte a settimana T: max 2 volte a settimana S: max 1 volta a settimana	Sardine, seppia, polpo, calamari, pesce bianco	Crostacei (es: aragoste, scampi, astici, gamberi), tonno, filetto di salmone	Uova di tutti i tipi di pesce (caviale, bottarga, uova di salmone), pesce in scatola (es: scatolaletta di tonno),anguilla, aringa, salmone affumicato
<b>CARNE</b> C: max 3-4 volte a settimana T: max 2 volte a settimana S: max 1 volta ogni 10 giorni	Tacchino, pollo, vitello, coniglio, arista di maiale (evitare le parti grasse o con la pelle)	Hamburger o macinato di pollo, tacchino/vitello	Filetto di carne rossa, prosciutto crudo, roast beef, fesa di tacchino, prosciutto cotto, bresaola
<b>LATTICINI</b> C: max 3 volte a settimana T: max 2 volte a settimana S: max 1 volta a settimana	Ficocchi di latte, ricotta di pecora, mozzarella light, grana, sale, feta	Formaggi freschi semi-magri (Cottage, Quark), ricotta di vacca, formaggio di grana e formaggi duri di montagna parzialmente scremati	Mozzarella di bufala, Caciotta, Edam, Caciocavallo, Provolone, Scamorze, Caprino a crosta fiorita e stagionata, Taleggio, Fontina
<b>LEGUMI</b> C: max 3 volte a settimana T: max 2 volte a settimana S: max 1 volta a settimana	Piselli, fave, ceci e lenticchie	Fagioli	Legumi in scatola, soia
<b>UOVA</b> C: max 2 volte a settimana T: max 1 volta a settimana	Frittata di 2 albumi e 1 tuorlo, al tegamino, in camicia, sode	Occhio di bue, frittata di 2 uova intere	

## CARBOIDRATI

### Consigliati (C)

### Tollerati (T)

### Sconsigliati (S)

#### CEREALI

*C: max 3-4 volte a settimana*  
*T: max 2-3 volte a settimana*  
*S: max 1-2 volte a settimana*

Miglio, orzo, farro,  
 kamut, riso rosso, riso  
 venere

Pasta di semola, Pasta  
 di semola integrale, riso  
 basmati o riso thay,  
 segale, patate dolci,  
 mais

Riso bianco, patate

#### PSEUDO-CEREALI

*C: max 3-4 volte a settimana*  
*T: max 2-3 volte a settimana*

Grano saraceno, quinoa,  
 amaranto, canapa, chia

#### FRUTTA

*C: max 3-4 volte a settimana*  
*T: max 2-3 volte a settimana*  
*S: max 1 volta a settimana*

Mele, pere, nespole,  
 fragole, pesche bianche,  
 lamponi, cocco, ribes  
 rosso, frutti di bosco  
 mirtilli, papaya

Chicche, pompelmo,  
 arance, pesche

Banane, cachi, uva,  
 fichi, ciliegie, melone,  
 anguria

## LIPIDI

### Consigliati

### Tollerati (T)

### Sconsigliati (S)

#### GRASSI MONOINSATURATI POLINSATURATI

*C: anche tutti i giorni*  
*T: max 2-3 volte a  
 settimana*

Arachidi, frutta secca, olive,  
 avocado, olio extra  
 vergine di oliva, cocco  
 fresco, cioccolato  
 fondente all'85%

Pesce come: salmone,  
 tonno

#### GRASSI SATURI

*S: max 1 volta ogni 10  
 giorni, meglio evitarli*

Olio di palma, olio di  
 cocco, burro, strutto,  
 margarina, lardo,  
 insaccati, formaggi  
 grassi, carboidrati  
 raffinati, frittura

## **VERDURE**

*Verdure consigliate in base al tuo profilo genetico:* sedano, finocchi, prezzemolo, spinaci, cavolo, crescione, zucca, broccoli, cicoria, carciofi, aglio, cipolla, porri, barbabietola rossa, lattuga, melanzane, cavoletti di Bruxelles, radicchio, iceberg, pomodori, verza.

Queste tipologie di verdura è ricca di beta-carotene e di fibre, utile alla regolazione del controllo glicemico e all'aumento di sazietà post prandiale. Ricca anche di antiossidanti, utili alla salute del cuore e delle arterie.

In linea generale è consigliato un consumo di verdura > 300gr al giorno, suddiviso tra il pranzo e la sera.

Una verdura cruda prima del pasto (lattuga, rucola, finocchio, sedano, cetriolo, radicchio) aiuta ad abbassare l'indice glicemico, promuove la funzionalità del fegato e favorisce un minor accumulo di tessuto adiposo.

Alcune verdure come la carota cotta e la zucca in realtà hanno un indice glicemico molto alto, è necessario quindi consumarle massimo 1 volta a settimana.

**Attenzione:** le zuppe di verdura, i minestrone e le verdure in scatola possono sembrare alimenti sani ma in realtà nascondono una quantità elevata di sale. Meglio ridurre questi alimenti al minimo e affidarsi solo a verdure fresche e di stagione.

Faccisimile