

PREDISPOSIZIONE AD AUMENTO DI PESO, A DIABETE DI TIPO 2 E A MALATTIE CARDIOVASCOLARI

Il tuo profilo genetico ha evidenziato una **lieve** predisposizione genetica al **Diabete di tipo 2**, all'**aumento di peso** e alle **malattie cardiovascolari**.

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

È molto 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.

È importante anche regolare l'introito calorico, prestando attenzione a non superare il proprio fabbisogno energetico. Inoltre è consigliata anche la riduzione del sale a < 2.5 g al giorno, considerando anche quello presente negli alimenti. La riduzione di sale è un'ottima prevenzione contro l'ipertensione

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

CONSIGLI ALIMENTARI PERSONALIZZATI IN BASE AL PROFILO GENETICO:

PROTEINE	Consigliate (C)	Tollerate (T)	Sconsigliate (S)
PESCE 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), salmone affumicato, tonno, filetto di salmone	Uova di tutti i tipi di pesce (caviale, bottarga, uova di salmone), pesce in scatola (es: scatoletta di tonno), anquilla, aringa
CARNE C: max 3-4 volte a settimana T: max 2 volte a settimana S: max 1 volta ogni 10 giorni	Tacchino, pollo, vitello, coniglio	Bresaola, hamburger di pollo/tacchino/vitello, arista di maiale (evitare le parti grasse o con pelle)	Filetto di carne rossa, prosciutto crudo, prosciutto cotto, roast beef, fesa di tacchino
LATTICINI C: max 3 volte a settimana T: max 2 volte a settimana S: max 1 volta a settimana	Fiocchi di latte, ricotta di pecora, mozzarella light, primo sale	Formaggi freschi semimagri (Cottage, Quark), ricotta di vacca, formaggio di grana e formaggi duri di montagna parzialmente scremati, feta	Mozzarella di bufala, Caciotta, Edam, Caciocavallo, Provolone, Scamorze, Caprino a crosta fiorita e stagionata, Taleggio, Fontina, formaggi spalmabili, burrata
LEGUMI C: max 3 volte a settimana T: max 2 volte a settimana S: max 1 volta a settimana	Lenticchie, fave, fagioli e lenticchie	Ceci, soia	Legumi in scatola
UOVA 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	

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

Mais, miglio, orzo, farro,
 kamut, riso rosso,
 riso venere

Riso basmati o riso thay,
 segale, avena,
 patate dolci

Pasta di semola, pasta
 di semola integrale,
 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, cous cous

FRUTTA

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

Fragole, pesche
 bianche, lamponi,
 cocco, ribes rosso,
 frutti di bosco, mirtillo,
 papaya

Albicocche, pompelmo,
 arance, pesche, ananas

Banane, cachi, uva,
 fichi, ciliegie, mele,
 pere, nespole, melone,
 anguria

LIPIDI

Consigliati (C)

Tollerati (T)

Sconsigliati (S)

GRASSI MONOINSATURIE POLINSATURIE

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

Buttata 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.

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 cena.

Una verdura cruda prima del pasto (lattuga, rucola, finocchio, sedano, cetriolo, radicchio) aiuta ad abbassare l'indice glicemico dell'intero pasto e promuove la funzionalità del fegato.

Attenzione: alcune verdure come la Carota Cotta e la Zucca hanno in realtà un indice glicemico elevato, quindi, in base al tuo profilo genetico, il loro consumo è consigliato massimo 2 volte a settimana.

Facc-simile

Il tuo profilo genetico ha evidenziato

UNA PREDISPOSIZIONE ALLA CARENZA DI VITAMINA B9, OVVERO DI ACIDO FOLICO.

La Vitamina B9 è di fondamentale importante per diversi processi: produzione di nuove cellule, sintesi del DNA e di proteine, formazione di emoglobina e per i tessuti embrionali.

Gli studi dimostrano quanto sia essenziale l'acido folico per la prevenzione di malformazioni congenite, in particolare quelle a carico del tubo neurale.

Inoltre una carenza di Acido Folico può portare ad elevati livello dell'amminoacido Omocisteina, associato al rischio di malattie cardiovascolari e infarti.

A livello genetico, l'aumento di Omocisteina è correlato ad un errore dell'enzima Metiltetrafolato Reduttasi (MTHFR). L'assunzione di *acido folico naturale* attraverso l'alimentazione non può da sola sopperire all'errore dell'enzima MTHFR, in quanto non ancora trasformato nel suo metabolita attivo: il *Metilfolato*. Pertanto è necessaria una integrazione di Metilfolato in misura maggiore, in particolare se il difetto enzimatico emerge in omozigosi.

Consigli alimentari in base al tuo profilo genetico:

Sono strettamente consigliati alimenti ricchi di folati, come:

Verdure a foglia verde: spinaci, broccoli, asparagi, lattuga, scarola, carciofi
Legumi: fagioli e piselli
Frutta: kiwi, fragole, arance, limoni
Alimenti di origine animale: frattaglie, uova