

DNA Fitness Test  
RISULTATI DEL TEST

## Il tuo valore misurato

Come da lei richiesto, abbiamo analizzato il suo campione di saliva per diversi SNP (polimorfismi a singolo nucleotide). Si tratta di varianti geniche specifiche di **5 geni selezionati** che possono fornire informazioni sull'eventuale aumento del rischio di stress ossidativo, infiammazione e perdita ossea dovuto a predisposizioni genetiche. Questi fattori influenzano potenzialmente le tue prestazioni atletiche. Inoltre, il risultato del tuo test indicherà se sei un tipo di resistenza e quali sport sono adatti a te. Di conseguenza, puoi adattare il tuo programma sportivo per progredire efficacemente.



Nota: se vengono misurati dei rischi maggiori, ciò non significa necessariamente che questi debbano essere anche espressi. Un'analisi genetica indica solo che esiste la possibilità, ma non che il caso si verificherà sicuramente. Pertanto, sono necessarie visite mediche regolari. Usa il risultato del tuo test individuale per sostenere attivamente la tua salute muscolare e ossea con le nostre raccomandazioni di azione.

Abbiamo esaminato i seguenti geni e SNP nel suo campione di saliva. I numeri rs rappresentano il rispettivo SNP:

- + Superossido Dismutasi 2 (SOD2): rs4880
- + Collagene alfa-1 di tipo 1 (Col1A1): rs1800012
- + Recettore della vitamina D (VDR): rs1544410
- + Recettore beta-3 adrenergico (ADRB3): rs4994
- + Alfa-actinina 3 (ACTN3): rs1815739


**L'esercizio regolare porta una serie di benefici:** Le difese immunitarie aumentano, il sistema cardiovascolare è potenziato, le ossa sono rafforzate e il tuo benessere migliora. Ma **l'allenamento eccessivo** e gli esercizi sportivi sbagliati possono aumentare il **rischio di lesioni muscolari**. Le predisposizioni genetiche possono anche aumentare il rischio di lesioni muscolari o perdite ossee a causa dello **stress ossidativo, aumento della degradazione del collagene e mancanza degli effetti della vitamina D.**

Sulla base dei geni esaminati, potrete, se necessario, considerare le nostre raccomandazioni di azione per proteggere i vostri muscoli e le vostre ossa dai danni e per mantenere o ottimizzare la vostra forma fisica.


Le informazioni che seguono sono state compilate da professionisti della salute studiati e si basano sulla conoscenza della ricerca attuale e sulle raccomandazioni generali delle società professionali.

## I suoi risultati delle misurazioni


Risultati delle misurazioni	Possibile significato dei genotipi
Suscettibilità allo stress ossidativo	<b>bassa</b>
Tendenza alla perdita ossea	<b>normale</b>
Tipo di resistenza	<b>bassa</b>
Fibra muscolare	<b>lenta</b>

 Gli antiossidanti sono composti chimici che riducono lo stress ossidativo. Lo stress ossidativo può, per esempio, sorgere durante un allenamento intenso e aumentare il rischio di lesioni muscolari acute. Alcune caratteristiche genetiche dei geni SOD2 e GPX1 possono fornire un'indicazione se il suo corpo è in grado di produrre una quantità sufficiente di antiossidanti, quali la superossido dismutasi 2 e il glutatione perossidasi 1 e se ha una maggiore **suscettibilità allo stress ossidativo**. In tal caso, può capire se deve assumere più antiossidanti attraverso la dieta.<sup>1, 2</sup>


La sua suscettibilità genetica allo stress ossidativo presenta un rischio potenzialmente **basso**.

 Alcune caratteristiche genetiche dei geni Col1A1 e VDR possono essere associate alla **tendenza alla perdita ossea**. Questi geni sono coinvolti nella formazione del collagene e nell'attività della vitamina D, che sono essenziali per il rimodellamento osseo.<sup>1, 3, 4</sup>

La suscettibilità genetica alla perdita ossea presenta un rischio potenzialmente **basso**.

 Un'analisi dei geni ADRB3 e ACTN3 può essere utilizzata per determinare se Lei è più un **individuo resiliente** nello sport.<sup>5, 6</sup>

In base all'analisi genetica deve presentare una **resistenza bassa** nello sport. Confrontare questo risultato con la valutazione delle fibre muscolari. Maggiori informazioni a riguardo si trovano nel Capitolo 3 "Il tipo di sport giusto".

 La determinazione delle **fibre muscolari** dà un'indicazione su quanto velocemente si possono contrarre e se si stancano velocemente. Maggiori informazioni a riguardo si trovano nel Capitolo 3 "Il tipo di sport giusto".<sup>5</sup>

In base all'analisi genetica presenta delle **fibre muscolari lente** (fibre muscolari a

Controlla che il tuo indirizzo email sia corretto e che il tuo numero di telefono sia valido.

Se il tuo indirizzo email o il tuo numero di telefono non sono corretti, vai su [la pagina di modifica dei dati](#).

Test	Indirizzo email	Indirizzo di telefono
Test 1	test1@esempio.com	+39 02 123456789
Test 2	test2@esempio.com	+39 02 987654321
Test 3	test3@esempio.com	+39 02 555555555

Vedrai le restanti pagine nel referto dei risultati del tuo test.

## Il tuo documento con i risultati individuali

Il tuo documento con i risultati individuali è pronto per essere scaricato. Puoi scaricarlo in formato PDF o CSV. Il documento con i risultati individuali è pronto per essere scaricato. Puoi scaricarlo in formato PDF o CSV.

### Controlla gli indirizzi email e i numeri di telefono



Controlla gli indirizzi email e i numeri di telefono. Controlla gli indirizzi email e i numeri di telefono.



Controlla gli indirizzi email e i numeri di telefono. Controlla gli indirizzi email e i numeri di telefono.