

MARIA EDUARDA

41001811221841

Seu Relatório

Conheça a Equipe
Genética Básica
Visão Geral dos
Resultados

Seus Resultados

Sensibilidade a Carboidratos
Sensibilidade a Gordura Saturada
Capacidade de Desintoxicação
Necessidade de Nutrientes
Necessidade de Ômega-3

Sensibilidade a Sal
Álcool e Cafeína
Intolerância à Lactose
Predisposição à Doença Celíaca



Nutrição

Seu Relatório de Nutrição



Olá Maria Eduarda,



Processamos sua amostra e elaboramos seu perfil genético nutricional. Esses resultados trazem informações sobre os seus traços genéticos bem como sobre as mudanças de hábito e de estilo de vida das quais você pode se beneficiar. Analisamos seus genes para que possamos explicar seu tipo ideal de dieta, sensibilidades alimentares e intolerâncias, capacidade de desintoxicação e necessidade de antioxidantes.

A partir daí, você pode ter acesso a conselhos de nutricionistas especialistas, que podem ajudar você a aproveitar esses resultados e fazer mudanças que se traduzam em saúde e bem-estar. Nossa abordagem de bem-estar se concentra em mudanças duradouras e baseadas em pesquisas que podem contribuir para melhorias significativas na saúde, nutrição e fitness ao longo do tempo.



Na DNAfit, não usamos seus resultados para nada além de lhe dar suporte em sua jornada de bem-estar. Ao contrário de muitos outros serviços de criação de perfis genéticos, nosso negócio não é a coleta de dados. Seus resultados são seus e somente seus. Nós nunca iremos vender ou compartilhar seus dados com mais ninguém.

Bem-vindo(a) ao seu Relatório DNafit

Oi, Maria Eduarda,

A DNafit tem sido pioneira no uso da genética para uma abordagem verdadeiramente individualizada do bem-estar há muitos anos.

Estamos muito felizes em apresentar-lhe seu relatório genético. Acreditamos que o verdadeiro bem-estar está em encontrar o caminho certo para você. Assim, entender a relação da genética com seu perfil de nutrição pode ajudar a iniciar sua jornada de saúde.

Neste relatório, você descobrirá como o seu DNA pode influenciar as escolhas do dia a dia, a fim de permitir um estilo de vida mais personalizado. Mostraremos as variantes genéticas que analisamos, como elas afetam você e o tipo de medidas que podem ser tomadas em relação aos seus hábitos e estilo de vida com base nesses resultados.

Para elaborar seu relatório, usamos centenas de artigos científicos para observar uma seleção de genes que demonstraram repetidamente que afetam sua resposta nutricional, de condicionamento físico ou de bem-estar.

A genética é apenas uma parte do todo, mas é essencial na nossa jornada de saúde. Somos o resultado de uma interação única entre aquilo de que somos feitos e o que fazemos com a nossa vida. Vamos compreender melhor sua natureza e sugerir ações personalizadas que tornem seus hábitos e estilo de vida mais adequados para você.

Se você tiver dúvidas ou perguntas sobre o seu relatório, entre em contato conosco a qualquer momento em info@dnafit.com (em inglês).



Avi Lasarow
Avi Lasarow
CEO & Founder, DNafit

Desejamos-lhe tudo de melhor em sua jornada de bem-estar personalizada!

A pesquisa que gerou seu relatório foi conduzida pelo Conselho Científico da DNafit



Dr. Keith Grimaldi
Chefe do Departamento Científico



Craig Pickering
Chefe de Ciências do Exercício e do Esporte



Dr. Senthil Sundaram
Médico Responsável

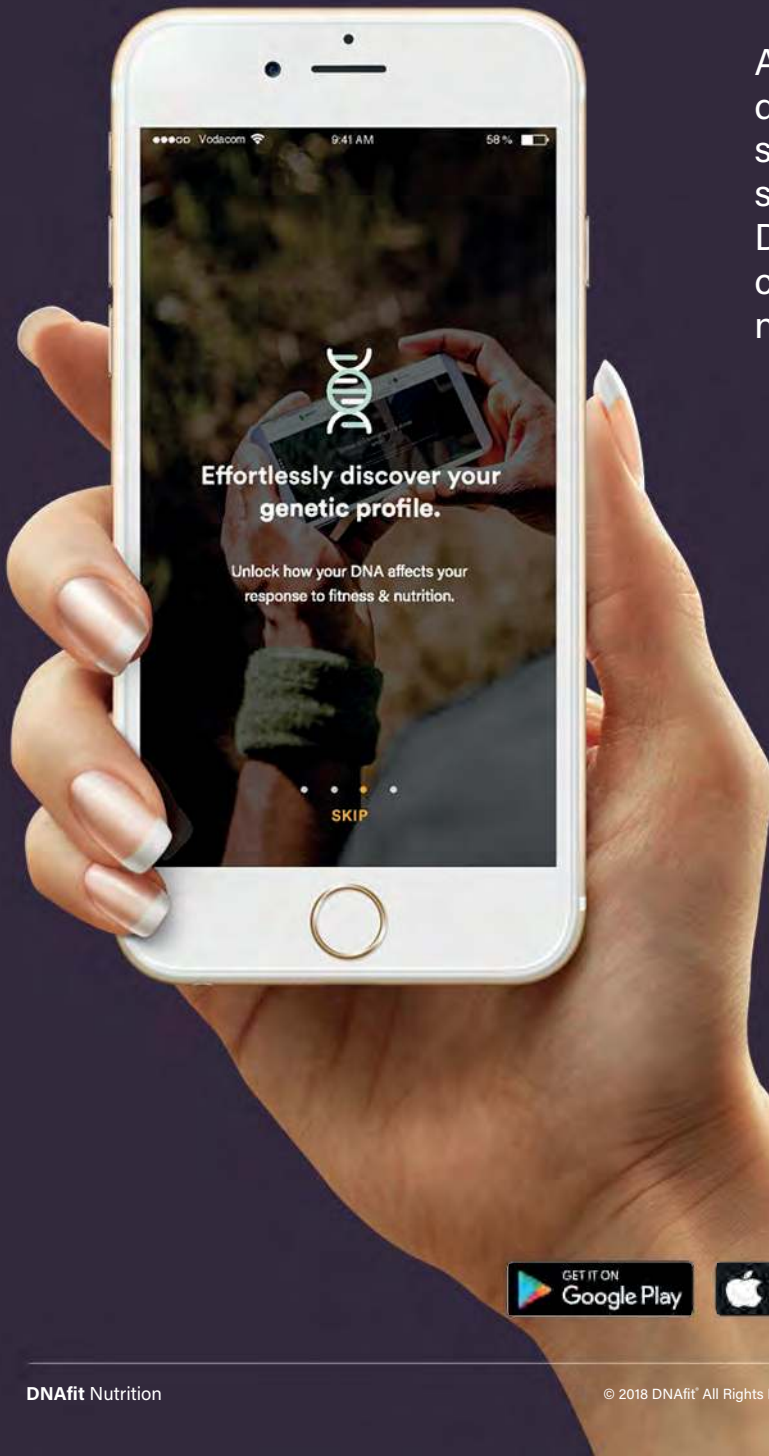


Dr. Lawrence Tzang
Diretor Científico

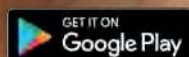


Prof. Ildus Ahmetov
Chefe de Pesquisa em GWAS

Leve sua jornada DNAfit para outro nível!



A nutrição é apenas uma peça do quebra-cabeça. Descubra toda a sua jornada genética, incluindo seu perfil nutricional, no app da DNAfit (em inglês). Você pode até conversar ao vivo com um de nossos especialistas.



Sumário

O que este relatório abrange?

01

Genética Básica

Conheça as noções básicas de genética que vão ajudar você a entender os resultados e descubra como interpretamos seus genes para adaptar seus relatórios.

02

Visão Geral dos Resultados

Um resumo infográfico do seu perfil genético de nutrição.

03

Sensibilidade a Carboidrato

Saber como seu corpo responde a diferentes tipos de carboidrato é uma parte importante de cuidar de si mesmo e criar seu plano de dieta ideal.

04

Sensibilidade a Gordura Saturada

Descubra o quão eficientemente seu corpo absorve e metaboliza a gordura que você consome. Esta resposta é muito importante na determinação do seu tipo de dieta ideal.

05

Capacidade de Desintoxicação

Certas variantes genéticas tornam a remoção de compostos tóxicos da dieta e do ambiente menos eficaz.

06

Necessidade de Antioxidantes

A eficácia com que você neutraliza os radicais livres é influenciada por algumas variantes genéticas que afetam sua necessidade de antioxidantes.

07

Necessidade de Ômega-3

Os genes determinam a resposta inflamatória natural, definindo sua necessidade de Ômega-3, um aliado com propriedades anti-inflamatórias eficazes.

08

Necessidade de Vitamina B

Muitos dos processos do corpo dependem da função das vitaminas do complexo B. Algumas variantes genéticas apresentam uma necessidade aumentada de vitamina B.

09

Necessidade de Vitamina D

Variantes genéticas podem afetar o aproveitamento da vitamina D, determinando a necessidade ou não de sua ingestão.

10

Sensibilidade a Sal

Certas variantes genéticas podem aumentar o risco de desenvolvimento de pressão alta crônica.

11

Resposta ao Álcool

O consumo moderado de álcool tem mostrado um efeito positivo nos níveis de colesterol HDL nas pessoas com determinada variante genética.

12

Sensibilidade à Cafeína

Os genes podem interferir na taxa de metabolismo da cafeína e no risco de desenvolvimento de doenças cardiovasculares e pressão alta.

13

Intolerância à Lactose

Variantes genéticas afetam a digestão da lactose na idade adulta e muitas pessoas podem perder a capacidade de digeri-la, tornando-as intolerantes à lactose.

14

Predisposição à Doença Celíaca

A doença celíaca é uma condição autoimune que afeta o intestino delgado. Indivíduos com certas variantes genéticas têm um risco maior de desenvolver a doença celíaca.

1

PRIMEIRAMENTE

Genética Básica

Para ajudar você a tirar o máximo proveito deste relatório, dê uma olhada em "Genética Básica".

Depois de conhecer alguns conceitos básicos de genética, você estará pronto para compreender seus resultados, assim como para aplicá-los e fazer as mudanças de estilo de vida certas para você.

Reunimos a mais recente pesquisa genética e um programa de nutrição personalizado para ajudar você a otimizar sua dieta.




IMPORTANTE SABER

O que é um gene?

Um gene é um segmento específico do seu DNA. Ele contém instruções para o seu corpo produzir os milhares de diferentes tipos de proteínas de que ele precisa para funcionar. Cada gene tem um trabalho específico a fazer, e estamos nos concentrando nos genes que afetam muitos fatores relacionados ao bem-estar e à saúde cotidiana.

O que é um genótipo?

A versão específica de cada gene que você carrega é chamada de seu genótipo. Dependendo do seu genótipo, você pode ter uma resposta genética diferente para certos fatores de estilo de vida.

O que significam as letras do meu genótipo?

Cada gene é composto de moléculas menores, e estas são representadas por uma combinação de letras. Essas letras são chamadas de "alelos" - são pequenas variações em uma seção de um gene. Mais comumente, são apresentadas pelas quatro letras a seguir:

A C G T

Em cada seção do seu relatório DNAfit, oferecemos um conjunto de ações e explicações fáceis de entender sobre seu perfil genético. Em cada seção, vamos abordar:



Quais genes analisamos e por quê



Como esses genes afetam cada característica



A versão desses genes que você carrega



O impacto que seu genótipo tem em cada característica



Para cada característica relatada, você receberá ações personalizadas que pode adotar, com base em seus resultados genéticos.



Introdução à Nutrigenética

Seus genes afetam como os nutrientes são metabolizados em seu corpo - nutrigenética é o estudo desse processo.

Nutrigenética é o estudo da interação de nossa genética com os nutrientes que ingerimos. Entender como suas variações genéticas individuais funcionam nos permite personalizar nossas recomendações para sua abordagem nutricional.

A genética não é uma bola de cristal - ela não pode prever o que será ou não será, e não vai atenuar os efeitos das escolhas de estilo de vida que afetam sua saúde. Mas pode dar-lhe mais informações sobre como cuidar do seu corpo e como você, como indivíduo, pode responder às escolhas de hábitos que faz. Nós testamos genes que afetam 12 áreas de sua dieta. Esses genes são escolhidos com base em um rigoroso protocolo científico, usando apenas os genes com o maior fundamento de pesquisa.

Ao analisar seus resultados, ajudaremos você a entender mais sobre cada característica que estamos relatando, como escolhemos os genes incluídos nessa característica e que tipo de mudança de estilo de vida você pode fazer com base no seu resultado pessoal.

Seu DNA sabe tudo sobre você. E você é único! Então por que seguir apenas os conselhos nutricionais gerais?

Vamos começar sua jornada personalizada de nutrição!



02

A SEGUIR

Visão Geral dos Resultados

Nossas escolhas nutricionais são algumas das escolhas mais pessoais que fazemos, seja porque têm a ver com nossas preferências ou porque precisam satisfazer certas necessidades alimentares baseadas em nossos objetivos e estilos de vida. Agora, usando seu perfil genético, podemos levar essa abordagem pessoal a um nível totalmente novo.

Nesta seção do relatório, você aprenderá como suas variantes genéticas podem afetar sua resposta nutricional e como fazer as escolhas certas para você.



Relatório Alimentar

Nome

ERIKA SERRAO M BASTOS

Amostra no.

41001811221841

Data do relatório

2019-12-10

SEU TIPO DE DIETA IDEAL



Dieta Low Carb

Considerando a sua sensibilidade genética a carboidratos e gorduras saturadas, recomendamos uma dieta baseada em uma ingestão ligeiramente menor em carboidratos do que a média.



Outros como você

Você e 50% dos nossos usuários têm o mesmo resultado

SENSIBILIDADES ALIMENTARES

Carboidratos



Resposta Alta



Você está na categoria de sensibilidade alta a carboidratos. Esta é a sua combinação de variantes genéticas que afeta a maneira como você absorve e metaboliza a glicose (um tipo de açúcar) da sua comida.

Gordura Saturada



Resposta Média



Você tem os genes que criam uma sensibilidade média à ingestão de gordura saturada. Como resultado, você está na categoria média.

Intolerância à Lactose



Intolerante



Você é intolerante à lactose, o que significa que você não possui a variante genética que permite digerir a lactose.

Predisposição à Doença Celíaca



Predisposição Maior



Certas variantes em um grupo de genes podem aumentar o risco de desenvolver doença celíaca. Você está na categoria de maior risco.

Álcool



Resposta Positiva



Você possui a variante genética que pode levar a uma resposta positiva ao colesterol HDL com ingestão moderada de álcool. No entanto, quanto menos álcool você consumir, melhor para sua saúde geral.

Cafeína



Sensibilidade Mais Baixa



Você tem uma sensibilidade menor à cafeína, sugerindo que você não precisa ser tão cuidadoso com o quanto você consome.

Sal



Sensibilidade Mais Alta



Seu perfil genético indica que você tem um risco maior de pressão alta devido ao consumo de sal.

NECESSIDADES NUTRICIONAIS E DE VITAMINAS

Ômega-3



Necessidade Maior



Suas variantes genéticas indicam que você deve procurar manter um consumo maior de ômega-3 em sua dieta, a partir de alimentos como salmão ou truta, porque seu corpo está mais propenso a inflamação.

Vitamina B e Folato



Necessidade Normal



Você tem uma necessidade normal de alimentos ricos em vitamina B6, B9 (folato) e B12 em sua dieta. Isso significa que seu corpo está convertendo eficientemente a homocisteína, diminuindo o risco de doença cardíaca.

Vitamina D



Necessidade Maior



Você tem uma necessidade elevada de vitamina D com base em suas variantes genéticas relacionadas à absorção de cálcio. Isso aumenta o risco de uma baixa densidade mineral óssea ao longo do tempo.

Antioxidantes



Necessidade Maior



Você tem uma necessidade maior de vitaminas A, C e E derivadas da sua ingestão diária de frutas, legumes e oleaginosas. Isso ajuda a evitar danos aos tecidos e às células.

Capacidade de Desintoxicação



Sensibilidade Mais Alta



Seu perfil genético indica que você deve limitar seu consumo de carnes grelhadas ou defumadas, que desenvolvem toxinas quando cozidas em altas temperaturas.

Vegetais crucíferos



Necessidade Maior



Você tem uma necessidade maior de vegetais crucíferos como brócolis e repolho em sua dieta, com base no seu genótipo. Seu corpo está eliminando toxinas mais lentamente que a média.

03

A SEGUIR

Sua Sensibilidade a Carboidratos

É importante saber como o seu corpo responde a diferentes tipos de carboidrato quando se trata de controlar sua saúde e criar o melhor plano de dieta.





Sua Sensibilidade a Carboidratos

Você sabia?

As pessoas, às vezes, se esquecem de que os carboidratos estão nas bebidas também. Cuidado com as bebidas açucaradas - elas estão cheias de carboidratos!

Seus Resultados

Resposta Alta



Você tem uma alta sensibilidade aos carboidratos. Esta é a segunda faixa de pontuação mais alta para a resposta a carboidratos. Os genes desse painel afetam a maneira de digerir, absorver e transportar carboidratos refinados. O efeito combinado de suas variantes cria um efeito ligeiramente aumentado, indicando que você está menos bem colocado para lidar com uma ingestão maior de carboidratos refinados do que a maioria.

Painel de Genótipos

Testamos esse grupo de genes porque cada um deles desempenha um papel fundamental no modo como seu corpo metaboliza e absorve carboidratos, como você é sensível à insulina e como usa a glicose.

Genes Testados	Seu Genótipo	Efeito
ACE	DD	●●
PPARG	CC	●●
TCF7L2	CC	-
ADRB2	CG	●
FABP2	AG	●

Alguns desses resultados podem ter sido gerados usando imputação.



**Outrosco
mo
você**

40%

dos nossos usuários têm o mesmo resultado que você

Ações Personalizadas

Com base no seu resultado genético, recomendamos o seguinte:

01



Inclua mais carboidratos não refinados em sua dieta, como legumes, frutas, legumes e cereais integrais, para aumentar a ingestão de fibras e ajudar a manter os açúcares adicionados a um máximo de 5% de suas calorias diárias.

02



Minimize sua ingestão de carboidratos refinados. Embora você talvez saiba limitar os alimentos processados e as bebidas açucaradas, lembre-se de que os carboidratos refinados também estão escondidos em alimentos com pouca fibra, como bolos de arroz, suco de frutas e ketchup.

03



Tenha como meta uma carga glicêmica diária (GL) máxima de 60 para homens ou 40 para mulheres. Isso ajudará você a ter em mente os tipos de carboidratos incluídos na sua dieta.

Todos nós podemos nos beneficiar da redução de carboidratos refinados, independentemente da nossa genética. Aqui estão algumas dicas simples que podemos seguir no dia a dia:

Se você geralmente come ...

Cereais açucarados



Café adoçado ou saborizado



Biscoitos de chocolate



Batata frita com ketchup



Tente substituir por



Torrada integral com ovos



Café sem açúcar



Um punhado de oleaginosas sem sal



Batata-doce assada com ketchup diet.

Entendendo um pouco mais sobre carboidratos

O que são carboidratos?

Os carboidratos são um grupo de alimentos que compõem uma porção significativa da maioria das dietas. São importantes para dar ao corpo a energia de que ele precisa para funcionar, além de serem a principal fonte de fibras para um intestino saudável. O ideal em relação aos carboidratos é entender como você, pessoalmente, responde a eles, e também como os diferentes tipos afetam seu corpo.

Como os carboidratos afetam seu corpo?

01



Carboidratos e níveis de açúcar no sangue

A ingestão de carboidratos tem um impacto direto nos níveis de açúcar no sangue. Quando a glicose (resultante de carboidratos) é liberada muito rapidamente em seu corpo, ela altera os níveis de açúcar do sangue. Com o tempo, isso pode ter um impacto negativo na sua saúde e dificultar o gerenciamento do seu peso.

02



Carboidratos e sua saúde

O controle do nível de açúcar no sangue está associado a uma série de efeitos positivos na saúde, incluindo menor risco de desenvolver diabetes tipo 2, maior capacidade de permanecer satisfeito por mais tempo e redução da vontade de comer doces.

03



Carboidratos e sua genética

Conhecer sua resposta genética aos carboidratos pode ajudar a alcançar seus objetivos de nutrição de maneira mais rápida e eficiente.

Tipos de Carboidratos

Dividimos os carboidratos em duas categorias diferentes: carboidratos não processados / ricos em fibras e carboidratos processados / com adição de açúcar. Carboidratos não processados e ricos em fibras promovem a saúde, fornecendo fibras, vitaminas e minerais; esses carboidratos são convertidos em glicose lentamente, mantendo os níveis de energia sustentáveis ao longo do dia. Por outro lado, os carboidratos processados e com adição de açúcar carecem de nutrientes importantes e podem causar picos nos níveis de glicose no sangue, causando ânsias.



Carboidratos Não Processados



Vegetais Ricos em Amido



Frutas



Hortaliças



Grãos Integrais



Feijões e Ervilhas



Lentilhas



Carboidratos Processados



Bolos



Doces



Refrigerantes e Sucos de Frutas



Amidos Refinados



Açúcar e Caldas



Batata Frita

A SEGUIR

Sua Sensibilidade a Gordura Saturada

Quando gorduras saudáveis são consumidas de forma moderada, elas ajudam o seu corpo a trabalhar de forma ideal. Mas cada pessoa reage de maneira diferente a vários tipos de gordura.





Sua Sensibilidade a Gordura Saturada

Seus Resultados

Resposta Média



Você tem uma sensibilidade média para genes relacionados a gorduras saturadas, colocando você na faixa de pontuação média para resposta à ingestão de gordura saturada. Os genes deste painel afetam a forma como seu corpo metaboliza, absorve e transporta as gorduras, em particular a gordura saturada, dos intestinos, e seu efeito associado no perfil lipídico do sangue. Isso significa que você está um pouco melhor colocado do que a maioria para a ingestão de gordura saturada.

Você sabia?

Todas as gorduras são muito ricas em calorias. Embora isso nem sempre seja uma coisa ruim, é importante estar ciente da quantidade de gordura que ingerimos - especialmente se você tem uma sensibilidade maior a gordura saturada.

Painel de Genótipos

Testamos esse grupo de genes porque cada um deles desempenha um papel fundamental na maneira como você usa as gorduras. Suas funções afetam muitos processos, incluindo como seu corpo absorve, transporta e metaboliza diferentes gorduras.

Genes Testados	Seu Genótipo	Efeito
ADRB2	GG	●
ADRB3	TT	-
APOA2	CT	●
FABP2	AG	●
FTO	AA	●●
PPARG	CC	●●
TCF7L2	CC	-

Alguns desses resultados podem ter sido gerados usando imputação.



Outrosco no você

30%

dos nossos usuários têm o mesmo resultado que você

Ações Personalizadas

Com base no seu resultado genético, recomendamos o seguinte:

01



Inclua mais gorduras insaturadas em sua dieta, como oleaginosas, abacate, azeitonas e peixes, que têm um efeito saudável para o coração e ajudarão a manter suas gorduras saturadas em um máximo de 7% de suas calorias diárias.

02



Tente limitar sua ingestão de gordura saturada e gordura trans. Embora você provavelmente saiba limitar alimentos processados e fritos, lembre-se de que gorduras saturadas são encontradas em cremes, manteiga e carne vermelha e que as gorduras trans são encontradas em doces e produtos de panificação.

03



Um pouco de gordura é bastante coisa. Como as gorduras são cheias de calorias, você deve estar consciente da quantidade de gordura adicionada à sua dieta e das gorduras escondidas em alimentos como chocolate, queijo e biscoitos.

Pense em aumentar os outros alimentos saudáveis em seu prato para reduzir sua ingestão de gordura. Em cada refeição, tente sempre incluir o seguinte:



Uma colher de servir de alimentos ricos em proteínas em cada refeição.



Uma porção de legumes

Entendendo mais sobre gordura

Eu devo realmente me preocupar com a minha ingestão de gordura?

A gordura é uma excelente fonte de energia. Ela fornece ácidos graxos essenciais, que o nosso corpo não consegue produzir sozinho, e nos ajuda a absorver vitaminas. Você pode ter ouvido alguns equívocos sobre o efeito das gorduras em nossa saúde. O consumo de gorduras nem sempre é ruim, mas, certamente, não é bom em quantidades excessivas. O ideal é todos nós tentarmos ingerir mais gordura insaturada e menos gordura saturada.

Como meus resultados genéticos podem afetar minha resposta à gordura?



Fazer mudanças

As pesquisas mostram que conhecer a resposta genética a certos fatores ajuda as pessoas a aderirem às mudanças na dieta, portanto, entender seu resultado pode ajudar você a manter hábitos mais saudáveis por mais tempo.



Risco de ganho de peso

Dependendo das variantes genéticas que você carrega, você pode ter uma maior propensão a engordar com uma dieta rica em gordura em comparação com outras pessoas. Use essas informações para fazer escolhas alimentares mais fundamentadas.



Onde focar

Evidências mostram que pessoas com maior resposta genética às gorduras podem se beneficiar se priorizarem a escolha de fontes de gorduras insaturadas em sua dieta mais do que as gorduras saturadas.

Tipos de Gordura

Existem dois tipos principais de gordura: "insaturada" e "saturada". Uma quantidade moderada de gordura insaturada na dieta pode ajudar seu corpo a funcionar adequadamente e prevenir doenças. Por outro lado, a alta ingestão de gordura saturada pode aumentar o risco de obstrução das artérias, o que pode levar a doenças cardíacas e derrames.

Gorduras Insaturadas



Peixe



Abacate



Oleaginosas



Azeite de oliva



Sementes



Manteiga de amendoim

Gorduras Saturadas



Carne gorda



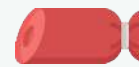
Manteiga



Queijo



Biscoitos



Embutidos (ex. salame)



Artigos de panificação

05

A SEGUIR

Sua Capacidade de Desintoxicação

Esqueça as dietas com sucos e chás especiais. Quando falamos em desintoxicação, nos referimos ao processo biológico que ocorre no fígado para limpar substâncias químicas nocivas provenientes da sua comida. Seu perfil genético pode lhe dizer quão eficaz o seu corpo é no gerenciamento desse processo.





Sua Capacidade de Desintoxicação

Você sabia?

A desintoxicação ocorre no corpo em duas fases. Um conjunto diferente de genes tem impacto em cada uma dessas fases. Na primeira fase, sua genética afeta a rapidez com que você metaboliza toxinas potencialmente prejudiciais no fígado. Na segunda fase, certas variantes genéticas afetam a rapidez com que você remove essas toxinas.

Seus Resultados

Sensibilidade Mais Alta



Seus resultados genéticos sugerem que você metaboliza toxinas de proteína animal defumada e grelhada mais rapidamente durante a fase um de desintoxicação. Isso coloca você em maior risco de danos aos tecidos e às células. Com esses resultados, você deve limitar o consumo de carnes, aves e frutos do mar grelhados ou defumados.

Painel de Genótipos: Fase 1

Velocidade de desintoxicação: O preparo de algumas carnes em altas temperaturas pode criar compostos que danificam o DNA e a proteína em nossas células, o que pode levar a problemas de saúde a longo prazo. Seu resultado genético pode aumentar esse risco acima da média.

Genes Testados	Seu Genótipo	Efeito
CYP1A2*1F	AA	●●
EPHX1	CT	●

Alguns desses resultados podem ter sido gerados usando imputação.



Outrosco
mo
você

83%

dos nossos usuários
têm o mesmo
resultado que você

Ações Personalizadas

Com base no seu resultado genético, recomendamos o seguinte:

01



Seu consumo de carnes defumadas, grelhadas ou processadas, tais como salmão defumado, bife grelhado, linguiças, bacon e embutidos, devem ser limitado a duas a três porções por semana.

02



Procure tomar medidas para proteger sua carne do calor direto ao cozinhar. Experimente métodos de preparação como cozinhar a vapor, ferver, escalfar e cozinhar em fogo brando. Regar sua proteína de escolha em suco de limão, vinagre ou tomate pode ajudar a retardar a formação de toxinas.

03



Vegetais apícolas, tais como cenouras, nabo, aipo e erva-doce, são um grupo de vegetais que desaceleram a fase um de desintoxicação. Com o seu genótipo, estes vegetais são essenciais e devem ser consumidos regularmente.



Para pensar:

Os compostos químicos formados durante o preparo de carnes, seja bovina, suína, peixe ou frango, usando métodos de alta temperatura, são aminas heterocíclicas (HCAs) e hidrocarbonetos aromáticos policíclicos (PAHs).



Sua Capacidade de Desintoxicação

Seus Resultados

Necessidade Maior



Você tem a variação genética relacionada à desintoxicação da fase dois mais lenta. Isso significa que uma ou ambas as enzimas GST são produzidas em quantidades menores, retardando essa fase de desintoxicação. Vegetais crucíferos como brócolis, couve-de-bruxelas e couve estimulam a desintoxicação da segunda fase e, com base em seus resultados genéticos, você exige uma maior ingestão desses vegetais do que as diretrizes médias.

Painel de Genótipos: Fase

Necessidade de vegetais crucíferos:

Assim que o seu corpo terminar a fase 1, passa para a fase 2 para concluir o processo de desintoxicação. Algumas pessoas têm geneticamente um nível mais baixo de atividade necessária para apoiar esse processo, mas comer certos vegetais pode ajudar a compensar isso.

Genes Testados	Seu Genótipo	Efeito
GSTM1	I	-
GSTT1	D	••



Outros como
você

63%

dos nossos usuários
têm o mesmo
resultado que você

Ações Personalizadas

Com base no seu resultado genético, recomendamos o seguinte:



Como os resultados do seu genótipo indicam que você precisa aumentar seu consumo de vegetais, é aconselhável obter pelo menos cinco a sete porções por semana. Uma porção é equivalente a meia xícara de vegetais cozidos ou uma xícara de vegetais crus.



Como sabemos, brócolis, couve-flor e repolho são a fonte mais comum de vegetais crucíferos. Os benefícios dessas verduras também são encontrados em acelga, rúcula e repolho chinês (bok choy). No seu caso, procure incluir pelo menos um destes regularmente.



Não é todo mundo que consome vegetais crucíferos. Se você tem dificuldade para incluir este grupo de vegetais, ocasionalmente tente adicionar microgreens (ou verduras baby) de mostarda, agrião e wasabi, ou adicione cebola, alho e cebolinha em suas refeições.



Para pensar:

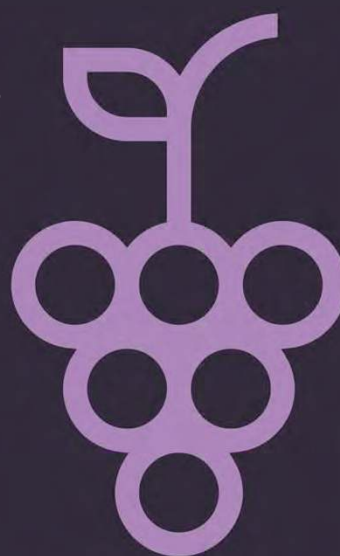
Os vegetais crucíferos recebem esse nome da palavra latina *cruciferae*, que significa "em cruz", devido ao formato cruzado de suas flores. O brócolis, juntamente com a couve-flor e o repolho, pertence à família das plantas conhecidas como vegetais crucíferos.

A SEGUIR

Sua Necessidade de Antioxidantes

Os antioxidantes são um tema popular. E o conceito pode parecer realmente científico, mas, na verdade, são apenas moléculas encontradas em frutas frescas e vegetais, que desempenham um papel importante na redução dos efeitos de um processo chamado estresse oxidativo.

Seus genes podem dizer se você deve dar prioridade para a ingestão de antioxidantes em sua alimentação para procurar ter saúde por muito tempo.





Sua Necessidade de Antioxidantes

Seus Resultados

Necessidade Maior



Seus resultados de testes genéticos indicam que seu corpo pode ter uma capacidade reduzida para remover moléculas instáveis chamadas radicais livres que podem danificar suas células. Para ajudar a apoiar o mecanismo de proteção reduzida do seu corpo, é importante que você consuma um pouco mais do que as quantidades recomendadas de vitaminas A, C e E.

GPX1 é uma enzima contendo selênio e, como tal, esse gene pode alterar suas necessidades de selênio. Você tem uma atividade enzimática ligeiramente menor e requer 100 mcg de selênio por dia. Uma a duas castanhas-do-pará podem ajudar você a conseguir isso.

Ações Personalizadas

Com base no seu resultado genético, recomendamos o seguinte:



Você precisa de até 1500UI de vitamina A e 1000mg de vitamina C por dia. Ambas as vitaminas A e C são encontradas em frutas e hortaliças, como goiaba, manga, papaia, pimentão, repolho e espinafre.



A vitamina E é encontrada em amêndoas, sementes de girassol e manteiga de amendoim. Você deve procurar ingerir para até 30mg por dia desta vitamina.



Tomar suplementos pode parecer mais fácil, no entanto, evidências mostram que obter antioxidantes dos alimentos é muito mais seguro! Procure consumir pelo menos sete porções de frutas e hortaliças por dia, e até quatro punhados de oleaginosas ou sementes.

Você sabia?

Antioxidante é um termo abrangente que inclui uma seleção de micronutrientes. Do ponto de vista nutricional, os antioxidantes são encontrados em alimentos ricos em vitaminas A, C e E, e também em certos minerais, como o selênio.

Painel de Genótipos

Nós testamos esses genes porque eles desempenham papéis importantes como enzimas antioxidantes, que ajudam seu corpo a reduzir o estresse oxidativo. O estresse oxidativo é um estado em que os níveis de radicais livres e antioxidantes estão desequilibrados.

Genes Testados	Seu Genótipo	Efeito
SOD2	CT	●
CAT	CC	-
GPX1	CT	●

Alguns desses resultados podem ter sido gerados usando imputação.



Outros como você

70%

dos nossos usuários têm o mesmo resultado que você



Para pensar:

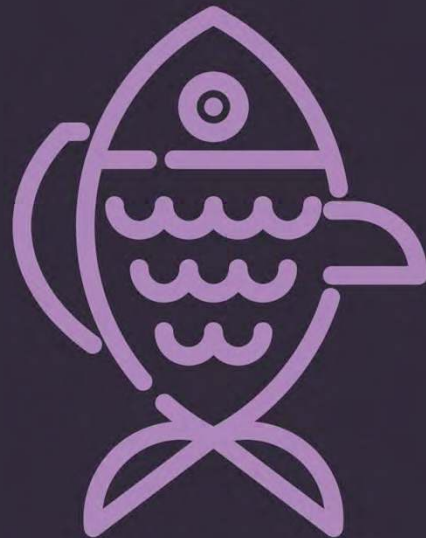
Uma porção de castanha-do-pará é uma grande fonte de selênio, que é um dos minerais antioxidantes de que seu corpo precisa.

07

A SEGUIR

Sua Necessidade de Ômega-3

Ômega-3 é um tipo de gordura insaturada que fornece aos nossos corpos ácidos graxos essenciais, que ajudam a gerenciar vários fatores, incluindo inflamação. Seu corpo não consegue produzir esses ácidos graxos sozinho, por isso, precisa obtê-los através dos alimentos que você consome. Alguns fatores genéticos podem alterar a quantidade de Ômega-3 de que você necessita em sua dieta.





Sua Necessidade de Ômega-3

Seus Resultados

Necessidade Maior



Seus resultados mostram que seu corpo produz maiores quantidades de proteínas inflamatórias conhecidas como citocinas. Omega-3 é um anti-inflamatório natural. Sugerimos que você aumente seu consumo de fontes de ômega-3 por dia, de preferência peixes oleosos rosados.

Você sabia?

A ingestão de uma quantidade adequada de Ômega-3 em sua dieta está associada a vários benefícios positivos para a saúde. Estes incluem níveis mais baixos de inflamação, menor risco de doença cardiovascular e até melhor função cognitiva em algumas pessoas.

Painel de Genótipos

Nós testamos esses genes porque eles podem ter um efeito sobre o aumento da ação de algo chamado citocinas pró-inflamatórias, o que pode levar ao aumento da atividade inflamatória em seu corpo. Dependendo de seus genes, podemos aconselhar mais ingestão de Ômega-3, já que esta é uma substância anti-inflamatória que ajuda a neutralizar qualquer aumento da atividade inflamatória.

Genes Testados	Seu Genótipo	Efeito
IL6	CG	•
TNF	AG	•

Alguns desses resultados podem ter sido gerados usando imputação.



Outros
como
você

62%

dos nossos usuários
têm o mesmo
resultado que você

Ações Personalizadas

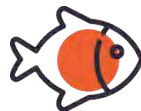
Com base no seu resultado genético, recomendamos o seguinte:

01



Todo mundo precisa de ômega-3; mas, no seu caso, você precisa de muito mais - pelo menos 3000mg por dia. Cerca de 1000mg disso deve vir de peixes como salmão, cavala, truta e arenque.

02



A melhor fonte de ômega-3 é o peixe oleoso; 100g de salmão lhe darão cerca de 2000mg. Você deve procurar consumir pelo menos quatro a cinco porções por semana.

03



Ômega-3 também é encontrado em algumas fontes vegetais. Evidências mostram que nossos corpos não o usam tão eficientemente quanto o ômega-3 dos peixes. Como você precisa de mais ômega-3, também é aconselhável adicionar oleaginosas, óleo de linhaça ou sementes de chia à sua dieta.



Para pensar:

Sempre tente obter sua fonte de Ômega-3 de alimentos. Se você não é fã de peixes oleosos, pode se surpreender ao saber que a carne de boi alimentado com capim é realmente uma boa fonte de Ômega-3 também!

08

A SEGUIR

Sua Necessidade de Vitamina B

As vitaminas B6, B9 e B12 ajudam o seu corpo a manter as suas funções normais, incluindo um sistema nervoso, uma digestão e uma produção de glóbulos vermelhos saudáveis. No entanto, certas variações genéticas sinalizam que algumas pessoas podem se beneficiar da ingestão de mais vitaminas do complexo B para manter uma ótima saúde.





Sua Necessidade de Vitamina B

Você sabia?

A vitamina B é, na verdade, um grupo de oito vitaminas diferentes. Todas elas contribuem para a sua saúde. Neste relatório, nos concentramos em como sua genética afeta sua necessidade de vitamina B6, B9 (também conhecidas como folato ou ácido fólico) e B12.

Seus Resultados

Necessidade Normal



Seus resultados genéticos indicam que você tem uma atividade normal da enzima MTHFR. Esta enzima está envolvida na degradação da homocisteína. Verificou-se que a vitamina B, especificamente, a vitamina B6, B9 (folato) e B12 ajudam neste processo. Com base nos resultados do seu genótipo, você precisa da quantidade padrão dessas vitaminas B.

Painel de Genótipos

Nós testamos esse gene porque ele desempenha um papel importante em como seu corpo usa as vitaminas B6, B12 e ácido fólico. Algumas pessoas têm uma versão desse gene que aumenta sua necessidade de ingestão de vitamina B.

Genes Testados	Seu Genótipo	Efeito
MTHFR	CC	-



Outros como você

45%

dos nossos usuários têm o mesmo resultado que você

Ações Personalizadas

Com base no seu resultado genético, recomendamos o seguinte:

01



A vitamina B6 é bem fácil de ser incluída através da dieta. Procure ingerir pelo menos 2,4mg por dia. Uma variedade de alimentos, como verduras de folhas verde-escuras, bananas, batata-doce, abacate e frango, contém B6.

02



O folato (B9) é a vitamina B mais difícil de ser ingerida através da dieta. Encontra-se em verduras de folhas verde-escuras, legumes e cereais integrais. No seu caso, tente ingerir pelo menos 400mcg de folato por dia.

03



A vitamina B12 é encontrada em produtos de origem animal (carne, ovos e laticínios). Um suplemento de boa qualidade é aconselhável se você não come de nenhuma dessas fontes. Com base nos seus resultados genéticos, procure ingerir pelo menos 1,5mg de vitamina B12 por dia.



Para pensar:

Se você gosta do sabor, os miúdos (por exemplo, fígado) são uma grande fonte de vitamina B12; e, para B6, tente especiarias, como pimenta em pó e páprica.

09

A SEGUIR

Sua Necessidade de Vitamina D

A vitamina D é uma parte importante da dieta. Ela ajuda a manter os níveis normais de cálcio e fortalece os ossos, protegendo a saúde a longo prazo. A vitamina D está no alimento que você come assim como é ativada quando você está exposto à luz solar. Seus genes podem orientá-lo quanto à necessidade de vitamina D.





Sua Necessidade de Vitamina D

Você sabia?

Nossos corpos podem realmente ativar a vitamina D apenas através da exposição ao sol. Mas, com a maioria das pessoas trabalhando longas horas em ambientes fechados, tendemos a perder a oportunidade de obter alguma luz natural.

Seus Resultados

Necessidade Maior



Você tem uma variação genética que resulta na redução da absorção de vitamina D e cálcio. Muito pouco consumo de vitamina D e cálcio, com este genótipo, pode resultar em uma densidade mineral óssea significativamente menor ao longo do tempo. Recomenda-se que você aumente sua ingestão desses nutrientes.

Painel de Genótipos

Nós testamos o gene VDR porque ele fornece instruções para ativar uma proteína chamada Receptor de Vitamina D (VDR), que permite que o corpo responda à vitamina D. Alguns tipos deste gene podem diminuir a absorção de cálcio, o que afetará a estrutura e a força do osso.

Genes Testados	Seu Genótipo	Efeito
VDR	CT	•



Outrosco
mo você

60%

dos nossos usuários
têm o mesmo
resultado que você

Ações Personalizadas

Com base no seu resultado genético, recomendamos o seguinte:

01



Todo mundo precisa de vitamina D para garantir a saúde ideal. A melhor fonte de vitamina D é a exposição solar direta. No seu caso, você precisa de pelo menos 800UI por dia.

02



A vitamina D também pode ser encontrada em peixes oleosos e ovos, portanto, priorize-os. Se estes são alimentos de que você não gosta e não passa muito tempo ao sol, tente incluir cogumelos shiitake ou talvez considerar um suplemento de boa qualidade.

03



Cálcio, como sabemos, é encontrado em laticínios - leite, iogurte e queijo. No seu caso, procure ingerir 1300mg de cálcio provenientes de alimentos por dia. Suplementação é uma opção. No entanto, não deve exceder 600mg por dia.



Para pensar:

A vitamina D é um fator importante na manutenção do seu sistema imunológico, bem como da saúde dos ossos.

10

A SEGUIR

Sua Sensibilidade a Sal

Comer muito sal ao longo do tempo pode trazer riscos à saúde, como a pressão alta. A genética de algumas pessoas mostra que seu risco é um pouco maior se elas consomem quantidades excessivas de sal.





Sua Sensibilidade a Sal

Seus Resultados

Sensibilidade Mais Alta



Os genes testados estão envolvidos na manutenção de seus níveis de eletrólitos (sódio) e líquidos, bem como na regulação da pressão arterial. Seus resultados revelam que você tem variantes associadas a um aumento do risco de hipertensão devida à sensibilidade ao sal. Você deve considerar limitar sua ingestão diária de sal para cuidar bem da saúde do seu coração. Certifique-se de saborear a sua comida antes de adicionar sal, você não pode realmente precisar de mais para obter um ótimo sabor!

Você sabia?

Muitas pessoas consomem mais do que a quantidade recomendada de sal, mesmo sem saber. Isso ocorre porque, muitas vezes, ele é adicionado a muitos alimentos processados que nem têm gosto de sal. Por isso, dê mais atenção aos rótulos.

Painel de Genótipos

Testamos esses genes porque eles desempenham um papel importante no controle da pressão arterial e equilíbrio eletrolítico. As atividades desses genes resultam em constrição de vasos sanguíneos, o que aumenta a pressão sanguínea.

Genes Testados	Seu Genótipo	Efeito
ACE	DD	-
AGT	CC	●●

Alguns desses resultados podem ter sido gerados usando imputação



Outros como você

91%

dos nossos usuários têm o mesmo resultado que você

Ações Personalizadas

Com base no seu resultado genético, recomendamos o seguinte:

01



Com base nos seus resultados genéticos, recomendamos um consumo máximo de sal de cerca de 3,8g por dia - o equivalente a cerca de 1,5g de sódio.

02



Como você carrega a variante de risco elevado, é ainda mais importante tentar evitar o uso de sal para dar sabor à sua comida - em vez disso, tente substituir o sal por sabores naturais, como alho, salsa, limão, pimenta e gengibre.

03



O sal na forma de sódio está oculto na maioria dos alimentos. Ler os rótulos dos alimentos pode ajudá-lo a identificar alimentos com alto teor de sódio, como peixe em lata ou queijo feta. Tente ir para alimentos que tenham menos de 0,3 g de sal (0,12g de sódio) por 100 g de porção.



Para pensar:

A maior fonte de sal nas dietas modernas está ligada quase que inteiramente ao consumo de alimentos processados, portanto, prefira sempre comida caseira ou, sempre que possível, alimentos não processados.

A SEGUIR

Sua Resposta ao Álcool

Todos podemos concordar que consumir álcool em excesso não é bom para a saúde. No entanto, há um gene que mostrou ter um efeito positivo no seu HDL (ou colesterol "bom") se você consumir uma quantidade moderada de álcool.





Sua Resposta ao Álcool

Você sabia?

Há muita controvérsia sobre se o álcool pode ser considerado "saudável". Defendemos uma abordagem de equilíbrio e moderação, portanto, independentemente do seu perfil genético, recomendamos manter a ingestão diária recomendada de álcool.

Seus Resultados

Resposta Positiva



Seu resultado genético mostra que você pode ter uma tendência a metabolizar o álcool mais lentamente em comparação com os outros. Para o seu genótipo, há evidências de efeitos positivos no colesterol HDL (bom) com consumo moderado de álcool. Seu genótipo também foi associado a piores ressacas do que outros. Ainda mais razões para moderar sua ingestão de álcool.

Painel de Genótipos

Testamos esse gene porque ele é encontrado predominantemente nas células do fígado e está envolvido na forma como o álcool é metabolizado. O gene não estabelece sua tolerância individual ao álcool, apenas indica o efeito que o consumo moderado de álcool tem sobre os níveis de colesterol HDL.

Genes Testados	Seu Genótipo	Efeito
ADH1C	AG	-

Esse resultado pode ter sido gerado usando imputação.



**Outrosco
mo
você**

57%

dos nossos usuários têm o mesmo resultado que você

Ações Personalizadas

Com base no seu resultado genético, recomendamos o seguinte:

01



Somente quando beber com moderação (14 unidades ou menos por semana) você verá efeitos positivos nos níveis de colesterol HDL porque você metaboliza o álcool mais lentamente.

02



Uma unidade de álcool é igual a: um quarto de uma taça de vinho, um shot (25ml) de bebidas destiladas ou 250ml de cerveja ou sidra. Uma unidade para mulheres ou duas unidades para homens por dia é considerada moderação.

03



Se você vai tomar uma bebida ocasional, o vinho tinto tem sido associado a uma série de fatores positivos em relação a outros tipos de álcool - como o resveratrol. Lembre-se de que o álcool é considerado caloria "vazia" - o que significa que há muito pouco valor nutricional decorrente da bebida.



Para pensar:

Você pode controlar o quanto bebe, pensando em termos de unidades de álcool. Uma unidade é equivalente a 250ml de cerveja ou uma taça pequena de vinho.

12

A SEGUIR

Sua Sensibilidade à Cafeína

Pessoas com uma certa variante genética podem sentir o efeito da cafeína em excesso em relação ao sono, à digestão e até ao risco à saúde a longo prazo.





Sua Sensibilidade à Cafeína

Você sabia?

O teor de cafeína no café pode variar bastante, dependendo do tipo de grão de café usado e da maneira como os grãos foram torrados. O café filtrado ou coado tende a apresentar um teor maior de cafeína, ainda maior do que do café expresso.

Seus Resultados

Sensibilidade Mais Baixa



Seu resultado genético indica que você tem a versão rápida do gene CYP1A2. Esta enzima é responsável por 95% do metabolismo da cafeína. Como você metaboliza a cafeína mais rapidamente, você é menos propenso aos efeitos negativos de uma ingestão de cafeína ligeiramente maior em comparação com a maioria.

Painel de Genótipo

Testamos esses genes, pois o CYP1A2 é responsável por 95% do metabolismo da cafeína no corpo e o gene VDR é uma indicação de como a ingestão de cafeína afeta a densidade mineral óssea (DMO). Quanto mais rápido você metabolizar a cafeína (dependendo do resultado do CYP1A2), menor o efeito que o consumo de cafeína pode ter sobre sua saúde.

Genes Testados	Seu Genótipo	Efeito
CYP1A2*1F	AA	-
VDR	CT	•

Alguns desses resultados podem ter sido gerados usando imputação.



Outros como você

42%

dos nossos usuários têm o mesmo resultado que você

Ações Personalizadas

Com base no seu resultado genético, recomendamos o seguinte:

01



Sua ingestão de cafeína deve ser limitada a não mais que 300 a 400mg por dia - o equivalente a três a quatro xícaras de café.

02



A cafeína está escondida em alimentos e bebidas além do café, como chá preto, chá verde, refrigerantes de cola e chocolate. Mesmo que você seja um metabolizador mais rápido, tenha em mente que isso contribuirá para a ingestão diária de cafeína.

03



As pessoas com o seu genótipo podem reagir melhor aos efeitos de cafeína que melhoram o desempenho durante os treinos.



Para pensar:

A maioria das pessoas sabe que café e chá são ricos em cafeína, mas você pode estar consumindo cafeína de outras fontes sem perceber. Verifique os ingredientes em chás de ervas, bebidas energéticas, refrigerantes e medicamentos para ver se eles estão comprometendo sua ingestão diária.

13

A SEGUIR

Sua Intolerância à Lactose

Lactose é o nome do açúcar natural no leite e também pode ser encontrada em muitos alimentos processados. Algumas pessoas podem digerir a lactose na vida adulta melhor do que outras, se possuem uma certa variante genética.





Sua Intolerância à Lactose

Você sabia?

Todos os seres humanos nascem com a capacidade de digerir lactose, gerando a enzima lactase. No entanto, após algum tempo, muitas pessoas perdem essa capacidade – a não ser aqueles com a variante do gene LCT testado aqui.

Seus Resultados

Intolerante



Seus resultados genéticos indicam que você, como a maioria da população mundial, não tem a capacidade de tolerar a lactose - o açúcar encontrado nos laticínios. O gene testado cria a enzima lactase, responsável pela digestão da lactose. Como você é deficiente em lactase, tente limitar a lactose em sua dieta a partir de alimentos como leite e sorvete.

Painel de Genótipos

Testamos o gene LCT, pois ele é responsável pela criação da lactase, a enzima que digere a lactose (o açúcar encontrado no leite e produtos lácteos). Indivíduos com intolerância à lactose podem sofrer de sintomas como inchaço, formação de gases e problemas gástricos ao beber leite.

Genes Testados	Seu Genótipo	Efeito
LCT	CC	•



**Outrosco
mo
você**

70%

dos nossos usuários têm o mesmo resultado que você

Ações Personalizadas

Com base no seu resultado genético, recomendamos o seguinte:

01



Se você não pode tolerar qualquer lactose, você sempre pode escolher leite sem lactose ou alternativas lácteas, como leite de soja, de amêndoa ou de aveia.

02



Mesmo que você seja intolerante à lactose, você ainda pode incluir até 12g de lactose por dia - cerca de um copo de leite. Preste atenção aos seus sintomas ao consumir produtos lácteos para entender seu nível de tolerância pessoal.

03



Laticínios fermentados, como iogurte, kefir e queijo, são tipicamente mais pobres em lactose. Se você vai incluir laticínios em sua dieta, estas são uma excelente fonte de boas bactérias que contribuem para um sistema digestivo saudável.



Para pensar:

Algumas pessoas não têm o gene para a tolerância à lactose, mas podem achar que podem tolerar a lactose. Os sintomas geralmente são bastante sutis. Outras pessoas perdem a capacidade de tolerar a lactose gradualmente ao longo do tempo.

14

A SEGUIR

Sua Predisposição à Doença Celíaca

A doença celíaca é causada por uma reação adversa ao glúten, uma proteína encontrada no trigo, cevada, centeio e outros grãos. Embora seu genótipo não possa diagnosticar a doença, ele pode dizer se você possui uma predisposição elevada ou reduzida a desenvolvê-la.





Sua Predisposição à Doença Celíaca

Seus Resultados

Predisposição Maior



Os resultados do seu teste genético revelam que você está em risco de desenvolver doença celíaca - suas chances são inferiores a uma em 35. A doença celíaca é uma resposta imune ao glúten e não é o mesmo que a "intolerância ao glúten". Os genes testados ajudam seu sistema imunológico a identificar os anticorpos 'próprios' e 'não-próprios'. Suas variantes significam que você pode continuar a incluir o glúten encontrado no trigo, centeio e cevada, no entanto, não ignore quaisquer sintomas que você tenha ao comer glúten. Não há mal em comer sem glúten, mas sim falar com um médico antes de remover qualquer grupo alimentar de sua dieta.

Você sabia?

O glúten faz a massa crescer e permanecer elástica; também ajuda a manter a forma quando adicionado a outros alimentos processados.

Painel de Genótipos

Testamos os genes HLA porque eles desempenham um papel importante ajudando seu sistema imunológico a distinguir entre as células próprias e não próprias no intestino delgado. Algumas versões destes genes podem aumentar o risco de desenvolver doença celíaca.

Genes Testados	Seu Genótipo
HLA DQ2/8	DQ2.5



Outrosco
mo você

54%

dos nossos usuários têm o mesmo resultado que você.

Ações Personalizadas

Com base no seu resultado genético, recomendamos o seguinte:

01



A doença celíaca é diferenciada por quatro fatores: suscetibilidade genética, "gatilhos" ambientais, exposição ao glúten e resposta autoimune. No seu caso, você pode incluir o glúten, mas tenha muito cuidado com os sintomas que tiver.

02



Glúten refere-se a pedaços de peptídeos de proteínas encontrados no trigo (glutenina e gliadina), centeio (secalina) e cevada (hordeína). Estas proteínas são resistentes à digestão e, como tais, atingem o intestino delgado inalteradas. Uma vez que você tem um risco ligeiramente maior, elas podem causar uma resposta inflamatória.

03



Pão e macarrão são as fontes mais comuns de glúten. Outras fontes incluem cuscuz, aveia, alimentos empanados e vinagre de malte. Com os seus resultados, remova apenas o glúten da sua dieta depois de ter sido medicamente diagnosticado com doença celíaca.



Para pensar:

As pessoas com doença celíaca podem desfrutar de muitos de seus alimentos favoritos, graças a uma ampla variedade de produtos sem glúten, como pão e massas, agora disponíveis na maioria das lojas.

Isso é só o começo!

Aproveite sua consulta gratuita com os especialistas da DNAfit (em inglês). Não se esqueça de verificar o aplicativo DNAfit e concluir sua pontuação de bem-estar também.

No my.dnafit.com você também tem um mundo inteiro de recomendações personalizadas ao seu alcance. Como sempre, nossa equipe de especialistas está aqui para ajudar – fale conosco a qualquer momento em info@dnafit.com (em inglês).

Termos e Condições

Você é o responsável por quaisquer ações que tomar, ou não tomar, como consequência das afirmações ou recomendações neste relatório, e você manterá a DNAfit, seus dirigentes, funcionários e representantes desvinculados de todas as perdas, custos e despesas a esse respeito, conforme descrito abaixo.

Na extensão máxima permitida por lei, a DNAfit nem seus dirigentes, funcionários ou representantes serão responsabilizados por qualquer reivindicação, processo, perda ou dano de qualquer tipo decorrente de ou em conexão com a atuação, ou não, nas asserções ou recomendações neste relatório. Trata-se de uma exclusão abrangente de responsabilidade que se aplica a todos os danos e perdas, incluindo danos compensatórios, diretos, indiretos ou em consequência de, perda de dados, receita ou lucro, perda ou dano à propriedade e reclamações de terceiros, independentemente da origem, se em delito (incluindo negligência), contrato ou não.

Nada nesta declaração tem a intenção de limitar quaisquer direitos legais que você possa ter como consumidor ou outros direitos legais que não possam ser excluídos, nem excluir ou limitar nossa responsabilidade a você por morte ou danos pessoais resultantes da negligência da DNAfit ou de seus dirigentes, funcionários ou outros representantes. Nada nesta declaração operará para excluir ou limitar a responsabilidade por fraude ou deturpação fraudulenta.

As informações contidas neste relatório não podem ser usadas como aconselhamento médico ou diagnóstico específico, mas fornecem informações para entender melhor os traços de bem-estar associados ao seu genótipo.

Além disso, a DNAfit não fornece nenhuma informação sobre sua ascendência. Se você tiver alguma preocupação específica relacionada ao estado de saúde, testes genéticos ou mudanças no estilo de vida em relação à sua saúde pessoal, consulte um profissional de saúde qualificado.

Usaremos as informações que você nos fornece no produto "P & D" (Pesquisa e Desenvolvimento) para aprimorar os Serviços DNAfit, a qualidade dos produtos e a jornada do cliente. As informações para esse fim serão usadas somente na DNAfit e serão anonimizadas. Nossas análises para isso incluirão, mas não se limitarão a, comportamento na internet, aquisição de produtos, dados demográficos de usuários, resultados de campanhas e reclamações.

O propósito do serviço DNAfit é dar a você o poder de usar suas Informações Genéticas para explorar soluções personalizadas a fim de alcançar suas metas de bem-estar. Nosso objetivo é dar-lhe uma maior compreensão de suas próprias necessidades de macro e micronutrientes, sua resposta ao exercício de força ou resistência, velocidade de recuperação e risco de lesões esportivas.

A genética é apenas uma parte do todo e, portanto, o valor vem da compreensão do seu perfil genético para que você possa fazer mudanças sustentáveis que respaldem seus próprios objetivos, estilo de vida e ambiente.

Termos de Serviço: <https://www.dnafit.com/legals/terms.asp>

Termos de uso: <https://www.dnafit.com/legals/termsfuse.asp>

Política de Privacidade: <https://www.dnafit.com/legals/privacy.asp>