

NutriFit

+Saúde

Diana Ventura





Olá! Somos a Conectgene Testes Genéticos e é com grande satisfação que lhe entregamos o relatório do nosso teste genético NutriFit + Saúde.

Este relatório revela particularidades únicas do seu DNA, fornecendo informações valiosas sobre sua saúde e bem-estar em áreas como treino, emagrecimento, nutrição, envelhecimento, cuidado da pele, saúde específica para homens e mulheres, saúde mental, sono e ancestralidade.

Você também conhecerá sua propensão a condições específicas, como desempenho atlético, resposta a dietas, alergias alimentares, metabolismo de nutrientes e predisposição a doenças crônicas.

Com essas informações, você poderá personalizar seus hábitos de vida de acordo com seu perfil genético, buscando uma vida mais saudável e equilibrada. Nosso objetivo é oferecer todos os insights para que você tome decisões proativas em prol da sua saúde.

José Antonio Diniz de Oliveira
CEO

Euclides Matheucci Jr.
Diretor científico





01 - DNA

O ácido desoxirribonucleico (DNA) é uma estrutura química em formato dupla hélice, que carrega informações genéticas para o desenvolvimento e funcionamento de um organismo.

02 - Gene

O gene é considerado a unidade básica de herança. Os genes são passados de pais para filhos e contêm as informações necessárias para especificar características físicas e biológicas.

03 - Genoma

O genoma é o conjunto de instruções de DNA encontradas em uma célula que contém todas as informações necessárias para um indivíduo se desenvolver e funcionar.

04 - Cromossomo

São estruturas compostas de proteína e uma única molécula de DNA que servem para transportar a informação genômica entre células. Os humanos possuem 22 pares de cromossomos autossomos e um par de cromossomos sexuais (XX ou XY)

05 - Alelo

Forma alternativa ou versões de um gene. Um indivíduo herda dois alelos (pai e mãe), para qualquer dada localização genômica onde tal variação exista.

06 - Genótipo

Composição genética formada pelo conjunto de alelos presentes em um indivíduo, que foram herdados de seus pais.

07 - Nucleotídeo

Unidade básica dos ácidos nucleicos (RNA e DNA). Consiste em uma molécula de açúcar (ribose no RNA ou desoxirribose no DNA) ligada a um grupo fosfato e uma base nitrogenada.

08 - Marcador

Sequência de DNA em uma localização específica no genoma, que fornecem informações importantes sobre identidade e heranças genéticas.

09 - SNP

Sigla em inglês para Polimorfismos de Nucleotídeo Único, são variações genéticas que ocorrem quando há uma alteração de um nucleotídeo por outro numa posição específica do genoma.

10 - Fenótipo

Conjunto de características observáveis de um indivíduo, determinado tanto por sua composição genômica (genótipo) quanto por fatores ambientais.



03 - Carta de Apresentação

04 - Glossário

Laudo Completo

06 - Treino e emagrecimento

28 - Nutrição

63 - Envelhecimento e cuidado com a pele

80 - Saúde da Mulher

134 - Saúde Mental e sono

152 - Ancestralidade e curiosidades

159 - Anexo

TREINO E EMAGRECIMENTO

Diana Ventura





O que é analisado

10 Benefícios em atividades físicas

13 Maior concentração de gordura em mulheres

16 Propensão a beliscar entre refeições

19 Propensão a odor corporal

22 Propensão à força muscular

25 Resposta a dietas

11 Desempenho motor e aprendizagem esportiva

14 Massa magra

17 Propensão a danos musculares

20 Propensão à Doença de Disco Intervertebral

23 Propensão às lesões ligamentares e tendíneas

26 Resposta a treinos físicos

12 Frequência cardíaca

15 Performance atlética

18 Propensão a desenvolver Transtorno Comportamental do Sono REM

21 Propensão à contratura da fáscia

24 Resistência atlética

27 Sensibilidade à dor



Benefícios em atividades físicas

Seu resultado:

Genótipo de desempenho padrão para endurance e força/explosão



Desempenho motor

Seu resultado:

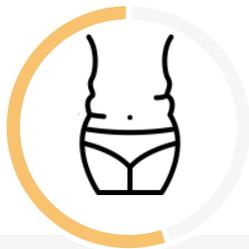
Possível redução do desempenho motor e aprendizagem esportiva



Frequência cardíaca

Seu resultado:

Propensão genética relacionada à recuperação moderada da frequência cardíaca pós-exercícios



Concentração de gordura

Seu resultado:

Tendência intermediária à concentração de gordura na região abdominal



Massa magra

Seu resultado:

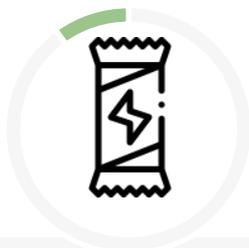
Você possui o genótipo associado a um maior volume natural de massa magra



Performance atlética

Seu resultado:

Leve vantagem na performance de exercícios de alta velocidade e força



Lanches

Seu resultado:

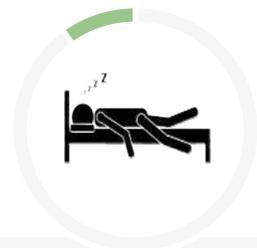
Propensão padrão ao consumo de lanches entre refeições



Danos musculares

Seu resultado:

Genótipo relacionado a uma leve susceptibilidade a danos musculares



Transtorno do sono REM

Seu resultado:

Menor tendência ao desenvolvimento do Transtorno Comportamental do Sono REM



Odor corporal

Seu resultado:

Tendência genética padrão a propensão ao mau odor corporal



Disco intervertebral

Seu resultado:

Você não apresenta maior susceptibilidade à doença do disco intervertebral



Contratura da fáscia

Seu resultado:

Tendência intermediária a desenvolver contratura da fáscia



Força muscular

Seu resultado:

Propensão a uma força muscular intermediária



Lesões ligamentares e tendíneas

Seu resultado:

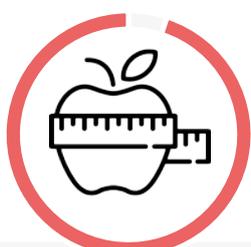
Proteção intermediária para ruptura de tendões e lesões ligamentares



Resistência atlética

Seu resultado:

Seu genótipo está associado a um melhor desempenho em atividades de endurance



Dietas

Seu resultado:

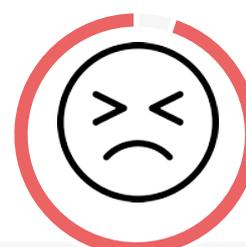
Menor responsividade a dietas - genótipo associado a uma menor perda de peso



Resposta a treinos

Seu resultado:

Propensão genética a menores níveis de VO2 máximo



Sensibilidade à dor

Seu resultado:

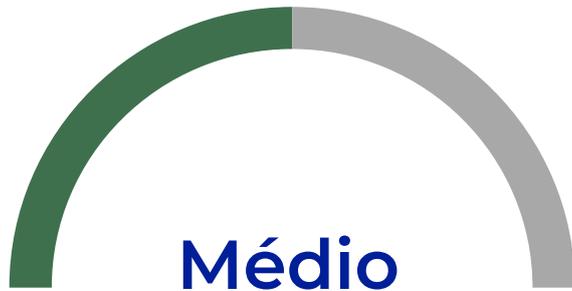
Genótipo associado a um limiar de dor mais baixo



Benefícios em atividades físicas

Benefícios em atividades físicas

Seus resultados



Genótipo de desempenho padrão para endurance e força/explosão

O que preciso saber?

Estudos indicam que traços genéticos podem ser relacionados à potencial atlético devido à influência genética em características como composição muscular, volume de oxigênio máximo, funcionamento cardiovascular e outras. O gene ACE faz parte do sistema renina-angiotensina, regulador de pressão sanguínea e do balanço de sais e água no corpo. O alelo I(A) deste gene relaciona-se à melhor performance em atividades aeróbicas, enquanto o alelo D (G) relaciona-se à melhor performance em testes de força e velocidade.

Seus genes

A heterogeneidade na resposta individual aos estímulos de treinamento é pelo menos em parte determinada pela genética, e A > G pode ser considerado como um dos polimorfismos alvo para influenciar essas mudanças.

| GENES ANALISADOS | SEU GENÓTIPO | EFEITO |
|------------------|--------------|--------|
| ACE rs4343 | G A | ●●●○ |

Grau de confiabilidade científica



Dica

Treinos bem distribuídos ao longo da semana, hidratação adequada e aporte nutricional completo são triviais para uma boa performance nos treinos.





Desempenho motor

Desempenho motor e aprendizagem esportiva

Seus resultados



Possível redução do desempenho motor e aprendizagem esportiva

O que preciso saber?

O fator BDNF é uma neurotrofina fundamental para o neurodesenvolvimento e formação das sinapses do sistema nervoso. É comprovado que um polimorfismo funcional (rs6265) no gene BDNF tem como consequência a redução da produção desse fator. Alguns estudos associaram o alelo T a uma redução da atividade do sistema motor do cérebro, apresentando menor efetividade na aprendizagem motora, por exemplo maior dificuldade para aprender um novo esporte, característica que comprovadamente pode ser superada com treinamento consistente.

Seus genes

O fator BDNF é uma proteína envolvida no neurodesenvolvimento e formação das conexões no cérebro. Este fator está ativo no hipocampo, córtex e tronco cerebral.

| GENES ANALISADOS | SEU GENÓTIPO | EFEITO |
|-----------------------|--------------|--------|
| BDNF rs6265 | C T | ●●● |

Grau de confiabilidade científica



Dica

O treinamento esportivo específico é fundamental para melhorar sua coordenação. Isso envolve o desenvolvimento de habilidades, técnicas e táticas específicas. Tenha sempre um profissional de educação física te acompanhando nos treinos.





Frequência cardíaca

Frequência cardíaca

Seus resultados



Propensão genética relacionada à recuperação moderada da frequência cardíaca pós-exercícios

O que preciso saber?

Durante a realização de atividades físicas, há uma grande demanda do sistema cardiovascular do indivíduo. Para uma boa oxigenação dos tecidos do corpo, é necessário um aumento do bombeamento de sangue, processo alcançado através da elevação da frequência cardíaca. Com o término do exercício, começa o processo inverso, onde a frequência cardíaca diminui de forma recuperativa para voltar ao seu nível basal. Essa característica avalia a eficiência dessa recuperação da frequência cardíaca pós-exercício.

Seus genes

As seguintes são algumas das seguintes variantes relacionadas com a recuperação da frequência cardíaca:

| GENES ANALISADOS | SEU GENÓTIPO | EFEITO |
|------------------------------|--------------|--------|
| CCDC141 rs17362588 | G G | ●●● |
| SNCAIP rs4836027 | C C | ●●● |
| PAX2 rs10748799 | C C | ●●● |
| FUT5 rs8108862 | -- | --- |

Grau de confiabilidade científica



Dica

Alimentar-se adequadamente, controlar a respiração e trabalhar o condicionamento cardiovascular são maneiras de melhorar essa recuperação da frequência de batimentos.





Concentração de gordura

Maior concentração de gordura em mulheres

Seus resultados



Tendência intermediária à concentração de gordura na região abdominal

O que preciso saber?

O fator genético possui grande influência na distribuição de gordura ao longo do corpo. Independente de peso, algumas pessoas apresentam tendência ao acúmulo de gordura em determinados locais, como na região abdominal ou nas coxas. Esse acúmulo implica em maiores valores de WHR (Razão Cintura-Quadril), que por sua vez é associado a riscos cardiovasculares e outros distúrbios metabólicos.

Seus genes

As variantes analisadas, como as do gene *RSPO3*, atuam diretamente no metabolismo lipídico e estão associadas com o padrão de distribuição de gordura na cintura em mulheres.

GENES ANALISADOS

DCST2

NKX2-6

BCL2

PEMT

**GRB14-COBL
L1**

**TBX15-WARS
2**

VEGFA

GORAB

PLXND1

LY86

KCNJ2

**TNFAIP8-HS
D17B4**

LYPLAL1

RSPO3

ZNRF3

CCDC92

Mais 19 genes em anexo

Grau de confiabilidade científica



Muito Alto



Dica

Manter um equilíbrio entre oferta calórica e gasto energético é fundamental para evitar o acúmulo de gordura abdominal.





Massa magra

Massa magra

Seus resultados



Você possui o genótipo associado a um maior volume natural de massa magra

O que preciso saber?

A massa magra corporal é constituída principalmente por musculatura esquelética, responsável pela contração voluntária dos tecidos corporais, gerando movimento. Durante o processo de envelhecimento, ocorre uma perda progressiva desse tipo de musculatura, levando não só à debilitação da movimentação, e a quedas e fraturas, como também a diversas doenças metabólicas. Estudos demonstram a importância de exercícios físicos regulares para a manutenção dessa musculatura, permitindo um melhor envelhecimento e independência do indivíduo.

Seus genes

O gene Versican (VCAN) desempenha um papel na sinalização e na conexão das células, o que também é importante para o músculo esquelético.

| GENES ANALISADOS | SEU GENÓTIPO | EFEITO |
|--------------------------|--------------|--------|
| VCAN rs2287926 | G G | ● ● ● |

Grau de confiabilidade científica



Dica

Descanso efetivo, treinamento intenso e ingestão dos nutrientes necessários são o alicerce do desenvolvimento muscular, assim como da manutenção.

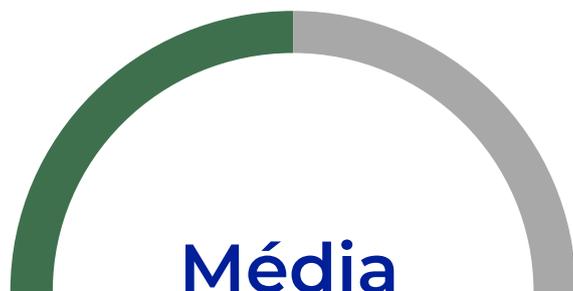




Performance atlética

Performance atlética

Seus resultados



Leve vantagem na performance de exercícios de alta velocidade e força

O que preciso saber?

O gene ACTN3 é responsável pela produção de uma proteína que é importante componente de fibras musculares de contração rápida. Suas variantes genéticas relacionam-se a uma vantagem esportiva em atividades de diferentes categorias, entre exercícios de velocidade e força ou exercícios aeróbicos de longa duração.

Seus genes

Os genótipos resultantes desses polimorfismos estão associados a desempenho padrão em atividades de endurance.

| GENES ANALISADOS | SEU GENÓTIPO | EFEITO |
|---------------------------|--------------|--------|
| ACTN3 rs1815739 | T C | ●●● |

Grau de confiabilidade científica



Dica

Baseie seu treino e sua alimentação na orientação de profissionais qualificados e seja consistente.





Lanches

Propensão a beliscar entre refeições

Seus resultados



Propensão padrão ao consumo de lanches entre refeições

O que preciso saber?

Variantes do gene MC4R têm efeito no comportamento alimentar dos indivíduos, podendo levar a um aumento na frequência de alimentação entre refeições principais e ao consumo de maiores quantidades de comida em geral. Este polimorfismo é consistentemente associado ao risco aumentado de obesidade e à variação do índice de massa corporal (IMC).

Seus genes

O alelo rs17782313-C pode modular fenótipos relacionados ao comportamento alimentar, tanto em crianças quanto em adultos, apoiando um papel regulador desta variante genética no comportamento alimentar.

| GENES ANALISADOS | SEU GENÓTIPO | EFEITO |
|---------------------------|--------------|--------|
| MC4R rs17782313 | TT | ● ● ● |

Grau de confiabilidade científica



Dica

Manter um padrão de alimentação com rotina de horários e com refeições completas que, além de nutrição, trazem também saciedade e diminuem a ocorrência de lanches intermediários fora do planejamento.



Danos musculares

Propensão a danos musculares

Seus resultados



Genótipo relacionado a uma leve susceptibilidade a danos musculares

O que preciso saber?

A adaptação e evolução em exercícios físicos exige certo dano muscular, entretanto, fatores como má realização do exercício e falta de descanso apropriado podem levar ao dano muscular excessivo, provocando dores, lesões e distensões musculares. Alguns genótipos específicos apresentam maior susceptibilidade a danos musculares, fator relevante no desenvolvimento e correta realização de treinos físicos.

Seus genes

É evidente que a variação interindividual existe na resposta ao dano muscular induzido pelo exercício, e há evidências de que a variabilidade genética pode desempenhar um papel fundamental.

| GENES ANALISADOS | SEU GENÓTIPO | EFEITO |
|--------------------------------|--------------|--------|
| IL1B 3954 rs1143634 | G G | ●●● |
| SLC30A8 rs13266634 | C C | ●●● |
| TNF -308 rs1800629 | G G | ●●● |
| SOD2 rs4880 | A G | ●●● |
| IL1B -3737 rs4848306 | G G | ●●● |
| MLCK rs28497577 | G G | ●●● |

Grau de confiabilidade científica



Muito Alto



Dica

A melhor maneira de prevenir uma lesão muscular é combinar as seguintes práticas: fortalecimento muscular, treinamento de flexibilidade, estabilização articular, repouso necessário e aporte nutricional adequado.





Transtorno do sono REM

Propensão a desenvolver Transtorno Comportamental do Sono REM

Seus resultados



Menor tendência ao desenvolvimento do Transtorno Comportamental do Sono REM

O que preciso saber?

O Distúrbio Comportamental do Sono REM (RBD) é caracterizado por movimentos físicos vigorosos ou vocalizações durante o sono REM (Rapid Eye Movement), muitas vezes associados a sonhos vívidos e agressivos.

Seus genes

Os SNPs a seguir interferem na predisposição ao desenvolvimento de Transtorno Comportamental do sono REM:

| GENES ANALISADOS | SEU GENÓTIPO | EFEITO |
|------------------------------|--------------|--------|
| GBA rs76763715 | TT | ● ● ● |
| TMEM175 rs34311866 | TT | ● ● ● |

Grau de confiabilidade científica



Dica

É essencial consultar um médico especialista em sono para obter um diagnóstico preciso e um plano de tratamento individualizado para o Distúrbio Comportamental do sono REM.



Odor corporal

Propensão a odor corporal

Seus resultados



Tendência genética padrão a propensão ao mau odor corporal

O que preciso saber?

Glândulas sudoríparas são responsáveis pela excreção de diversas substâncias no suor que, quando processadas por bactérias presentes na superfície da pele, transformam-se em compostos formadores de odor corporal. Variantes do gene *ABCC11* associam-se a diferentes intensidades de odor corporal, além da necessidade e frequência de uso de desodorante.

Seus genes

O gene *ABCC11*, que codifica uma bomba de efluxo, é crucial para a formação do odor axilar característico oriundo de um polimorfismo de nucleotídeo único (SNP).

| GENES ANALISADOS | SEU GENÓTIPO | EFEITO |
|-----------------------------|--------------|--------|
| ABCC11 rs17822931 | CC | ●●● |

Grau de confiabilidade científica



Dica

Além de manter uma boa higiene e um perfil hormonal adequado, incluir alimentos com alto teor de clorofila como verduras e antioxidantes como frutas e chás confere um odor natural agradável.





Disco intervertebral

Propensão à Doença de Disco Intervertebral

Seus resultados



Baixo

Você não apresenta maior susceptibilidade à doença do disco intervertebral

O que preciso saber?

A degeneração do disco intervertebral (IVDD) é uma das causas mais comuns de dores na coluna lombar, desenvolvendo-se devido a fatores ambientais como idade e carga mecânica de trabalho, além de possuir forte origem genética. Inicialmente assintomática, a degeneração dos discos intervertebrais (IVDD) pode eventualmente levar a diversas doenças como hérnias de disco, estenose lombar, compressão nervosa e fortes dores nas costas.

Seus genes

Estudos indicam que polimorfismos em genes como SLC13A1 se relacionam a uma desregulação na biologia das cartilagens e ossos.

| GENES ANALISADOS | SEU GENÓTIPO | EFEITO |
|-------------------------------|--------------|--------|
| GDF5 rs143384 | G G | ●●● |
| C6orf106 rs2814982 | C C | ●●● |
| SLC13A1 rs28364172 | G G | ●●● |
| SERPINA1 rs28929474 | C C | ●●● |

Grau de confiabilidade científica



Dica

A prevenção contra a degeneração dos discos intervertebrais pode ser realizada pelo fortalecimento dos músculos do core e pela prática de atividades físicas regulares.





Contratura da fáscia

Propensão à contratura da fáscia

Seus resultados



Tendência intermediária a desenvolver contratura da fáscia

O que preciso saber?

A contratura de Dupuytren é um enrijecimento progressivo das bandas de tecido fibroso (chamadas fáscias) nas palmas das mãos, levando à contração dos dedos e podendo resultar em uma mão com aspecto de garra. Normalmente, os sintomas incluem a formação de um nódulo na palma da mão e a curvatura dos dedos.

Seus genes

Os genes analisados foram associados ao desenvolvimento de contratura da fáscia.

GENES ANALISADOS

ZC3H12D

MIR8079

RAB31

MAFB

WNT2

WNT4

WNT7B

EIF3E

LOC10050571
8

NEDD4

SFRP4,
EPDR1

MMP14

LINC01370

DUXA

Grau de confiabilidade científica



Muito Alto



Dica

O tratamento, se necessário, inclui o uso de uma agulha para quebrar o tecido que mantém o dedo dobrado, injeções de enzima para amolecer o tecido e cirurgia.



Força muscular

Propensão à força muscular

Seus resultados



Médio

Propensão a uma força muscular intermediária

O que preciso saber?

A força muscular pode ser definida como a quantidade de tensão que um músculo ou agrupamento muscular pode gerar em um movimento específico. O treinamento de força aumenta a força e a hipertrofia muscular e fornece vários outros benefícios positivos para a saúde, incluindo melhora da capacidade funcional, perfil de risco cardiometabólico e bem-estar.

Seus genes

Os genes analisados foram associados à força muscular.

GENES ANALISADOS

ZC3H4

POC5

BDNF

FTO

ENSG000002
67620

SLC39A8

RNFTIP2

MLLT10

LINC01874

ZNF280D

POLD3

ENSG000002
54154

ATXN2L

ENSG000002
32985

ENSG000002
48744

Grau de confiabilidade científica



Muito Alto



Dica

Para aumentar a força, é importante escolher exercícios que demandem esforço e permitam o aumento gradual da carga, como na musculação, por exemplo.





Lesões ligamentares e tendíneas

Propensão às lesões ligamentares e tendíneas

Seus resultados



Proteção intermediária para ruptura de tendões e lesões ligamentares

O que preciso saber?

O polimorfismo de nucleotídeo único (SNP) rs1800012-T no gene COL1A1 pode estar associado à proteção contra lesões em tendões e ligamentos relacionadas a esportes, como lesões no LCA.

Seus genes

O gene COL1A1 está diretamente envolvido na produção de fibras de colágeno do tipo 1.

GENES ANALISADOS

COL1A1
rs1800012

SEU GENÓTIPO

C A

EFEITO



Grau de confiabilidade científica



Alto



Dica

Exercícios de alongamento e fortalecimento são o alicerce da prevenção contra lesões.





Resistência atlética

Resistência atlética

Seus resultados



Melhor

Seu genótipo está associado a um melhor desempenho em atividades de endurance

O que preciso saber?

Genes importantes para o metabolismo energético e para o desempenho de funções cardiovasculares como a geração de calor, os genes GRID2 e NR1H3 estão relacionados à alta resistência atlética a atividades de esforço intenso e longo (endurance).

Seus genes

Os genótipos resultantes desses polimorfismos estão associados a desempenho padrão em atividades de endurance.

| GENES ANALISADOS | SEU GENÓTIPO | EFEITO |
|----------------------------|--------------|--------|
| GRID2 rs17020631 | AA | ●●● |
| NR1H3 rs7120118 | TT | ●●● |
| NR1H3 rs10838681 | -- | --- |

Grau de confiabilidade científica



Muito Alto



Dica

Para sustentar os treinos de alta intensidade é necessário ofertar um aporte nutricional suficiente e descanso adequado. Avalie como está a qualidade da sua alimentação e do seu sono.





Dietas

Resposta a dietas

Seus resultados



Menor responsividade a dietas -
genótipo associado a uma menor
perda de peso

O que preciso saber?

O sobrepeso leva diversas pessoas a fazerem algum tipo de restrição alimentar e exercícios. Um estudo que analisa a relação entre SNPs e tratamentos de obesidade aponta a associação do gene PLIN4 com efeitos de ganho ou perda de peso. Em homens, a presença de um ou dois alelos T no SNP representa, de maneira geral, uma diminuição de peso e IMC (Índice de Massa Corpórea). Já em mulheres, as variantes contendo alelo A foram associadas a uma melhor resposta a dietas.

Seus genes

Alelos pertencentes ao gene PLIN1-4 foram relacionados à regulação do peso corporal, concluindo que as variantes presentes neste gene são influenciadoras genéticas do risco de obesidade e resposta a dietas.

| GENES ANALISADOS | SEU GENÓTIPO | EFEITO |
|--------------------------|--------------|--------|
| PLIN1 rs894160 | CC | ●●● |

Grau de confiabilidade científica



Muito Alto



Dica

Procure praticar algum esporte que te dê prazer! Conte com o acompanhamento de um educador físico e celebre suas pequenas conquistas. Desta maneira, fica mais fácil de manter a consistência nos treinos. Além disso, não se esqueça de se hidratar adequadamente.





Resposta a treinos

Resposta a treinos físicos

Seus resultados



Propensão genética a menores níveis de VO2 máximo

O que preciso saber?

Ter uma capacidade reduzida de captação máxima de oxigênio (VO2 máximo baixo) representa um importante fator de risco independente para mortalidade, incluindo doenças cardiovasculares. A capacidade de captação de oxigênio também está relacionada ao condicionamento vascular, e indivíduos com maior VO2 max tendem a realizar melhor em atividades físicas aeróbicas. É importante lembrar que é possível melhorar essa capacidade de captação de oxigênio justamente através da prática de exercícios físicos!

Seus genes

As variantes relacionadas com níveis de VO2 máximo foram as seguintes:

| GENES ANALISADOS | SEU GENÓTIPO | EFEITO |
|---------------------------|--------------|--------|
| ACTN3 rs1815739 | T C | ●●● |
| EDN1 rs5370 | G G | ●●● |
| ADRB3 rs4994 | A A | ●●● |
| KCNQ1 rs2074238 | -- | --- |
| BAHD1 rs3803357 | -- | --- |

Grau de confiabilidade científica



Dica

Incluir atividades de resistência e força auxilia na melhora de VO2 máximo, e independente de seu resultado é de extrema importância que pratiquemos atividades físicas de forma bem instruída.





Sensibilidade à dor

Sensibilidade à dor

Seus resultados



Genótipo associado a um limiar de dor mais baixo

Seus genes

O polimorfismo no gene COMT, portanto, influencia a experiência humana de dor e pode estar subjacente a diferenças interindividuais na adaptação e respostas à dor e outros estímulos estressantes.

| GENES ANALISADOS | SEU GENÓTIPO | EFEITO |
|-----------------------|--------------|--------|
| COMT rs4680 | A A | ●●● |

O que preciso saber?

Sensibilidade a dor é um traço de grande variabilidade entre indivíduos, a qual pode ser devido, principalmente, a fatores genéticos. O gene COMT, por exemplo, possui importante papel na regulação do neurotransmissor dopamina, atuante no sistema μ -opióide, sistema ativado em resposta a estressores, dores, e outros estímulos ambientais, capaz de diminuir a resposta a dores e estresse.

Grau de confiabilidade científica



Dica

Caso perceba o início de algum sintoma, procure um especialista.



NUTRIÇÃO

Diana Ventura



O que é analisado

34 Benefícios em dietas high fat

37 Colesterol total

40 Consumo de sódio e risco de hipertensão

43 Intolerância à histamina

46 Metabolização de cafeína

49 Propensão a apresentar alergia ao amendoim

52 Propensão a consumir doces

55 Propensão à doença celíaca

58 Vitamina B12

61 Vitamina D

35 Colesterol HDL

38 Concentração sérica de selênio

41 Esteatose hepática não alcoólica

44 Intolerância à lactose

47 Perfil inflamatório

50 Propensão a apresentar alergia à clara de ovo

53 Propensão genética à obesidade

56 Triglicerídeos

59 Vitamina B6

62 Vitamina D gene VDR

36 Colesterol LDL

39 Concentração sérica de ômega 3

42 Folato (Vitamina B9)

45 Metabolismo de ferro

48 Permeabilidade intestinal

51 Propensão a apresentar frutosemia

54 Propensão à diabetes tipo 2

57 Vitamina A

60 Vitamina C



Dietas high fat

Seu resultado:

Seu genótipo está relacionado a maior aumento de IMC em dietas ricas em gordura



Colesterol HDL

Seu resultado:

Você apresenta um genótipo relacionado à concentração sérica padrão de HDL



Colesterol LDL

Seu resultado:

Você apresenta predisposição intermediária ao aumento da concentração sérica de LDL



Colesterol total

Seu resultado:

Leve susceptibilidade genética ao desenvolvimento de alto colesterol total



Selênio

Seu resultado:

Propensão a uma concentração intermediária de selênio sérico



Ômega 3

Seu resultado:

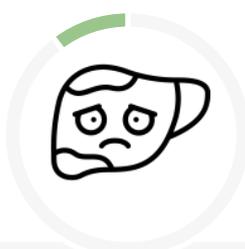
Propensão a uma concentração intermediária de ômega 3 sérico



Sódio

Seu resultado:

Maio susceptibilidade ao desenvolvimento de hipertensão com o consumo de sódio



Doença hepática gordurosa

Seu resultado:

Genótipo não relacionado ao desenvolvimento de esteatose hepática não alcoólica



Níveis séricos de folato

Seu resultado:

Propensão genética intermediária para concentrações de folato



Histamina

Seu resultado:

Menor expressão do gene DAO, porém não relacionada com intolerância à histamina



Lactose

Seu resultado:

Genótipos relacionados à desenvolvimento de intolerância à lactose



Ferro

Seu resultado:

Genótipos associados a menores níveis de ferro



Cafeína

Seu resultado:

Metabolização mais lenta de cafeína



Perfil inflamatório

Seu resultado:

Genótipo associado a menores respostas inflamatórias



Síndrome do intestino permeável

Seu resultado:

Tendência a permeabilidade intestinal aumentada



Alergia ao amendoim

Seu resultado:

Genótipos relacionados com propensão intermediária de desenvolver alergia ao amendoim



Alergia à clara de ovo

Seu resultado:

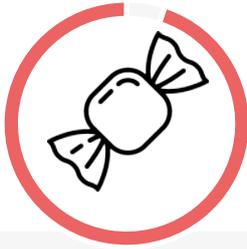
Genótipos relacionados com propensão intermediária de desenvolver alergia à clara de ovo



Frutosemia

Seu resultado:

Genótipos relacionados com baixo risco de desenvolver frutosemia



Doces

Seu resultado:

Genótipo associado a uma alta preferência e consumo de doces



Obesidade

Seu resultado:

Seu genótipo está relacionado à propensão genética padrão à obesidade



Diabetes tipo 2

Seu resultado:

Você apresenta propensão padrão ao desenvolvimento de Diabetes tipo 2



Doença celíaca

Seu resultado:

Você apresenta propensão genética intermediária à doença celíaca



Triglicerídeos

Seu resultado:

Predisposição à concentrações séricas moderadas de triglicerídeos



Vitamina A

Seu resultado:

Possível deficiência de vitamina A



Vitamina B12

Seu resultado:

Possível dificuldade da absorção de vitamina B12



Vitamina B6

Seu resultado:

Você apresenta propensão aumentada de desenvolver deficiência de vitamina B6



Vitamina C

Seu resultado:

Você apresenta predisposição a uma capacidade normal de absorção de Vitamina C



Vitamina D

Seu resultado:

Você apresenta propensão genética média à deficiência de vitamina D



Vitamina D gene VDR

Seu resultado:

Genótipo não associado a problemas no metabolismo da vitamina D



Dietas high fat

Benefícios em dietas high fat

Seus resultados



Seu genótipo está relacionado a maior aumento de IMC em dietas ricas em gordura

O que preciso saber?

Presente no gene responsável por codificar uma apolipoproteína que atua na catabolização, ou quebra, de triglicérides, o polimorfismo rs662799 relaciona-se aos níveis sanguíneos desta gordura, um importante fator para ganho de peso com dietas gordurosas e para doença arterial coronariana. Mutações neste gene têm sido associadas com hipertrigliceridemia e hiperlipoproteinemia. A presença de alelos G nessa variante está associada com menor ganho de peso (aumento de IMC) e risco de obesidade quando em dietas ricas em gordura.

Seus genes

O alelo G do gene APOA5 está associado com menor ganho de peso em indivíduos submetidos a dietas ricas em gordura.

| GENES ANALISADOS | SEU GENÓTIPO | EFEITO |
|--------------------------|--------------|--------|
| APOA5 rs662799 | AA | ● ● ● |

Grau de confiabilidade científica



Dica

Pessoas com tendência ao maior ganho de peso quando expostas a dietas com alto teor de gordura podem driblar essa condição ao optar por fontes de gordura insaturada como: azeite de oliva, abacate, sementes e oleaginosas.





Coolesterol HDL

Coolesterol HDL

Seus resultados



Regular

Você apresenta um genótipo relacionado à concentração sérica padrão de HDL

O que preciso saber?

O HDL (High Density Lipid) é responsável pelo transporte de gorduras em excesso ao fígado e intestino, onde estas serão quebradas e eliminadas. Baixas concentrações de HDL são associadas a um maior risco de doenças cardíacas.

Seus genes

Esses polimorfismos encontram-se em genes envolvidos na produção de transportadores de derivados de colesterol e na produção de enzimas capazes de quebrar moléculas de gordura.

GENES ANALISADOS

| | |
|----------------|----------------|
| PABPC4 | ZNF648 |
| GALNT2 | IRS1 |
| SLC39A8 | ARL15 |
| CITED2 | PPP1R3B |
| KLF14 | AMPD3 |
| TTC39B | CMIP |
| STARD3 | MVK |
| LACTB | UBE2L3 |

Mais 43 genes em anexo

Grau de confiabilidade científica



Dica

A prática de exercícios físicos e o consumo de gorduras monoinsaturadas como azeite e abacate ajudam a manter bons níveis séricos de colesterol HDL.





Colesterol LDL

Colesterol LDL



Seus resultados



Você apresenta predisposição intermediária ao aumento da concentração sérica de LDL

O que preciso saber?

O acúmulo de LDL (Low Density Lipid) leva a uma deposição cumulativa deste colesterol nas artérias, interrompendo o fluxo sanguíneo para o coração e para o cérebro, sendo essa a principal causa de infarto no miocárdio e derrame.

Seus genes

Esses polimorfismos estão fortemente associadas ao metabolismo lipídico, com variantes principalmente associadas ao colesterol de lipoproteína de baixa densidade (LDL).

GENES ANALISADOS

| | |
|-------------------------|----------------|
| HFE | EHBPI |
| ACAD11 | CMTM6 |
| SPTLC3 | BRCA2 |
| INSIG2 | ABCG5/8 |
| SORT1 | PCSK9 |
| ANXA9-CERS 2 | SNX5 |
| FN1 | TOP1 |
| LDLR | LPA |

Mais 10 genes em anexo

Grau de confiabilidade científica



Dica

O acúmulo de colesterol LDL pode formar placas de gordura nas paredes das artérias e dificultar a passagem do sangue. Para prevenir, opte por preparações cozidas, assadas ou grelhadas ao invés de frituras em imersão.





Colesterol total

Colesterol total

Seus resultados



Leve susceptibilidade genética ao desenvolvimento de alto colesterol total

O que preciso saber?

A alimentação é responsável por grandes variações nos níveis de colesterol, entretanto, a genética também afeta o metabolismo dessas moléculas. Estudos apontam a importância de diversas variantes em genes envolvidos no metabolismo lipídico com aumento do nível sérico de colesterol total.

Seus genes

Os genes analisados estão envolvidos nas vias metabólicas de colesterol e esteroides.

GENES ANALISADOS

C6orf106

RAFI

HBSIL

ERGIC3

ASAP3

IRF2BP2

TOM1

MAFB

TIMD4

RAB3GAP1

PXK

CILP2

PPARA

EVI5

HPR

BRAP

Mais 20 genes em anexo

Grau de confiabilidade científica



Muito Alto



Dica

Evitar a ingestão de gorduras trans e melhorar o consumo de gorduras insaturadas são boas práticas para manter os níveis séricos de colesterol dentro do esperado. O consumo de uma alimentação antioxidante e rica em fibras também pode auxiliar nesse manejo.





Selênio

Concentração sérica de selênio

Se

Seus resultados



Médio

Propensão a uma concentração intermediária de selênio sérico

Seus genes

Os genes analisados foram associados à concentração de selênio sérico.

GENES ANALISADOS

CBS

BHMT2

HOMER1

ARSB

BHMT

O que preciso saber?

O selênio é um mineral com propriedades antioxidantes, anti-inflamatórias e cardioprotetoras, que fortalece o sistema imunológico e ajuda a prevenir doenças como esclerose múltipla, infarto e AVC. Ao funcionar como antioxidante, o selênio protege as células do sistema nervoso dos danos causados pelos radicais livres, contribuindo para a prevenção de doenças neurodegenerativas como Alzheimer, Parkinson e esclerose múltipla.

Grau de confiabilidade científica



Dica

Consumir alimentos ricos em selênio, como carnes, peixes, ovos, feijões e oleaginosas pode ser interessante, além da suplementação



Ômega 3

Concentração sérica de ômega 3

Seus resultados



Propensão a uma concentração intermediária de ômega 3 sérico

O que preciso saber?

O ômega 3 é uma gordura saudável com propriedades anti-inflamatórias, que pode ajudar a controlar os níveis de colesterol e glicose no sangue, além de prevenir doenças cardiovasculares e cerebrais. Ele também contribui para a melhoria da memória e da disposição, além de auxiliar na função cognitiva e na saúde da pele.

Seus genes

Os genes analisados foram associados à concentração de ômega 3 sérico

GENES ANALISADOS

FADS1

MYRF

FEN1

intergenic

FADS2

TMEM258

LINC00271

AHII

Grau de confiabilidade científica



Muito Alto



Dica

Consumir uma dieta mediterrânea, composta por peixes e oleaginosas, pode aumentar os níveis de ômega 3, além da possibilidade de suplementação.



Sódio

Consumo de sódio e risco de hipertensão

Seus resultados



Maio susceptibilidade ao desenvolvimento de hipertensão com o consumo de sódio

O que preciso saber?

A hipertensão é um dos principais fatores de risco de doenças cardiovasculares, causada por fatores genéticos, ambientais e suas interações. O polimorfismo rs5443 encontra-se no gene GNB3, produtor da proteína G envolvida em sinalizações intercelulares de importante contribuição ao desenvolvimento de hipertensão. Indivíduos com o genótipo TT, que ingerem altos teores de sódio na dieta, são mais suscetíveis ao desenvolvimento desta condição.

Seus genes

Os determinantes da hipertensão foram três genótipos de SNP em GNB3 (TT; CT; e CC) e duas categorias de sal dietético com base no nível de consumo de sódio representando alto (> 4800 mg/dia) e baixo teor de sódio.

| GENES ANALISADOS | SEU GENÓTIPO | EFEITO |
|-----------------------|--------------|--------|
| GNB3 rs5443 | TT | ●●● |

Grau de confiabilidade científica



Dica

Atente-se aos rótulos dos alimentos para identificar altas quantidades de sódio. Evite o uso de temperos prontos industrializados e substitua por temperos naturais como ervas frescas ou desidratadas, manjericão, alecrim, salsa, cebolinha, orégano, etc.



Doença hepática gordurosa

Esteatose hepática não alcoólica

Seus resultados



Baixo

Genótipo não relacionado ao desenvolvimento de esteatose hepática não alcoólica

Seus genes

De todas as variantes genéticas, a proteína 3 contendo o domínio fosfolipase semelhante à patatina (PNPLA-3) emergiu como um importante determinante comum da DHGNA e pode ser considerada como parte de uma futura estratégia de manejo personalizada.

| GENES ANALISADOS | SEU GENÓTIPO | EFEITO |
|----------------------------|--------------|--------|
| TRIB1 rs2954038 | C A | ●●● |
| PNPLA3 rs738409 | C C | ●●● |
| PNPLA3 rs2294915 | C C | ●●● |

O que preciso saber?

O acúmulo de gordura no fígado é conhecido como esteatose hepática, e leva ao comprometimento das funções deste órgão. As esteatoses hepáticas podem ser classificadas em alcoólicas (provocadas pelo consumo excessivo de álcool) e não alcoólicas. Sobrepeso, diabetes, má nutrição, perda brusca de peso, gravidez, cirurgias e sedentarismo são fatores de risco para o aparecimento da esteatose hepática gordurosa não alcoólica.

Grau de confiabilidade científica



Muito Alto



Dica

Excesso de gordura corporal e circunferência abdominal > 88cm para mulheres e 102cm para homens, são fatores de risco para esteatose hepática. Limitar o consumo de carboidratos refinados e gorduras pode ajudar a prevenir o quadro.





Níveis séricos de folato

Folato (Vitamina B9)

Seus resultados



Propensão genética intermediária para concentrações de folato

O que preciso saber?

A vitamina B9, também conhecida como folato, é fundamental para a formação de proteínas e hemácias, além da síntese e reparo do DNA; esta vitamina também é muito importante para o desenvolvimento fetal. Estudos têm demonstrado que concentrações mais altas de folato no sangue são associadas inclusive com menor propensão a doenças autoimunes.

Seus genes

As vitaminas B contribuem para a síntese e metilação do DNA. O gene MTHFR que influencia na absorção de folato tem sido associado a doenças coronárias e doenças neurológicas.

| GENES ANALISADOS | SEU GENÓTIPO | EFEITO |
|----------------------------|--------------|--------|
| MTHFR rs17421511 | G G | ●●● |
| MTHFR rs1999594 | G A | ●●● |

Grau de confiabilidade científica



Dica

O folato também é conhecido como ácido fólico, ou simplesmente: vitamina B9. É encontrado em verduras verde-escuras, abacate, quiabo e cereais integrais.





Histamina

Intolerância à histamina

Seus resultados



Menor expressão do gene DAO, porém não relacionada com intolerância à histamina

O que preciso saber?

O gene DAO, ou AOC1, codifica a enzima diamina oxidase, responsável pela metabolização da histamina no organismo. A histamina controla as reações alérgicas do corpo e, em algumas pessoas, o corpo é incapaz de decompor essa molécula de forma suficientemente rápida e, se a histamina entra através de alimentos, ocorre inflamação, levando a dores de cabeça, queixas gastrointestinais e coceira, o que se deve ao fato de não estar presente quantidade suficiente da enzima DAO no trato digestivo.

Seus genes

O polimorfismo rs2052129, também chamado de G4586T, está associado à expressão reduzida do gene DAO e, dessa forma, é considerado um fator de risco para o desenvolvimento de intolerância à histamina.

| GENES ANALISADOS | SEU GENÓTIPO | EFEITO |
|-------------------------|--------------|--------|
| DAO rs2052129 | G T | ●●● |

Grau de confiabilidade científica



Dica

A intolerância à histamina é semelhante a uma alergia e os acionadores são alimentos que a contêm. Alimentos que podem conter histamina são os fermentados, como vinhos e queijos curados, peixes e carnes armazenados imprópriamente.





Lactose

Intolerância à lactose

Seus resultados



Médio

Genótipos relacionados ao desenvolvimento de intolerância à lactose

Seus genes

Os polimorfismos analisados estão relacionados com uma maior propensão ao desenvolvimento de intolerância à lactose.

| GENES ANALISADOS | SEU GENÓTIPO | EFEITO |
|---------------------------|--------------|--------|
| MCM6 rs4988235 | G G | ●●● |
| MCM6 rs41380347 | A A | ●●● |
| MCM6 rs41525747 | G G | ●●● |
| LCT rs2322659 | T T | ●●● |

O que preciso saber?

Pessoas intolerantes à lactose não são capazes de fazer a correta digestão de derivados do leite devido à deficiência na enzima lactase, conversora de lactose em glicose e galactose, necessária para a correta metabolização do alimento e posterior absorção pelo organismo. Estudos demonstram que a presença do alelo de efeito nos SNPs indicados é associada à deficiência primária de lactase, levando ao desenvolvimento de sua intolerância.

Grau de confiabilidade científica



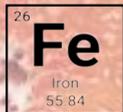
Muito Alto



Dica

Se houver sintomas ou mesmo o diagnóstico, procure um nutricionista para lhe ajudar a ajustar sua alimentação. Procure produtos isentos de lactose ou laticínios fermentados que apresentam pouca ou nenhuma lactose em sua composição.





Ferro

Metabolismo de ferro

Seus resultados



Genótipos associados a menores níveis de ferro

O que preciso saber?

O ferro é um importante componente utilizado pelos glóbulos vermelhos sanguíneos para o transporte de oxigênio aos diferentes tecidos do corpo. Este processo envolve diferentes proteínas e genes, cujas mutações podem levar a severas condições como anemia por deficiência de ferro.

Seus genes

Os genes foram analisados quanto aos níveis de ferritina, um ótimo biomarcador de níveis de ferro.

GENES ANALISADOS

| | |
|------------------|------------------|
| GCKR | LINC01101 |
| FUT6 | RNF43 |
| ZMIZ1-AS1 | F5 |
| WDR43 | SLC40A1 |
| B4GALT1 | ENTPD4 |
| OCLN | MS4A7 |

Grau de confiabilidade científica



Dica

A presença de carnes bovinas, peixe, carneiro, frango ou fígado na alimentação potencializa a absorção do ferro. A vitamina C também contribui para aumentar a absorção do ferro, além de anular o efeito dos fatores inibidores da absorção do ferro.





Cafeína

Metabolização de cafeína

Seus resultados



Metabolização mais lenta de cafeína

O que preciso saber?

A cafeína, encontrada no café, em alguns refrigerantes e bebidas energéticas, é um comum e poderoso psicoestimulante. Não apenas o consumo dessa substância, mas também fatores genéticos relacionados à ela, estão associados à variação de seu efeito energético. Variantes gênicas, como as do CYP1A2, estão envolvidas na produção da enzima responsável pela metabolização da cafeína, afetando os tempos de metabolização. As pessoas que metabolizam cafeína mais lentamente necessitam de menos café para sentir os efeitos estimulantes da substância, enquanto aquelas que a metabolizam mais rapidamente tendem a precisar de mais cafeína para sentir seus efeitos.

Seus genes

O gene CYP1A2 codifica uma enzima hepática responsável pelo metabolismo da cafeína, com efeito na velocidade com a qual ela é metabolizada.

| GENES ANALISADOS | SEU GENÓTIPO | EFEITO |
|-----------------------------|--------------|--------|
| AHR rs4410790 | T C | ●●● |
| AHR rs6968554 | A G | ●●● |
| CYP1A1 rs2470893 | C T | ●●● |
| CYP1A1 rs2472297 | C T | ●●● |
| CYP1A2 rs2470893 | C T | ●●● |
| CYP1A2 rs2472297 | C T | ●●● |
| CYP2A6 rs28399442 | C C | ●●● |

Grau de confiabilidade científica



Dica

Se sua metabolização de cafeína for lenta, limite seu consumo a 200mg por dia, ou seja, 2 xícaras de café por dia. Outros alimentos que contêm cafeína são: chá mate, chá preto, chá verde, refrigerantes de cola e chocolates.





Perfil inflamatório

Perfil inflamatório

Seus resultados



Baixo

Genótipo associado a menores respostas inflamatórias

Seus genes

Estes genes codificam proteínas da cascata inflamatória e também modulam a imunidade nata. O gene IL1RN codifica um antagonista do receptor da IL1, ou seja, regula esta interleucina, reduzindo sua ação inflamatória.

GENES ANALISADOS

CTACK

GROa

MIP1b

IL-16

IL-12p70

IL-18

TNFb

O que preciso saber?

As interleucinas (IL1 e IL6) são proteínas que medeiam e regulam reações imunológicas e inflamatórias do organismo. O principal efeito fisiológico dessas proteínas é promover a resposta imune e a inflamatória por meio do recrutamento de células de defesa para locais de infecção, onde TNF é responsável por muitas das complicações sistêmicas de infecções graves. Quanto ao gene MIP1b, é responsável pela produção da proteína inflamatória de macrófago.

Grau de confiabilidade científica



Dica

Indivíduos com maior predisposição genética a inflamação se beneficiam de dieta anti-inflamatória, rica em fitoquímicos e a possível redução de carne vermelha e gordura animal que não seja orgânica.





Síndrome do intestino permeável

Permeabilidade intestinal

Seus resultados



Tendência a permeabilidade intestinal aumentada

O que preciso saber?

A mucosa intestinal e seus componentes são elementos cruciais na barreira entre os compartimentos externo e interno do intestino. Esta barreira, em particular, defende contra o efeito potencialmente prejudicial dos microorganismos e dos seus componentes de obterem acesso sistêmico, mas também tem de permitir a absorção de nutrientes. A permeabilidade intestinal excessiva ou a disfunção da barreira intestinal tem sido associada a doenças que afetam o hospedeiro fora do intestino.

Seus genes

A predisposição à permeabilidade intestinal está relacionada com o alelo de efeito nos polimorfismos indicados

| GENES ANALISADOS | SEU GENÓTIPO | EFEITO |
|---------------------------|--------------|--------|
| STAB2 rs1993919 | A A | ●●● |
| KCNJ6 rs857958 | G G | ●●● |

Grau de confiabilidade científica



Dica

Diversos fatores podem contribuir para a melhora da integridade e funcionalidade da barreira intestinal. Uma dieta balanceada, a ingestão adequada de fibras, prebióticos, probióticos e hidratação satisfatória podem auxiliar nesse sentido. Em caso de sintomas, consulte sempre um especialista.





Alergia ao amendoim

Propensão a apresentar alergia ao amendoim

Seus resultados



Médio

Genótipos relacionados com propensão intermediária de desenvolver alergia ao amendoim

O que preciso saber?

Os sintomas da alergia ao amendoim podem variar de leves a graves e incluem coceira na pele, inchaço dos lábios, língua ou garganta, dificuldade para respirar, queda da pressão arterial, tontura, náusea e vômitos. Em casos graves, a alergia pode levar a anafilaxia, uma reação alérgica grave que pode ser fatal. Não há cura para a alergia ao amendoim, mas é possível gerenciar os sintomas.

Seus genes

A predisposição a alergia ao amendoim é aferida com base em estudos amplos de associação genômica (GWAS).

| GENES ANALISADOS | SEU GENÓTIPO | EFEITO |
|------------------------------|--------------|--------|
| HLA-DRA rs7192 | GG | ●●● |
| HLA-DQA2 rs9275596 | CT | ●●● |
| STXBP6 rs862942 | AA | ●●● |

Grau de confiabilidade científica



Muito Alto



Dica

Se você percebe que o amendoim ou outras oleaginosas te causam náusea ou vômito, crise de espirros, coceira, urticária, inchaço ou sintomas gastrointestinais, evite o consumo e leia atentamente os rótulos dos alimentos. Informe as pessoas que convivem com você sobre sua propensão ou diagnóstico de alergia.





Alergia à clara de ovo

Propensão a apresentar alergia à clara de ovo

Seus resultados



Médio

Genótipos relacionados com propensão intermediária de desenvolver alergia à clara de ovo

Seus genes

A predisposição a alergia a clara de ovo é aferida com base em estudos amplos de associação genômica (GWAS).

| GENES ANALISADOS | SEU GENÓTIPO | EFEITO |
|-----------------------------|--------------|--------|
| ERCC4 rs6498482 | C C | ●●● |
| ABCB11 rs16823014 | G G | ●●● |
| ITIH5L rs5961136 | G G | ●●● |

O que preciso saber?

A alergia à clara de ovo ocorre quando o sistema imunológico reage às proteínas presentes na clara do ovo. É mais comum em crianças e geralmente é superada na infância. No entanto, em alguns casos, pode persistir na idade adulta. Os sintomas incluem coceira, urticária, inchaço, problemas gastrointestinais, como dor de estômago, diarreia e vômito, e em casos graves pode ocorrer anafilaxia.

Grau de confiabilidade científica



Muito Alto



Dica

A melhor maneira de prevenir a reação alérgica contra clara de ovo é evitar o consumo de ovos e produtos que o contenham, como maionese, marshmallows, bolos, pães e biscoitos. Também é importante ler os rótulos dos alimentos para evitar produtos que possam conter clara de ovo como ingrediente.





Frutosemia

Propensão a apresentar frutosemia

Seus resultados



Genótipos relacionados com baixo risco de desenvolver frutosemia

O que preciso saber?

A frutosemia é uma condição genética rara caracterizada pela incapacidade do organismo em metabolizar a frutose, um açúcar presente em muitas frutas e alimentos. Essa condição é principalmente causada por mutações nos genes ALDOB e ALDOC, que codificam enzimas chave no processo de metabolismo da frutose. Mutações nessas enzimas podem levar à acumulação de frutose no organismo, resultando em complicações como hipoglicemia, danos hepáticos e outros problemas de saúde.

Seus genes

A predisposição para frutosemia é aferida com base em estudos amplos de associação genômica (GWAS).

| GENES ANALISADOS | SEU GENÓTIPO | EFEITO |
|-----------------------------|--------------|--------|
| ALDOB rs764826805 | C C | ● ● ● |
| ALDOB rs118204428 | G G | ● ● ● |
| ALDOB rs78340951 | G G | ● ● ● |
| ALDOB rs118204429 | G G | ● ● ● |
| ALDOB rs76917243 | G G | ● ● ● |
| ALDOB rs1800546 | C C | ● ● ● |
| ANOS rs137854523 | G G | ● ● ● |

Grau de confiabilidade científica



Dica

Se você tem frutosemia, é importante seguir uma dieta rigorosa para evitar alimentos que contenham frutose e sacarose. Consulte um nutricionista, leia os rótulos dos alimentos, cozinhe suas próprias refeições, fique atento a medicamentos e suplementos e esteja preparado para emergências.





Doces

Propensão a consumir doces

Seus resultados



Genótipo associado a uma alta preferência e consumo de doces

O que preciso saber?

O hormônio produzido pelo gene FGF21 está associado ao comportamento de recompensa, modulando o consumo de alimentos em diversos animais. Em humanos, é observado um aumento de sua concentração plasmática após grande consumo de açúcar. Pessoas que têm um ou dois alelos A tendem a apresentar maior consumo de doces (principalmente dos que contêm muito açúcar) em relação a pessoas GG. A variante A também está associada a um maior consumo de álcool.

Seus genes

Estudos apontam associações significativas entre FGF21 rs838133 e aumento do consumo de doces, bem como associações nominais com aumento da ingestão de álcool e tabagismo.

| GENES ANALISADOS | SEU GENÓTIPO | EFEITO |
|--------------------------|--------------|--------|
| FGF21 rs838133 | A A | ●●● |

Grau de confiabilidade científica



Dica

É importante ter sempre o acompanhamento de um nutricionista que irá te propor uma dieta bem distribuída que garanta a saciedade e que seja palatável. Explorar outros sabores para garantir um paladar diverso é trivial para controle da ingestão alimentar.





Obesidade

Propensão genética à obesidade

Seus resultados



Seu genótipo está relacionado à propensão genética padrão à obesidade

O que preciso saber?

O sobrepeso é um traço fortemente associado com perda de longevidade, cardiopatias, diabetes e diversos outros transtornos metabólicos, e pode ser fortemente influenciado pela constituição genética do indivíduo. A análise de polimorfismos relacionados à variação de IMC pode auxiliar na montagem de uma dieta mais regrada e modulação da intensidade de exercícios.

Seus genes

Estes genes codificam proteínas relacionadas à obesidade e aumento de massa de gordura associada. Variações desses genes são fortemente associadas a ganho de peso e alto IMC.

GENES ANALISADOS

MTCH2

RBJ

QPCTL

LRRN6C

PTBP2

NEGR1

FTO

MAP2K5

GPRC5B

ETV5

FLJ35779

TMEM160

BDNF

TMEM18

LRPIB

TNNI3K

Mais 13 genes em anexo

Grau de confiabilidade científica



Muito Alto



Dica

Atente-se para o consumo e gasto energético. Opte por alimentos naturais e evite o consumo de ultraprocessados. Mantenha uma rotina de exercícios físicos.





Diabetes tipo 2

Propensão à diabetes tipo 2

Seus resultados



Você apresenta propensão padrão ao desenvolvimento de Diabetes tipo 2

O que preciso saber?

Diabetes mellitus do tipo 2 é um distúrbio metabólico caracterizado pelo elevado nível de glicose no sangue, resistência à insulina e relativa falta de insulina. Trata-se de um quadro metabólico complexo mas com claras relações genéticas.

Seus genes

O gene MC4R, dentre outros nessa característica, é classicamente associado com distúrbios metabólicos, regulação do apetite, saciedade e obesidade.

GENES ANALISADOS

TSPAN8/LGR5

PRC1

ANKRD55

PPARG

ADCY5

ST6GAL1

KCNJ11

ANK1

HNF1A (TCF1)

SPRY2

WFS1

UBE2E2

PSMD6

TLE4

TLE1

SLC30A8

Mais 29 genes em anexo

Grau de confiabilidade científica



Muito Alto



Dica

Mantenha um peso saudável e modere o consumo de carboidratos. Garanta uma alta ingestão de fibras e evite produtos industrializados, principalmente os que contêm açúcar.





Doença celíaca

Propensão à doença celíaca

Seus resultados



Você apresenta propensão genética intermediária à doença celíaca

O que preciso saber?

Também localizado em um gene do complexo HLA, o gene HLA-DQA1 é fundamental no reconhecimento de proteínas produzidas por invasores. O polimorfismo rs2187668 está associado ao desenvolvimento de distúrbios autoimunes. Além dele, muitos outros loci, especialmente relacionados à reações inflamatórias em nosso corpo, são associados com o desenvolvimento de doença celíaca.

Seus genes

Importantes polimorfismos relacionados à doença celíaca encontram-se nos genes HLA, de papel central na ativação do sistema imunológico e apresentação de moléculas potencialmente patogênicas ao sistema imune.

GENES ANALISADOS

PRMI

MMEL1

LPP

IL18RAP,
IL1RL1
ETS1

IL12A

THEMIS

SH2B3

ICOSLG

RGS1

REL

ITGA4,
UBE2E3
MYC

IL2, KIAA1109

BACH2

RUNX3

Mais 8 genes em anexo

Grau de confiabilidade científica



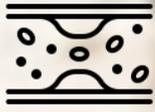
Muito Alto



Dica

A doença celíaca deve ser diagnosticada por um médico especialista e a exclusão do glúten da dieta deve ser assistida por um profissional nutricionista.





Triglicerídeos

Triglicerídeos

Seus resultados



Predisposição à concentrações séricas moderadas de triglicerídeos

O que preciso saber?

As principais gorduras presentes no nosso organismo são chamadas de triglicérides, cuja função primária é de armazenamento de energia. A presença de níveis elevados de triglicérides aumenta o risco de doença cardíaca e outros problemas de saúde.

Seus genes

Sabe-se que pessoas submetidas a uma mesma dieta podem apresentar níveis diferentes de concentração de triglicerídeos devido a variações genéticas, associadas a um aumento na concentração sanguínea desta molécula.

GENES ANALISADOS

MAP3K1

NAT2

FADS1-2-3

CTF1

KLHL8

ANGPTL3

GCKR

TRIB1

APOA1

PINX1

FRMD5

MLXIPL

CYP26A1

MSL2L1

TYWIB

LPL

Mais 1 genes em anexo

Grau de confiabilidade científica



Muito Alto



Dica

Para controle dos níveis de triglicérides, deve-se evitar o consumo excessivo de açúcares, doces em geral, massas, pães, arroz, batatas, além das bebidas alcoólicas. Deve-se também moderar o consumo de gorduras.





Vitamina A

Vitamina A

Seus resultados



Possível deficiência de vitamina A

O que preciso saber?

Obtida através da ingestão de betacarotenos, a vitamina A é fundamental para a saúde da visão. A presença de alelos G reduzem a atividade da enzima que oxigena o betacaroteno, levando a uma maior concentração sanguínea dessas moléculas, poderoso antioxidante que age contra o desenvolvimento de doenças crônicas, porém levando também a menor obtenção da vitamina A.

Seus genes

O gene BCMO1 afeta as concentrações de carotenoides circulantes, esse SNP mostrou eficiência de conversão do beta-caroteno.

| GENES ANALISADOS | SEU GENÓTIPO | EFEITO |
|----------------------------|--------------|--------|
| BCO1 rs6564851 | G G | ●●● |
| PKD1L2 rs6420424 | G A | ●●● |

Grau de confiabilidade científica



Muito Alto



Dica

Se você apresenta alguma dificuldade genética em absorver a vitamina A, capriche na ingestão de alimentos fonte, como por exemplo: carne bovina, gema de ovo, espinafre, couve, mamão, cenoura e abóbora.





Vitamina B12

Vitamina B12

Seus resultados



Possível dificuldade da absorção de vitamina B12

O que preciso saber?

Importante para a formação de células vermelhas sanguíneas, síntese de DNA e manutenção das funções neurais, a vitamina B12 pode ser encontrada em carnes e derivados de leite. Sua deficiência está associada à anemia, doenças cardiovasculares, câncer e deficiências neurológicas. Variantes dos genes MUT, FUT1 e FUT2 afetam a habilidade de digestão, absorção e utilização da vitamina B12.

Seus genes

O gene MUT está envolvido no metabolismo da homocisteína e é dependente da vitamina B12 para sua função, enquanto que o gene FUT2 está envolvido na síntese dos antígenos que pode afetar a absorção de vitamina B12.

| GENES ANALISADOS | SEU GENÓTIPO | EFEITO |
|-------------------------|--------------|--------|
| MUT rs1141321 | C T | ●●● |
| MUT rs9473555 | G C | ●●● |
| FUT2 rs492602 | A G | ●●● |
| FUT2 rs602662 | G A | ●●● |

Grau de confiabilidade científica



Muito Alto



Dica

Inclua produtos de origem animal como carne, ovos e laticínios em sua dieta frequentemente. Se for vegetariano ou vegano, procure um profissional nutricionista para te orientar em relação a suplementação.





Vitamina B6

Vitamina B6

Seus resultados



Você apresenta propensão aumentada de desenvolver deficiência de vitamina B6

O que preciso saber?

As vitaminas do complexo B são componentes do metabolismo de um carbono (OCM), que contribuem para a síntese e regulação das funções do DNA. Fatores genéticos que afetam a circulação e o metabolismo da vitamina B6 (dentre outras) sofrem influência de polimorfismos de genes como o ALP, afetando os níveis séricos da mesma.

Seus genes

O polimorfismo analisado está fortemente relacionado com a deficiência de vitamina B6.

| GENES ANALISADOS | SEU GENÓTIPO | EFEITO |
|--------------------------|--------------|--------|
| ALPL rs4654748 | CC | ●●● |

Grau de confiabilidade científica



Dica

Há bastante vitamina B6 nos seguintes alimentos: batata, banana, abacate, nozes, sementes (como girassol e gergelim), grãos integrais, vegetais verde-escuros (espinafre, brócolis) carne, peixe, ovos, leguminosas como feijão, lentilha e ervilha.





Vitamina C

Vitamina C

Seus resultados



Você apresenta predisposição a uma capacidade normal de absorção de Vitamina C

O que preciso saber?

A vitamina C é essencial para o bom funcionamento do organismo, atuando na absorção do ferro e fortalecimento do sistema imunológico, além de ser essencial na biossíntese do colágeno, o qual confere firmeza e elasticidade à pele e aos outros tecidos do corpo. A genética pode influenciar na absorção da vitamina C, encontrada principalmente em alimentos como laranja, limão, acerola, couve, entre outros. Sua deficiência pode ser relacionada a variações dos genes SLC23A1 e SLC23A2, responsáveis pela absorção de vitamina C no trato gastrointestinal.

Seus genes

Os polimorfismos analisados estão associados ao nível de vitamina C no organismo e caracterizam uma redução de aproximadamente 10% nos níveis sanguíneos deste nutriente.

| GENES ANALISADOS | SEU GENÓTIPO | EFEITO |
|------------------------------|--------------|--------|
| SLC23A1 rs11950646 | GG | ●●● |
| SLC23A1 rs33972313 | CC | ●●● |
| SLC23A2 rs6053005 | CC | ●●● |

Grau de confiabilidade científica



Dica

Para variantes genéticas que determinam menor absorção de vitamina C, é importante atentar-se ao consumo de alimentos como acerola, laranja, limão, kiwi, morango e brócolis.





Vitamina D

Vitamina D

Seus resultados



Você apresenta propensão genética média à deficiência de vitamina D

O que preciso saber?

A vitamina D é um componente essencial para a regulação dos níveis adequados de cálcio e fosfato, especialmente na manutenção de ossos saudáveis. Sua deficiência está associada a doenças como osteoporose, diversos cânceres, doenças autoimunes e esclerose múltipla.

Seus genes

A presença do alelos mutantes nos polimorfismos indicados está associada com uma deficiência de vitamina D.

GENES ANALISADOS

SLCO1B1

ADH1A

NADSYN1/
DHCR7

CELSR2

PLA2G3

CPS1

FLG

GC

HAL

CETP

TM6SF2

CYP2R1

GATA4

LIPC

GALNT2

ZPR1

Mais 1 genes em anexo

Grau de confiabilidade científica



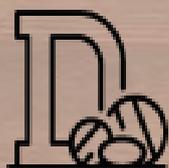
Muito Alto



Dica

Priorize: banho de sol, ingestão de peixes oleosos como atum, sardinha, salmão, gema de ovo e fígado bovino, ou se for vegetariano, cogumelos. Se nenhum desses alimentos faz parte da sua rotina, considere fazer um acompanhamento nutricional para suplementação.





Vitamina D gene VDR

Vitamina D gene VDR

Seus resultados



Baixo

Genótipo não associado a problemas no metabolismo da vitamina D

O que preciso saber?

O gene VDR é o principal gene associado à ação da vitamina D no organismo e permite que as células respondam ao estímulo da vitamina, principalmente para regulação da absorção de cálcio e fósforo. Variações no gene VDR podem causar alterações na resposta à vitamina. É necessária uma avaliação de um nutricionista ou médico para orientar quanto à necessidade de suplementação, avaliando os hábitos, exposição ao sol e níveis sanguíneos de vitamina D.

Seus genes

Os polimorfismos do receptor de vitamina D (VDR) têm sido implicados no aumento da susceptibilidade às doenças inflamatórias. Essas variantes genéticas podem determinar alterações nos mecanismos de ação da vitamina.

GENES ANALISADOS

VDR

Grau de confiabilidade científica



Muito Alto



Dica

Para grande parte das pessoas, três sessões semanais de ao menos 15 minutos de banho de sol devem garantir níveis adequados de vitamina D. Realize exames bioquímicos frequentemente para garantir que seus níveis de vitamina D circulantes estão adequados.





ENVELHECIMENTO E CUIDADO COM A PELE

Diana Ventura



O que é analisado

67 Envelhecimento da pele

70 Propensão a acne

73 Propensão a danos oxidativos

76 Propensão a possuir maior comprimento telomérico dos leucócitos

79 Susceptibilidade a melanoma

68 Estrias

71 Propensão a alopecia areata

74 Propensão a desenvolver otosclerose

77 Propensão a sofrer um Acidente Vascular Cerebral

69 Propensão a Osteoartrite

72 Propensão a apresentar pálpebra caída

75 Propensão a perda óssea

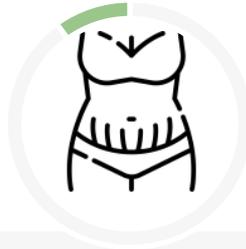
78 Propensão a vitiligo



Fotoenvelhecimento

Seu resultado:

Sensibilidade intermediária à luz solar, com aumento da chance de queimaduras solares e taxa aumentada de envelhecimento da pele



Estrias

Seu resultado:

Genótipo não associado à proteção ao desenvolvimento de estrias



Osteoartrite

Seu resultado:

Genótipo não associado ao desenvolvimento de osteoartrite



Acne

Seu resultado:

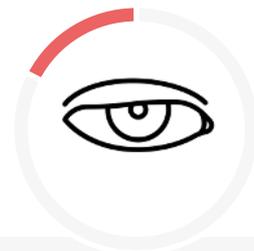
Você apresenta propensão padrão ao desenvolvimento de acne



Alopecia areata

Seu resultado:

Genótipos relacionados com menor risco para alopecia areata



Pálpebra caída

Seu resultado:

Ausência dos genótipos associados à proteção contra as "pálpebras caídas"



Capacidade antioxidante

Seu resultado:

Você não apresenta maior propensão a danos oxidativos



Otosclerose

Seu resultado:

Genótipos relacionados com risco moderado a apresentar otosclerose



Perda óssea

Seu resultado:

Você apresenta maior propensão ao desenvolvimento de osteoporose



LTL

Seu resultado:

Genótipos associados à propensão intermediária de apresentar telômeros longos nos leucócitos



Acidente Vascular Cerebral (AVC)

Seu resultado:

Ausência dos genótipos associados à proteção contra Acidente Vascular Cerebral



Vitiligo

Seu resultado:

Genótipos relacionados com propensão intermediária para vitiligo



Melanoma

Seu resultado:

Você apresenta uma maior propensão ao desenvolvimento de melanoma



Fotoenvelhecimento

Envelhecimento da pele

Seus resultados



Sensibilidade intermediária à luz solar, com aumento da chance de queimaduras solares e taxa aumentada de envelhecimento da pele

O que preciso saber?

O envelhecimento da pele é um processo natural influenciado por fatores genéticos e ambientais, como exposição à luz UV. O envelhecimento induzido por luz UV, ou fotoenvelhecimento, é o aparecimento prematuro de sinais como rugas superficiais e pele pálida, fina e seca, cuja severidade pode variar de acordo com o genótipo de cada indivíduo.

Seus genes

Os polimorfismos analisados estão relacionados à maior sensibilidade à luz solar, pigmentação e capacidade de bronzeamento, potencializando o fotoenvelhecimento da pele.

GENES ANALISADOS

PPARG

MC1R

ATG5

U7

KLHL6

NAT2

FMN1

IRF4

JAZF1

RP11-21C4.1

SLC39A8

SLC45A2

FADS1

ZHX3

Grau de confiabilidade científica



Dica

A ingestão de bioativos em alimentos avermelhados e alaranjados auxilia na pigmentação de maneira fotoprotetora. Use protetor solar diariamente, consuma alimentos fonte de vitamina E e atente-se à vitamina D.





Estrias

Estrias

Seus resultados



Genótipo não associado à proteção ao desenvolvimento de estrias

O que preciso saber?

Estrias são cicatrizes corporais na pele relacionadas, normalmente, ao rápido crescimento de uma região específica do corpo, resultando na ruptura do tecido conjuntivo. Apesar de estar fortemente associada a condições como ganho e perda de peso, desenvolvimento corporal na adolescência e gravidez, estas marcas, mais comuns em mulheres, também estão relacionadas a um fator hereditário de predisposição genética

Seus genes

A associação de rs35318931 é uma variante missense do gene SRPX. O alelo A aparenta estar relacionado à proteção contra o desenvolvimento de estrias no período da gravidez e/ou de grande ganho de peso.

| GENES ANALISADOS | SEU GENÓTIPO | EFEITO |
|---------------------------|--------------|--------|
| SRPX rs35318931 | G G | ● ● ● |

Grau de confiabilidade científica



Dica

A falta de hidratação deixa as fibras menos elásticas e conseqüentemente piora o quadro de estrias. Procure um profissional esteticista para avaliar as opções de tratamento.





Osteoartrite

Propensão a Osteoartrite

Seus resultados



Baixo

Genótipo não associado ao desenvolvimento de osteoartrite

O que preciso saber?

A osteoartrite é uma das doenças mais comuns de ossos e articulações, caracterizada pela perda de cartilagem das articulações e alteração das estruturas ósseas ao redor, causando dores, perda de função e outros problemas. Estudos demonstram a associação entre o polimorfismo das SNPs dos genes citados com uma maior susceptibilidade à osteoartrite.

Seus genes

O polimorfismo nos genes SLC39A8, IL11, ZC3H11B, GLIS3 e GDF5 estão relacionados à propensão ao desenvolvimento de osteoartrite, doença que afeta as articulações sinoviais de todo o corpo.

| GENES ANALISADOS | SEU GENÓTIPO | EFEITO |
|------------------------------|--------------|--------|
| GLIS3 rs10974438 | A A | ●●● |
| SLC39A8 rs13107325 | C C | ●●● |
| IL11 rs4252548 | C C | ●●● |
| ZC3H11B rs2820443 | T T | ●●● |
| GDF5 rs143384 | G G | ●●● |

Grau de confiabilidade científica



Muito Alto



Dica

Manter-se dentro do percentual de gordura adequado e praticar exercícios físicos regulares são fatores chave para a prevenção da osteoartrite.





Acne

Propensão a acne



Seus resultados



Você apresenta propensão padrão ao desenvolvimento de acne

O que preciso saber?

Acne é uma doença inflamatória da pele na qual os folículos pilosos ficam obstruídos com óleo e células mortas da pele. Sabe-se que fatores genéticos possuem grande influência para seu desenvolvimento.

Seus genes

Os marcadores analisados para a propensão à acne envolvem genes reguladores do acúmulo de lipídeos nos poros e resposta à inflamação.

| GENES ANALISADOS | SEU GENÓTIPO | EFEITO |
|----------------------------|--------------|--------|
| INAVA rs296522 | CC | ●●● |
| PNPLA3 rs738409 | CC | ●●● |
| CSTA rs17265703 | AG | ●●● |
| EDNRA rs6842241 | CA | ●●● |
| PRDM1 rs9398069 | TC | ●●● |
| C5orf67 rs455660 | -- | --- |
| SHB rs4878737 | GG | ●●● |

Grau de confiabilidade científica



Dica

Indivíduos com propensão genética a acne devem estar atentos ao perfil da alimentação. O consumo de alimentos de alto índice glicêmico como carboidratos refinados e quadros de hiperinsulinemia podem aumentar a ocorrência de acne.





Alopecia areata

Propensão a alopecia areata

Seus resultados



Genótipos relacionados com menor risco para alopecia areata

O que preciso saber?

A alopecia areata, uma condição autoimune que resulta na perda de cabelo, possui uma predisposição genética notável, embora a compreensão específica dos genes envolvidos esteja em constante evolução. Estudos têm identificado associações entre alopecia areata e genes do sistema imunológico. Esses genes desempenham um papel crucial na regulação da resposta imunológica. Além disso, genes relacionados à função das células T, como o gene CTLA4, também foram implicados na susceptibilidade à alopecia areata. A expressão clínica da condição parece ser resultado da interação complexa entre predisposições genéticas e fatores ambientais desencadeadores.

Seus genes

Os genes analisados para alopecia estão relacionados à resposta inflamatória do organismo.

| GENES ANALISADOS | SEU GENÓTIPO | EFEITO |
|--------------------------------------|--------------|--------|
| IL13, IL4 rs848 | A C | ●●● |
| SH2B3(LNK), ATXN2 rs653178 | C T | ●●● |
| IL15RA, IL2RA rs3118470 | T T | ●●● |
| IKZF4, ERBB3 rs2292239 | G G | ●●● |
| CD28, CTLA4, ICOS rs231775 | A A | ●●● |
| GARP(LRRC32) rs2155219 | G G | ●●● |
| PTPN22 rs2476601 | G G | ●●● |

Grau de confiabilidade científica



Muito Alto



Dica

É fundamental adotar uma dieta equilibrada rica em vitaminas e minerais, como ferro, zinco e biotina, para fortalecer os cabelos. Além disso, reduza o estresse, pratique atividades físicas regularmente e evite hábitos prejudiciais, como fumar.



Pálpebra caída

Propensão a apresentar pálpebra caída

Seus resultados



Ausência dos genótipos associados à proteção contra as "pálpebras caídas"

O que preciso saber?

O relaxamento da pálpebra superior, também chamado de pálpebra caída, dermatocálase ou blefaroptose, é um excesso de pele na pálpebra que geralmente ocorre em pessoas de meia-idade ou idosas. Além da preocupação estética para os pacientes, também pode ser responsável por distúrbios visuais e/ou irritações oculares, às vezes levando a uma diminuição do campo visual.

Seus genes

As seguintes foram as 3 variantes significativamente associadas com severidade da "pálpebra caída":

| GENES ANALISADOS | SEU GENÓTIPO | EFEITO |
|--------------------------------|--------------|--------|
| ZFP36L1 rs174213 | C C | ●●● |
| MACROH2A2 rs16927253 | C C | ●●● |
| AIFM2 rs2271699 | A A | ●●● |

Grau de confiabilidade científica



Dica

Ter boas noites de sono e evitar dormir menos do que 8 horas por noite pode prevenir a ocorrência de pálpebras caídas



Capacidade antioxidante

Propensão a danos oxidativos

Seus resultados



Você não apresenta maior propensão a danos oxidativos

O que preciso saber?

Um fator importante para o envelhecimento da pele é o acúmulo de danos oxidativos. Eles podem ser gerados de forma natural pelas nossas células como também por meio da exposição a raios UV, como consumo de álcool, agrotóxicos e poluição. Nossas células possuem uma capacidade antioxidante inerente, responsável por prevenir e amenizar esses danos. Entretanto, essa capacidade pode variar de acordo com sua genética, sendo necessário, muitas vezes, uma suplementação dessa capacidade por meio da dieta e uso de produtos/cosméticos antioxidantes.

Seus genes

Os genes analisados estão envolvidos em vias de combate à oxidação. Por isso, alterações nos mesmos afetam diretamente a velocidade de envelhecimento da pele.

| GENES ANALISADOS | SEU GENÓTIPO | EFEITO |
|----------------------------|--------------|--------|
| SOD2 rs4880 | A G | ●●● |
| CAT rs1001179 | C T | ●●● |
| NQO1 rs1800566 | G G | ●●● |
| NFE2L2 rs6721961 | G G | ●●● |

Grau de confiabilidade científica



Muito Alto



Dica

Evite a exposição solar em horários de pico de radiação UV, use protetor solar diariamente, consuma alimentos fonte de vitamina E que auxiliam na proteção da pele, como por exemplo: amendoim, amêndoas, gema de ovo e azeite de oliva.





Otosclerose

Propensão a desenvolver otosclerose

Seus resultados



Genótipos relacionados com risco moderado a apresentar otosclerose

O que preciso saber?

A otosclerose é uma condição na qual há crescimento anormal do osso no ouvido médio, o que pode levar à perda auditiva. Geralmente afeta adultos jovens e pode ser hereditária em alguns casos. Os sintomas incluem perda auditiva gradual, zumbido nos ouvidos e tontura. O tratamento pode envolver o uso de aparelhos auditivos, cirurgia ou uma combinação de ambos, dependendo da gravidade dos sintomas.

Seus genes

As seguintes foram as 4 variantes significativamente associadas com desenvolvimento de otosclerose

| GENES ANALISADOS | SEU GENÓTIPO | EFEITO |
|---------------------------|--------------|--------|
| MAML2 rs553652 | AA | ●●● |
| AHSG rs4917 | TC | ●●● |
| PREX1 rs6066825 | AG | ●●● |
| SMAD3 rs2118612 | TT | ●●● |

Grau de confiabilidade científica



Dica

Evitar exposição a ruídos muito altos pode ser um fator protetivo contra o desenvolvimento de otosclerose



Perda óssea

Propensão a perda óssea

Seus resultados



Você apresenta maior propensão ao desenvolvimento de osteoporose

O que preciso saber?

Diversas variações genéticas relacionam-se a uma baixa densidade mineral óssea e deterioração de pequenas partes do tecido ósseo, aumentando o risco de fraturas por fragilidade e/ou desenvolvimento de condições como osteoporose e fragilização de ossos, tendões e até mesmo da pele.

Seus genes

Os seguintes polimorfismos estão negativamente associados à densidade mineral óssea:

| GENES ANALISADOS | SEU GENÓTIPO | EFEITO |
|----------------------------------|--------------|--------|
| WNT2B rs3790608 | G G | ●●● |
| LOC100506797 rs1878526 | G G | ●●● |
| EN1 rs3754855 | A A | ●●● |
| WNT16 rs3779381 | A A | ●●● |
| FZD7 rs10931982 | -- | --- |
| RSPO3 rs9482770 | C C | ●●● |
| MIR148A rs87 | -- | --- |
| CADM1 rs1048932 | -- | --- |

Grau de confiabilidade científica



Muito Alto



Dica

Atente-se para o consumo e gasto energético. Opte por alimentos naturais e evite o consumo de ultraprocessados. Mantenha uma rotina de exercícios físicos.





LTL

Propensão a possuir maior comprimento telomérico dos leucócitos

Seus resultados



Genótipos associados à propensão intermediária de apresentar telômeros longos nos leucócitos

O que preciso saber?

O comprimento dos telômeros de leucócitos (LTL - Leukocyte Telomere Length) é um biomarcador hereditário do envelhecimento genômico, uma vez que o seu comprimento diminui com as divisões celulares.

Seus genes

Os genes analisados foram associados ao comprimento telomérico dos leucócitos

| GENES ANALISADOS | SEU GENÓTIPO | EFEITO |
|----------------------------------|--------------|--------|
| TERT rs2853677 | G G | ●●● |
| TERT rs7705526 | -- | --- |
| POT1 rs59294613 | C A | ●●● |
| SENP7 rs55749605 | C A | ●●● |
| STN1 (OBFC1) rs9419958 | C C | ●●● |
| PRRC2A rs2736176 | G G | ●●● |

Grau de confiabilidade científica



Muito Alto



Dica

Pesquisas apontam que uma alimentação balanceada pode retardar a diminuição do tamanho dos telômeros



Acidente Vascular Cerebral (AVC)

Propensão a sofrer um Acidente Vascular Cerebral

Seus resultados



Ausência dos genótipos associados à proteção contra Acidente Vascular Cerebral

O que preciso saber?

Um Acidente Vascular Cerebral (AVC) é uma condição médica que ocorre quando o suprimento de sangue para uma parte do cérebro é interrompido, resultando em danos cerebrais devido à falta de oxigênio e nutrientes. Os sintomas comuns de AVC incluem fraqueza facial ou de membros, dificuldade para falar, visão turva, dor de cabeça súbita e perda de equilíbrio.

Seus genes

As variantes a seguir são as associadas à protetividade contra a ocorrência de um AVC.

GENES ANALISADOS

CASZ1

SH2B3

chr9p21

PITX2

ABO

CDK6

TM4SF4-TM4
Sn

FGA

HDAC9-TWIS
T1

ZCCHC14

Grau de confiabilidade científica



Dica

Manter um estilo de vida saudável, com uma alimentação balanceada e exercícios físicos regulares.



Vitiligo

Propensão a vitiligo

Seus resultados



Genótipos relacionados com propensão intermediária para vitiligo

O que preciso saber?

O vitiligo, uma condição de despigmentação cutânea caracterizada pela perda de melanócitos, tem uma base genética complexa. Vários genes estão associados ao desenvolvimento do vitiligo, incluindo aqueles envolvidos na regulação do sistema imunológico e na produção de melanina. O gene TYR, que codifica a tirosinase, uma enzima essencial para a síntese de melanina, é frequentemente implicado. Além disso, genes como PTPN22 e NLRP1, que desempenham papéis críticos na resposta imunológica, foram identificados como contribuintes para a predisposição genética ao vitiligo.

Seus genes

Os genes analisados para rosácea estão relacionados à produção de melatonina.

GENES ANALISADOS

IL2RA

TYR

C1QTNF6

BACH2

HSPB9

GZMB

ARID5B

CEP57

IRF4

EIF2S2

PTPRC

FARP2-STK25

IFIH1

PTPN22

CPVL

SH2B3-ATXN
2

Mais 2 genes em anexo

Grau de confiabilidade científica



Muito Alto



Dica

Priorize uma alimentação rica em antioxidantes, como frutas e vegetais coloridos, e assegure a ingestão adequada de cobre e zinco. Evite o consumo excessivo de alimentos ácidos e picantes. Mantenha a pele protegida do sol e consulte um dermatologista para orientações específicas sobre o manejo do vitiligo.



Melanoma

Susceptibilidade a melanoma

Seus resultados



Você apresenta uma maior propensão ao desenvolvimento de melanoma

O que preciso saber?

Melanoma é a forma mais agressiva de câncer de pele, podendo ser desenvolvido diante de fatores de risco como exposição à luz UV e tendência genética.

Seus genes

Dentre os polimorfismos analisados encontram-se os presentes no gene MC1R, que é responsável pela pigmentação da pele através da regulação das proporções de dois tipos de melanina.

GENES ANALISADOS

| | |
|----------|--------|
| MITF | MC1R |
| OBFC1 | TYR |
| RALY | TP53 |
| FMNI | GPRC5A |
| MPHOSPH6 | OCA2 |
| CYP1B1 | CDKAL1 |
| CDKN2A | TERT |
| SLC45A2 | |

Grau de confiabilidade científica



Dica

Nódulos, assimetria ou mudança de cor em verrugas são pontos de atenção para indivíduos com variante genética de propensão a melanomas. Procure um médico oncodermatologista para acompanhamento regular.



SAÚDE

DA MULHER

Diana Ventura





O que é analisado

88 Arritmia cardíaca

91 Colite ulcerativa

94 Câncer de mama luminal-A-like

97 Câncer triplo negativo

100 Doença coronariana

103 Esclerose múltipla

106 Glioma

109 Hipotireoidismo

112 Neuropatia periférica hereditária

115 Propensão a câncer de mama

118 Propensão a desenvolver doença pulmonar obstrutiva crônica

121 Propensão a infecções

124 Propensão ao lipedema

127 Propensão à esclerose lateral

130 Psoríase

133 Trombofilia hereditária

89 Artrite reumatoide

92 Câncer de Mama HER2 positivo

95 Câncer de mama luminal-B-like

98 Deficiência de G6PD

101 Doença de Crohn

104 Fibromialgia

107 Hemocromatose

110 Melasma

113 Predisposição a cardiopatias variadas

116 Propensão a desenvolver demência com corpos de Lewy

119 Propensão a desenvolver epilepsia

122 Propensão a possuir possuir Lupus Eritematoso

125 Propensão para amiloidose cerebral

128 Propensão à polipose

131 Risco de sofrer fraturas ósseas

90 Catarata

93 Câncer de mama luminal B/HER2 negativo

96 Câncer de tireoide

99 Deficiência de alfa-1-antitripsina

102 Eficiência do sistema anti-inflamatório

105 Função endotelial

108 Hipertensão

111 Menopausa precoce

114 Propensão a apresentar elevadas concentrações séricas de ácido úrico

117 Propensão a desenvolver doença hemorroidária

120 Propensão a endometriose

123 Propensão ao câncer colorretal

126 Propensão à alopecia androgenética em mulheres

129 Proteção contra degeneração macular

132 Síndrome dos ovários policísticos



Arritmia cardíaca

Seu resultado:

Você não apresenta maior propensão ao desenvolvimento de arritmias cardíacas



Artrite reumatoide

Seu resultado:

Propensão moderada para desenvolver artrite reumatoide



Catarata

Seu resultado:

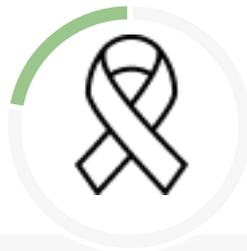
Propensão genética moderada para desenvolver catarata



Colite ulcerativa

Seu resultado:

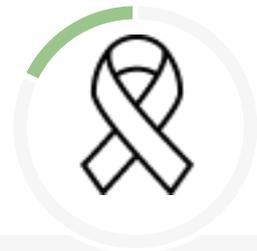
Propensão moderada para desenvolver colite ulcerativa



HER2 positivo

Seu resultado:

Genótipo de baixo risco para tipo HER-2 positivo de câncer de mama



Luminal B/HER2 negativo

Seu resultado:

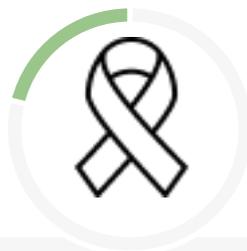
Genótipo de baixo risco para tipo luminal B/HER2 negativo de câncer de mama



Luminal A like

Seu resultado:

Genótipo de baixo risco para tipo luminal A like de câncer de mama



Luminal B like

Seu resultado:

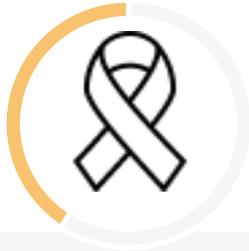
Genótipo de baixo risco para tipo luminal B like de câncer de mama



Câncer de tireoide

Seu resultado:

Você não apresenta maior propensão ao desenvolvimento de câncer de tireoide



Triplo negativo

Seu resultado:

Propensão moderada para desenvolver o tipo triplo negativo de câncer de mama



G6PD

Seu resultado:

Variante considerada normal



Antitripsina

Seu resultado:

Você não apresenta maior propensão ao desenvolvimento de doenças pulmonares



Doença coronariana

Seu resultado:

Você apresenta alguns genótipos protetivos quanto à doença coronariana



Doença de Crohn

Seu resultado:

Propensão moderada para desenvolver doença de crohn



Potencial anti-inflamatório

Seu resultado:

Predisposição genética a níveis de inflamação intermediários



Esclerose múltipla

Seu resultado:

Propensão moderada para desenvolver esclerose múltipla



Fibromialgia

Seu resultado:

Genótipo relacionado a menor risco de desenvolvimento de fibromialgia



Função endotelial

Seu resultado:

Expressão intermediária do gene NOS3, sem aumento do risco de hipertensão



Glioma

Seu resultado:

Propensão genética moderada para desenvolver glioma



Hemocromatose

Seu resultado:

Propensão genética baixa para o desenvolvimento de hemocromatose



Hipertensão

Seu resultado:

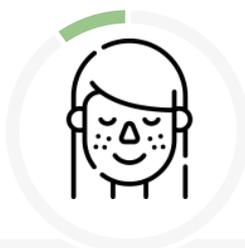
Risco padrão para o desenvolvimento de hipertensão



Hipotireoidismo

Seu resultado:

Maior proteção contra o desenvolvimento de hipotireoidismo



Melasma

Seu resultado:

Genótipo relacionado com o baixo risco de desenvolver melasma



Menopausa precoce

Seu resultado:

Propensão moderada de desenvolver menopausa precoce



Neuropatia periférica hereditária

Seu resultado:

Você não apresenta maior susceptibilidade de desenvolvimento de NPH



Painel cardio

Seu resultado:

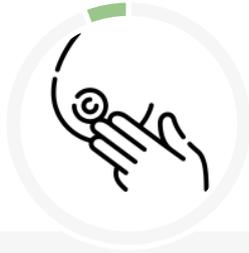
Genótipos relacionados com propensão intermediária para cardiopatias



Gota

Seu resultado:

Tendência intermediária a desenvolver gota



Câncer de mama

Seu resultado:

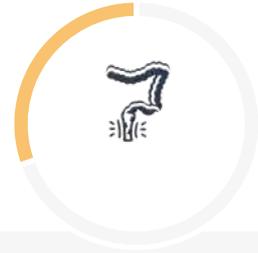
Você não apresenta maior propensão ao câncer de mama



Demência com Corpos de Lewy

Seu resultado:

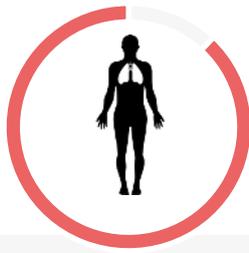
Propensão intermediária a desenvolver demência com corpos de Lewy



Doença Hemorroidária

Seu resultado:

Propensão moderada a desenvolver doença hemorroidária



DPOC

Seu resultado:

Alta tendência ao desenvolvimento de doença pulmonar obstrutiva crônica



Epilepsia

Seu resultado:

Tendência baixa a ter epilepsia



Endometriose

Seu resultado:

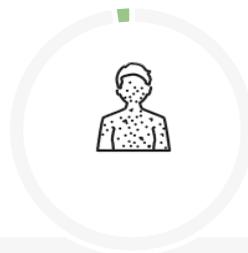
Risco levemente aumentado para desenvolvimento de endometriose



Infecções abdominais

Seu resultado:

Você não apresenta maior susceptibilidade de desenvolvimento de infecções



Lupus Eritematoso

Seu resultado:

Genótipos associados a menor propensão de apresentar Lúpus Eritematoso



Câncer colorretal

Seu resultado:

Risco moderadamente mais alto de desenvolver câncer colorretal



Lipedema

Seu resultado:

Genótipos relacionados com propensão intermediária para lipedema



Amiloidose

Seu resultado:

Risco ligeiramente aumentado de desenvolvimento de amiloidose



Alopécia androgenética feminina

Seu resultado:

Genótipos relacionados com baixo risco de desenvolver alopecia androgenética precoce



Esclerose Lateral

Seu resultado:

Tendência genética reduzida ao desenvolvimento de esclerose lateral



Polipose

Seu resultado:

Você apresenta maior propensão ao desenvolvimento de polipose adenomatosa



Degeneração macular

Seu resultado:

Proteção intermediária para degeneração macular relacionada à idade



Psoríase

Seu resultado:

Propensão moderada para desenvolver psoríase



Fraturas

Seu resultado:

Risco médio de sofrer fraturas



SOP

Seu resultado:

Propensão moderada de desenvolver síndrome dos ovários policísticos



Trombofilia

Seu resultado:

Você não apresenta os genótipos de proteção contra o desenvolvimento de trombofilia



Arritmia cardíaca

Arritmia cardíaca

Seus resultados



Você não apresenta maior propensão ao desenvolvimento de arritmias cardíacas

O que preciso saber?

Algumas arritmias cardíacas são mais comuns que outras na população em geral, como por exemplo a fibrilação atrial. É provável que a origem das patologias seja multifatorial, incluindo fatores de risco cardiovasculares como hipertensão, doença cardíaca valvular, e cardiopatia isquêmica. Dentre esses fatores de risco, tem sido sugerido também alguns distúrbios bioelétricos com uma base genética substancial.

Seus genes

Os polimorfismos levados em consideração para avaliação do risco para arritmia cardíaca foram apontados como os principais SNPs ligados à arritmia cardíaca por estudos de GWAS.

| GENES ANALISADOS | SEU GENÓTIPO | EFEITO |
|----------------------------|--------------|--------|
| TBX5 rs3825214 | AA | ●●● |
| SCN5A rs6599230 | TC | ●●● |
| SCN5A rs1805124 | TT | ●●● |
| ZFHX3 rs2106261 | CT | ●●● |
| ZFHX3 rs7193343 | TC | ●●● |
| KCNN3 rs13376333 | CT | ●●● |
| MTHFR rs17375901 | -- | --- |
| HCN4 rs7164883 | AA | ●●● |
| SOX5 rs11047543 | GG | ●●● |

Grau de confiabilidade científica



Dica

Uma alimentação baseada em alimentos ultraprocessados, com açúcar e sódio em excesso, aumentam o risco de arritmia. Parte da prevenção é caprichar na ingestão de magnésio e potássio, encontrados em castanhas, legumes e verduras.





Artrite reumatoide

Artrite reumatoide

Seus resultados



Propensão moderada para desenvolver artrite reumatoide

O que preciso saber?

A artrite reumatoide é uma doença autoimune crônica das articulações com uma forte influência genética. Vários genes desempenham um papel significativo na predisposição à doença, sendo o HLA-DRB1 o mais notável. Variantes específicas desse gene, chamadas alelos compartilhados epitopos (SE), estão fortemente associadas ao risco de desenvolver artrite reumatoide. Além disso, outros genes como PTPN22, STAT4 e CTLA4 também estão envolvidos na susceptibilidade genética à doença.

Seus genes

Os polimorfismos analisados estão relacionados com a propensão à colite ulcerativa apontados como de risco por estudos de GWAS.

GENES ANALISADOS

POU3F1

TYK2

RCAN1

**IL2RA/PRKC
Q**

RUNX1

CD28,CTLA4

REL

PTPN22

ANKRD55

CD40

DDX6

CCL21

CD2

IL6R

TLE3

DNASE1L3

Mais 4 genes em anexo

Grau de confiabilidade científica



Muito Alto



Dica

Adote uma dieta anti-inflamatória, rica em peixes gordurosos, vegetais de folhas verdes, frutas, nozes e sementes, e evite alimentos processados. Além disso, é importante manter um peso saudável e fazer exercícios.





Catarata

Catarata

Seus resultados



Propensão genética moderada para desenvolver catarata

O que preciso saber?

A catarata, uma condição caracterizada pela opacidade do cristalino do olho, possui uma base genética complexa, com vários genes desempenhando papéis importantes. Mutações nos genes responsáveis pela produção e manutenção das proteínas do cristalino, como o gene CRYAA, CRYAB e CRYGC, podem predispor indivíduos à formação precoce de catarata. Além disso, genes envolvidos na proteção antioxidante, como o gene GSTM1 e GSTT1, também estão ligados à susceptibilidade à catarata, uma vez que desempenham um papel na defesa contra o estresse oxidativo.

Seus genes

Os polimorfismos analisados estão relacionados com a propensão ao desenvolvimento de catarata apontados como de risco por estudos de GWAS.

GENES ANALISADOS

Near TRIB2

ZNF800

CDKN2B-DM
RTA1
SEPT9

KCNQ5

BIN3-EGR3

RBFOX1

Grau de confiabilidade científica



Muito Alto



Dica

Proteja seus olhos dos raios UV usando óculos de sol, adote uma dieta rica em antioxidantes, em especial o licopeno (presente na cenoura, tomate, abóbora e gema de ovo). Evite o tabagismo para reduzir o risco de desenvolver cataratas.



Colite ulcerativa

Colite ulcerativa

Seus resultados



Propensão moderada para desenvolver colite ulcerativa

O que preciso saber?

A colite ulcerativa é uma doença inflamatória do intestino com uma base genética complexa. Vários genes desempenham papéis importantes na susceptibilidade a essa condição. Entre eles, o gene NOD2 (CARD15) é conhecido por aumentar o risco de colite ulcerativa, bem como outras doenças inflamatórias intestinais. Além disso, genes relacionados ao sistema imunológico, como IL23R, IL12B e IRGM, também estão implicados na predisposição genética à colite ulcerativa.

Seus genes

Os polimorfismos analisados estão relacionados com a propensão à colite ulcerativa apontados como de risco por estudos de GWAS.

GENES ANALISADOS

IL23R

TTPAL

CARD9

OTUD3,RNF186,TMCO4

DLD,SLC26A3

FAP,IFIH1

RNF186,OTUD3,PLA2G2E

TNPO3,KCP,IRF5

CARD9,NOTCH1,GPSM1

FCGR2A,FCGR2C

ATG5

ZNF771

PUS10,REL

HLA-DQA1

RNF186

IL12B

Mais 4 genes em anexo

Grau de confiabilidade científica



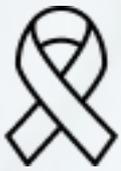
Muito Alto



Dica

Siga uma dieta de baixa fibra durante os surtos, evitando alimentos irritantes, como laticínios, cafeína e alimentos picantes, e considere suplementos de probióticos, sempre sob a orientação de um médico especializado.





HER2 positivo

Câncer de Mama HER2 positivo

Seus resultados



Baixo

Genótipo de baixo risco para tipo HER-2 positivo de câncer de mama

O que preciso saber?

O subtipo HER2-enriched-like de câncer de mama é caracterizado pela alta expressão do gene HER2, sem positividade para receptores hormonais (ER- e PR-). Esse subtipo é conhecido por ser mais agressivo e pode ser tratado com terapias específicas que visam inibir a atividade do gene HER2.

Seus genes

Os polimorfismos analisados estão relacionados com a propensão ao subtipo HER2 positivo de câncer de mama apontados como de risco por estudos de GWAS.

GENES ANALISADOS

HNF4G

NABP1

CDCA7L

TRPS1

FAM72B

RPGRIP1L

TBX3

RAD51B

PRIM1

RIN3

USP44

DUSP4

CCDC88C

EBF2

NTRK2

MKLN1

Mais 53 genes em anexo

Grau de confiabilidade científica



Muito Alto



Dica

Ao identificar esta propensão genética, procure um oncologista. Além disso, fique atenta aos sinais físicos da mama: assimetria, vermelhidão, presença de nódulos e produção de secreção.





Luminal B/HER2 negativo

Câncer de mama luminal B/HER2 negativo

Seus resultados



Baixo

Genótipo de baixo risco para tipo luminal B/HER2 negativo de câncer de mama

O que preciso saber?

O subtipo luminal B/HER2-negative-like é também positivo para receptores hormonais (ER+ e PR+), mas, em contraste com o luminal A-like, possui alta expressão do gene HER2 negativo. Esses tumores costumam ser mais agressivos e podem exigir tratamentos adicionais, além da terapia hormonal.

Seus genes

Os polimorfismos analisados estão relacionados com a propensão ao subtipo luminal B / HER2 negativo de câncer de mama apontados como de risco por estudos de GWAS.

GENES ANALISADOS

NABPI

USP44

PRIM1

RIN3

MRPS30

P4HA2

CBX8

RPGRIPL

TRPS1

HNF4G

CDCA7L

MKLN1

NTRK2

ATF7IP

CCDC88C

RAD51B

Mais 53 genes em anexo

Grau de confiabilidade científica



Muito Alto



Dica

Ao identificar esta propensão genética, procure um oncologista. Além disso, fique atenta aos sinais físicos da mama: assimetria, vermelhidão, presença de nódulos e produção de secreção.





Luminal A like

Câncer de mama luminal-A-like

Seus resultados



Baixo

Genótipo de baixo risco para tipo luminal A like de câncer de mama

O que preciso saber?

O subtipo luminal A-like de câncer de mama é caracterizado por apresentar receptores hormonais positivos para estrogênio (ER+) e progesterona (PR+). Além disso, esses tumores possuem baixa expressão do gene HER2. Geralmente, pacientes com esse subtipo de câncer de mama têm melhor prognóstico e respondem bem à terapia hormonal.

Seus genes

Os polimorfismos analisados estão relacionados com a propensão ao subtipo luminal A like de câncer de mama apontados como de risco por estudos de GWAS.

GENES ANALISADOS

HNF4G

CDCA7L

USP44

PRIM1

RAD51B

RPGRIP1L

EBF2

CCDC88C

NABP1

RIN3

TRPS1

MRPS30

ATF7IP

NTRK2

P4HA2

MKLN1

Mais 53 genes em anexo

Grau de confiabilidade científica



Muito Alto



Dica

Ao identificar esta propensão genética, procure um oncologista. Além disso, fique atenta aos sinais físicos da mama: assimetria, vermelhidão, presença de nódulos e produção de secreção.





Luminal B like

Câncer de mama luminal-B-like

Seus resultados



Baixo

Genótipo de baixo risco para tipo luminal B like de câncer de mama

O que preciso saber?

O subtipo luminal B-like de câncer de mama apresenta positividade para receptores hormonais (ER+ e PR+), mas também possui alta expressão do gene HER2 positivo. Esses tumores tendem a ser mais agressivos do que o luminal A-like e podem requerer tratamentos mais intensivos e direcionados.

Seus genes

Os polimorfismos analisados estão relacionados com a propensão ao subtipo luminal B like de câncer de mama apontados como de risco por estudos de GWAS.

GENES ANALISADOS

RIN3

TRPS1

USP44

MKLN1

P4HA2

MRPS30

TBX3

NTRK2

CDCA7L

HNF4G

PRIM1

CCDC88C

ATF7IP

RPGRIP1L

EBF2

CBX8

Mais 53 genes em anexo

Grau de confiabilidade científica



Muito Alto



Dica

Ao identificar esta propensão genética, procure um oncologista. Além disso, fique atenta aos sinais físicos da mama: assimetria, vermelhidão, presença de nódulos e produção de secreção.





Câncer de tireoide

Câncer de tireoide

Seus resultados



Você não apresenta maior propensão ao desenvolvimento de câncer de tireoide

O que preciso saber?

Entre todos os tipos de câncer, o câncer de tireoide é aquele de maior contribuição genética. Normalmente, seu desenvolvimento possui origem a partir de mutações genéticas que possuem como consequência a disfunção de hormônios da tireoide.

Seus genes

A presença destes polimorfismos está associada à desregulação hormonal e um aumento do risco de desenvolvimento deste tipo de câncer.

| GENES ANALISADOS | SEU GENÓTIPO | EFEITO |
|-------------------------------------|--------------|--------|
| LRRC34 rs6793295 | TT | ●●● |
| SLK-STN1 rs7902587 | CC | ●●● |
| MBIP-RN7SKP21 rs116909374 | CC | ●●● |

Grau de confiabilidade científica



Dica

O câncer de tireoide é associado a dietas pobres em iodo, histórico de irradiação no pescoço e histórico familiar. Uma forma de prevenção é manter o peso corporal adequado para a altura.





Triplo negativo

Câncer triplo negativo

Seus resultados



Propensão moderada para desenvolver o tipo triplo negativo de câncer de mama

O que preciso saber?

O subtipo triplo negativo (TN) de câncer de mama é caracterizado pela ausência de receptores hormonais (ER-, PR-) e da alta expressão do gene HER2. Por não possuir esses marcadores específicos, o tratamento do câncer de mama triplo negativo é mais desafiador, e as opções terapêuticas costumam ser limitadas a quimioterapia e radioterapia. Esse subtipo pode ser mais agressivo e tem maior probabilidade de recorrência após o tratamento.

Seus genes

Os polimorfismos analisados estão relacionados com a propensão ao subtipo triplo negativo de câncer de mama apontados como de risco por estudos de GWAS.

GENES ANALISADOS

HNF4G

TRPS1

PRIM1

NABP1

CDCA7L

MKLN1

TBX3

RAD51B

CCND1

SKIDA1

RIN3

WRAP53

USP44

EBF2

CBX8

ATF7IP

Mais 53 genes em anexo

Grau de confiabilidade científica



Muito Alto



Dica

Ao identificar esta propensão genética, procure um oncologista. Além disso, fique atenta aos sinais físicos da mama: assimetria, vermelhidão, presença de nódulos e produção de secreção.





G6PD

Deficiência de G6PD

Seus resultados



Variante considerada normal

Seus genes

A principal função da G6PD é a prevenção do dano oxidativo às células, promovendo a desintoxicação dos radicais livres.

| GENES ANALISADOS | SEU GENÓTIPO | EFEITO |
|--------------------------|--------------|--------|
| G6PD rs1050828 | CC | ● ● ● |

O que preciso saber?

A enzima glicose-6-fosfato- desidrogenase (G6PD) desempenha um importante papel na proteção das células vermelhas do sangue, sua deficiência pode levar ao desenvolvimento de anemia hemolítica quando o portador se submete a certas condições ambientais, como uso de medicação contra malária. A presença do alelo T no marcador rs1050828 resulta na produção de uma G6PD menos estável, sendo os homens mais suscetíveis ao desenvolvimento de sua deficiência.

Grau de confiabilidade científica



Dica

Dores locais e palidez na pele e em mucosas são alguns dos sintomas. Procure um médico hematologista para acompanhamento regular.





Antitripsina

Deficiência de alfa-1-antitripsina

Seus resultados



Você não apresenta maior propensão ao desenvolvimento de doenças pulmonares

O que preciso saber?

Produzida no fígado e transportada para os pulmões, a alfa-1-antitripsina (AAT) é uma proteína de importante papel na proteção de matrizes proteicas pulmonares contra ataques e degenerações. Variantes do gene responsável pela produção dessa proteína estão associados a problemas pulmonares como enfisema, obstrução de passagem de ar e bronquite crônica.

Seus genes

Ambos os polimorfismos analisados encontram-se no gene SERPINA, responsável pela produção da proteína alfa-1-antitripsina, e estão relacionados à desordens pulmonares, como também a doenças do fígado.

| GENES ANALISADOS | SEU GENÓTIPO | EFEITO |
|-------------------------------|--------------|--------|
| SERPINA1 rs7151526 | C C | ● ● ● |
| SERPINA6 rs11621961 | C C | ● ● ● |

Grau de confiabilidade científica



Dica

É indicado que portadores do alelo de risco para deficiência de alfa-1-antitripsina realizem acompanhamento médico regular com pneumologista e hepatologista.





Doença coronariana

Doença coronariana

Seus resultados



Médio

Você apresenta alguns genótipos protetivos quanto à doença coronariana

O que preciso saber?

Estima-se que os fatores hereditários sejam responsáveis de 30 a 60% da variação individual no risco de doenças arteriais coronarianas. Recentemente, estudos de associação genômica ampla (GWA) identificaram vários polimorfismos comuns associados à proteção contra doenças coronarianas. Em conjunto, essas variantes explicam apenas uma pequena fração da herdabilidade desse potencial, devendo ser considerados também os hábitos de vida de cada indivíduo.

Seus genes

Os marcadores avaliados estão relacionados com a menor propensão ao desenvolvimento de doença coronariana e devem ser considerados em conjunto com os hábitos do indivíduo.

GENES ANALISADOS

FLJ12334

HMGCR

LPA

COL4A1

ABO

NOS3

MAFB

MAGI3

EDNRA

MAP3K1

ATP2B1

ZNF259

LPL

MC4R

CELSR2

SLC22A2

Mais 33 genes em anexo

Grau de confiabilidade científica



Muito Alto



Dica

Uma alimentação plant-based, controle da pressão arterial, manter os níveis de colesterol e triglicérides dentro da normalidade, evitar o tabagismo, dormir pelo menos sete horas por noite e controlar o estresse são maneiras de prevenir a doença coronária.





Doença de Crohn

Doença de Crohn

Seus resultados



Propensão moderada para desenvolver doença de crohn

O que preciso saber?

A doença de Crohn, uma forma de doença inflamatória intestinal (DII), tem uma forte componente genética. Vários genes foram identificados como importantes na predisposição à doença de Crohn. Entre eles, o gene NOD2 (CARD15) é um dos mais notáveis, pois as mutações nesse gene estão fortemente associadas à doença. Além disso, genes relacionados ao sistema imunológico, como IL23R, ATG16L1 e IRGM, também desempenham um papel na susceptibilidade genética à doença de Crohn.

Seus genes

Os polimorfismos analisados estão relacionados com a propensão à doença de Crohn apontados como de risco por estudos de GWAS.

GENES ANALISADOS

IL23R

IL2,IL21

TTC33,
RNU1-150P
IKZF1,C7orf72

BCL9L,CXCR5

PRDM1

KSRI

TMEM174

PTPN22

ANKRD55

FGFR1OP,RN
ASET2
CD5,CD6,SLC
15A3

CCL11,CCL7,C
CL2

LACC1,CCDC1
22

PPIF,ZMIZ1

IL18R1,IL18RA
P

Mais 12 genes em anexo

Grau de confiabilidade científica



Muito Alto



Dica

Pessoas com propensão à doença de Crohn devem seguir uma dieta de baixa fibra durante os surtos, evitando alimentos desencadeantes, como laticínios e alimentos gordurosos, e considerar suplementos de nutrientes conforme recomendado por um médico especializado.





Potencial anti-inflamatório

Eficiência do sistema anti-inflamatório

Seus resultados



Predisposição genética a níveis de inflamação intermediários

O que preciso saber?

O processo inflamatório é um fator-chave no surgimento de doenças complexas, como as doenças cardiovasculares, o diabetes tipo 2, a doença de Alzheimer e a esquizofrenia. A proteína C-reativa é um indicador confiável de inflamação crônica de baixa intensidade, e quantidades elevadas dessa proteína no sangue estão relacionadas a diversos tipos de enfermidades.

Seus genes

As seguintes variantes foram associadas com menores níveis de CRP, se relacionando, portanto, com baixos níveis de inflamação crônica e menor predisposição a algumas enfermidades.

GENES ANALISADOS

DUSPI

C6orf173

ARNTL

CD300LF,
RAB37

MADD

SERPINA1,
SERPINA2

RGS6

ZNF644

FTO

ZGPAT

DSCR2

ONECUT1

Grau de confiabilidade científica



Muito Alto



Dica

Pessoas com propensão a menor potencial anti-inflamatório devem priorizar uma dieta rica em alimentos anti-inflamatórios, como frutas, vegetais, peixes gordurosos e nozes, enquanto evitam alimentos processados e com alto teor de gordura saturada.





Esclerose múltipla

Esclerose múltipla

Seus resultados



Propensão moderada para desenvolver esclerose múltipla

O que preciso saber?

A esclerose múltipla (EM) é uma doença autoimune do sistema nervoso central com uma base genética complexa. Vários genes desempenham um papel importante na susceptibilidade à EM. O gene HLA-DRB1, em particular, possui variantes associadas a um maior risco de desenvolver a doença. Além disso, genes como o IL-2RA, IL-7R, CLEC16A e CD226 também foram identificados como influentes na predisposição genética à EM.

Seus genes

Os polimorfismos analisados estão relacionados com a propensão à esclerose múltipla apontados como de risco por estudos de GWAS.

| GENES ANALISADOS | SEU GENÓTIPO | EFEITO |
|---------------------------------|--------------|--------|
| MMEL1 rs4648356 | C C | ●●● |
| RGS1 rs1323292 | G A | ●●● |
| PTPRK,THEMIS rs802734 | A G | ●●● |
| CDK4 rs2069502 | C T | ●●● |
| IL12A-AS1 rs1014486 | T T | ●●● |
| ZMIZ1 rs1250550 | -- | --- |

Grau de confiabilidade científica



Muito Alto



Dica

Consulte um neurologista para orientações específicas. Foque em uma dieta equilibrada, rica em antioxidantes (frutas, vegetais e peixes ricos em ômega-3), além de manter um estilo de vida ativo e evitar o tabagismo para promover a saúde neurológica.





Fibromialgia

Fibromialgia



Seus resultados



Baixo

Genótipo relacionado a menor risco de desenvolvimento de fibromialgia

O que preciso saber?

A fibromialgia é uma síndrome dolorosa crônica que afeta o sistema nervoso central e gera dificuldade de exercer tarefas rotineiras, caracterizada por dor generalizada, fadiga e declínio funcional. Quando as fibras nervosas que conduzem dor, são frequentemente estimuladas há uma hiperexcitabilidade. Indivíduos que apresentam essa propensão genética possuem menor resposta no sistema de controle de dor.

Seus genes

O locus rs11127292 (MYTIL) foi associado à fibromialgia com baixas comorbidades.

| GENES ANALISADOS | SEU GENÓTIPO | EFEITO |
|----------------------------|--------------|--------|
| MYTIL rs11127292 | C C | ● ● ● |

Grau de confiabilidade científica



Dica

A suplementação supervisionada de vitamina D, magnésio, probióticos e ferro têm sido associada a melhora nos sintomas de fibromialgia. Além disso, a prática de exercícios aeróbicos também auxilia no manejo da dor.



Função endotelial

Função endotelial

Seus resultados



Expressão intermediária do gene NOS3, sem aumento do risco de hipertensão

Seus genes

Os polimorfismos do gene NOS3 analisados estão associados à redução da expressão do gene e alguns estudos os associam ao risco aumentado de desenvolvimento de problemas cardiovasculares.

| GENES ANALISADOS | SEU GENÓTIPO | EFEITO |
|--------------------------|--------------|--------|
| NOS3 rs891512 | A G | ●●● |
| NOS3 rs2070744 | C T | ●●● |
| NOS3 rs1800779 | G A | ●●● |

O que preciso saber?

O endotélio reveste o interior dos vasos sanguíneos, incluindo artérias, veias e as câmaras do coração, atuando como uma camada protetora entre os tecidos e o sangue circulante. O gene NOS3 codifica uma óxido nítrico sintase, que atua na síntese do óxido nítrico (NO). A geração de NO no endotélio tem papel crucial na regulação do tônus vascular, portanto, a funcionalidade do gene NOS3 é muito importante para a saúde do sistema cardiovascular.

Grau de confiabilidade científica



Dica

A alimentação tem a capacidade de melhorar a função circulatória do nosso corpo. A ingestão de suco de beterraba traz resultados a curto prazo pois aumenta o fluxo sanguíneo devido ao aumento de óxido nítrico.



Glioma

Glioma

Seus resultados



Propensão genética moderada para desenvolver glioma

O que preciso saber?

O glioma é um tipo de tumor que se origina das células gliais do cérebro ou da medula espinhal. As células gliais são responsáveis por fornecer suporte e nutrição aos neurônios, bem como desempenhar um papel crucial na manutenção do sistema nervoso central. Variantes genéticas podem aumentar o risco de desenvolvimento da doença, mas fatores ambientais, como exposição à radiação ionizante e alguns produtos químicos também têm alta influência.

Seus genes

Gliomas representam a maior parte dos tumores cerebrais malignos, e sabe-se que seu componente genético é explicado por uma contribuição poligênica de pelo menos 25 polimorfismos de risco.

GENES ANALISADOS

TERT

RTEL1

EGFR

ETFA

TP53

CCDC26

Near TERC

CDKN2A/B

PHLDB1

LMF1

Grau de confiabilidade científica



Muito Alto



Dica

Para reduzir o risco potencial, adote um estilo de vida saudável, evitando exposição excessiva à radiação e produtos químicos tóxicos. Realize consultas médicas regulares para diagnóstico precoce.



Hemocromatose

Hemocromatose

Seus resultados



Propensão genética baixa para o desenvolvimento de hemocromatose

O que preciso saber?

O gene HFE está associado à produção de uma proteína responsável por regular a circulação de ferro no organismo. Variantes do gene HFE podem acarretar na deficiência dessa proteína, levando a um aumento na concentração de ferro sanguíneo e acúmulo em tecidos como fígado e coração.

Seus genes

As seguintes variações genéticas foram associadas a uma proteção contra hemocromatose:

GENES ANALISADOS

| | |
|---------|-------------------|
| TF | HFE |
| FADS2 | HFE |
| TMPRSS6 | WDR75-SLC4 0A1 |
| TFRC | TFR2 |
| ARNTL | NAT2 |
| ABO | TEX14 |

Grau de confiabilidade científica



Dica

O acompanhamento com o hematologista é necessário para portadores dessa condição.





Hipertensão

Hipertensão



Seus resultados



Risco padrão para o desenvolvimento de hipertensão

O que preciso saber?

A interação da genética com fatores ambientais é responsável pela maioria dos casos de hipertensão arterial. Dessa forma, o histórico familiar em associação com fatores como consumo de sal, estresse e sedentarismo está diretamente relacionado com o desenvolvimento de hipertensão.

Seus genes

Os polimorfismos nestes genes são os principais fatores genéticos relacionados ao aumento do risco de desenvolvimento da hipertensão arterial.

| GENES ANALISADOS | SEU GENÓTIPO | EFEITO |
|-----------------------------------|--------------|--------|
| ATP2B1 rs17249754 | GG | ●●● |
| ATP2B1 rs2681492 | TT | ●●● |
| ATP2B1 rs2681472 | AA | ●●● |
| POC1B-GALNT4 rs4842666 | TT | ●●● |
| POC1B-GALNT4 rs11105328 | AA | ●●● |
| ITGA9 rs743395 | CT | ●●● |
| CACNB2 rs11014166 | AA | ●●● |

Grau de confiabilidade científica



Muito Alto



Dica

Atente-se aos rótulos dos alimentos para identificar altas quantidades de sódio. Além disso, evite o uso de temperos prontos industrializados e substitua por temperos naturais como ervas frescas ou desidratadas.





Hipotireoidismo

Hipotireoidismo

Seus resultados



Baixo

Maior proteção contra o desenvolvimento de hipotireoidismo

O que preciso saber?

Caracterizado por uma deficiência na produção de hormônio da tireoide (TSH), o hipotireoidismo associa-se a diversos distúrbios metabólicos. Alguns sintomas típicos são ganho de peso, cansaço, anemia, sonolência, pele seca e muitos outros.

Seus genes

A presença dos alelos variantes nos SNPs indicados estão associados a uma maior protetividade ao hipotireoidismo.

| GENES ANALISADOS | SEU GENÓTIPO | EFEITO |
|-----------------------------|--------------|--------|
| SLCO1B1 rs4149056 | TT | ●●● |
| SLCO1B1 rs4149056 | TT | ●●● |
| DIO2 rs225014 | TC | ●●● |
| DIO2 rs225014 | TC | ●●● |
| SOX2-OT rs6785807 | -- | --- |
| SOX2-OT rs6785807 | -- | --- |

Grau de confiabilidade científica



Muito Alto



Dica

Realizar consultas médicas periódicas para avaliar a função da tireoide e detectar alterações antes dos sintomas.





Melasma

Melasma



Seus resultados



Genótipo relacionado com o baixo risco de desenvolver melasma

Seus genes

Os SNPs analisados foram identificados como aqueles com maior relação com o surgimento de manchas na pele. Os genes relacionados com a condição estão listados abaixo.

| GENES ANALISADOS | SEU GENÓTIPO | EFEITO |
|-------------------------------|--------------|--------|
| IRF4 rs12203592 | C C | ● ● ● |
| MC1R rs35063026 | -- | --- |
| RALY/ASIP rs6059655 | G G | ● ● ● |

O que preciso saber?

Caracterizado por manchas acastanhadas na face, o melasma é uma doença muito comum e que pode ser gerada por diversos fatores como exposição à luz solar ou uso de determinados medicamentos. Também é possível que apareça durante e após a gravidez. Os padrões de dispersão dessas manchas são irregulares e em alguns casos podem atingir os braços e o tronco.

Grau de confiabilidade científica



Muito Alto



Dica

Evite tratamentos incorretos e busque um médico dermatologista assim que suspeitar da possibilidade de surgimento do melasma. Suplementos como vitamina E, B3 e glutathiona ajudam a clarear manchas e proteger a pele.





Menopausa precoce

Menopausa precoce

Seus resultados



Propensão moderada de desenvolver menopausa precoce

O que preciso saber?

A queda da fertilidade nas mulheres ocorre aproximadamente 10 anos antes da menopausa. Atualmente, mulheres têm tido filhos cada vez mais tarde, o que faz com que os índices de infertilidade ou dificuldade para engravidar sejam cada vez mais frequentes. Por isso, é importante que se monitore a propensão para o desenvolvimento precoce da menopausa, fator este que, somado ao atraso na concepção, afeta diretamente a fertilidade feminina.

Seus genes

Os SNPs analisados foram identificados como aqueles com maior relação com a menopausa precoce (apresentação do quadro de menopausa antes dos 45 anos).

GENES ANALISADOS

MCM8

RPL12P30,AR
L14EP

GSPT1

FNDC4

SYCP2L

PRIM1

TDRD3

POLG

ASH2L

HK3

PRRC2A

EXO1

TMEM150B

NLRP11

TLKI

Grau de confiabilidade científica



Muito Alto



Dica

Atente-se aos sintomas: fogachos, suores noturnos, menstruação irregular, secura vaginal e mudanças de humor. Garantir uma ingestão suficiente de cálcio e vitamina D, seja através da alimentação ou suplementando, ajudam no controle dos sintomas.





Neuropatia periférica hereditária

Neuropatia periférica hereditária

Seus resultados



Baixo

Você não apresenta maior susceptibilidade de desenvolvimento de NPH

O que preciso saber?

A neuropatia periférica de fundo genético (NPI) é o grupo mais comum de distúrbios neurológicos hereditários, com uma prevalência estimada de 1 em 2.500 indivíduos. É clínica e geneticamente heterogênea; com mais de 90 genes implicados na função normal dos axônios mielinizados do sistema nervoso periférico. Pode se manifestar como atrofia e fraqueza muscular do membro distal, perda sensorial leve a moderada ou outros sintomas musculares e, ainda, respiratórios.

Seus genes

Os polimorfismos analisados para neuropatia periférica hereditária foram apontados por estudos de GWAS como aqueles relacionados com o desenvolvimento dessa característica.

GENES ANALISADOS

BSCL2

FIG4

GJB1

LITAF

MFN2

NEFL

REEP1

SH3TC2

DYNC1H1

GDAP1

IGHMBP2

MED25

MPZ

PMP22

SCN9A

TRPV4

Grau de confiabilidade científica



Muito Alto



Dica

Exames médicos regulares, estilo de vida saudável que envolva alimentação saudável, exercícios regulares e controle de peso são essenciais para a prevenção de neuropatia periférica hereditária.





Painel cardio

Predisposição a cardiopatias variadas

Seus resultados



Genótipos relacionados com propensão intermediária para cardiopatias

O que preciso saber?

As cardiopatias, condições que afetam o coração, têm uma base genética complexa, com diversos genes desempenhando papéis cruciais na predisposição para essas doenças. Estes genes estão envolvidos em diversos processos fisiológicos como reações inflamatórias, metabolismo de lipídios e colesterol LDL, remodelamento vascular e formação de placas, pressão sanguínea e muito mais. Vale ressaltar a necessidade de cuidados com os hábitos: fatores ambientais, estilo de vida e outros componentes também desempenham papéis significativos nas cardiopatias.

Seus genes

A predisposição a cardiopatias é aferida com base em estudos amplos de associação genômica (GWAS).

GENES ANALISADOS

| | |
|-------------------|-------------------|
| PPAP2B | PCSK9 |
| MIA3 | APOB |
| CYP17A1. NT5C2 | CXCL12 |
| LPL | ZC3HC1 |
| BCAP29 | PLG |
| SH2B3. HNF1A | COL4A1. COL4A2 |
| ATXN2 | CELSR2 |
| IL6R | ANKS1A |

Mais 34 genes em anexo

Grau de confiabilidade científica



Muito Alto



Dica

Pessoas com propensão a problemas cardíacos devem adotar uma dieta com baixo teor de gordura saturada e sódio, rica em frutas, vegetais, grãos integrais e peixes, além de praticar regularmente exercícios aeróbicos e evitar o tabagismo para manter a saúde cardiovascular.





Gota

Propensão a apresentar elevadas concentrações séricas de ácido úrico

Seus resultados



Médio

Tendência intermediária a desenvolver gota

O que preciso saber?

A gota é uma doença inflamatória que acomete sobretudo as articulações e ocorre quando a taxa de ácido úrico no sangue está em níveis elevados. O quadro clássico consiste em dor que frequentemente começa durante a madrugada e é intensa o suficiente para despertar o paciente. Embora qualquer articulação possa ser afetada, sobretudo as dos membros inferiores, o hálux (dedão) é a articulação mais frequentemente envolvida na primeira crise.

Seus genes

Os SNPs a seguir interferem na predisposição ao desenvolvimento de gota:

GENES ANALISADOS

TRIM46

SLC2A9

FGF5

HNF4G

INHBB

VEGFA

RREB1

ABCG2

GCKR

USP2

IGF1R

BCAS3

BAZ1B

PDZK1

SFMBT1

STC1

Mais 3 genes em anexo

Grau de confiabilidade científica



Alto



Dica

Evitar o consumo excessivo de bebidas alcoólicas, como vinho tinto e cerveja, além de evitar alimentos ricos em purina (carne vermelha) pode evitar crises de gota.



Câncer de mama

Propensão a câncer de mama

Seus resultados



Você não apresenta maior propensão ao câncer de mama

O que preciso saber?

O gene BRCA1 age, normalmente, como um supressor de tumor em humanos. Mutações em sua sequência são extensivamente associadas à perda dessa função e uma maior incidência de câncer de mama. Ambos os polimorfismos analisados (rs1799950 e rs28897696) são marcadores de mutações específicas no gene BRCA1, cujos portadores possuem um risco aumentado de desenvolvimento de câncer de mama e também de câncer de ovário ao longo da vida.

Seus genes

A presença dos alelos C (rs1799950 e rs144848) e T (rs28897696) está relacionada com um risco maior de desenvolvimento de câncer de mama.

| GENES ANALISADOS | SEU GENÓTIPO | EFEITO |
|----------------------------|--------------|--------|
| BRCA2 rs144848 | A C | ●●● |
| BRCA1 rs1799950 | T T | ●●● |
| BRCA1 rs28897696 | G G | ●●● |

Grau de confiabilidade científica



Dica

Ao identificar esta propensão genética, procure um oncologista. Além disso, fique atenta aos sinais físicos da mama: assimetria, vermelhidão, presença de nódulos e produção de secreção.





Demência com Corpos de Lewy

Propensão a desenvolver demência com corpos de Lewy

Seus resultados



Médio

Propensão intermediária a desenvolver demência com corpos de Lewy

O que preciso saber?

A demência com corpos de Lewy é uma doença neurodegenerativa clinicamente heterogênea caracterizada por declínio cognitivo progressivo, parkinsonismo e alucinações visuais.

Seus genes

A predisposição à Doença de Lewy está relacionada com o alelo de efeito nos polimorfismos indicados

| GENES ANALISADOS | SEU GENÓTIPO | EFEITO |
|-----------------------------|--------------|--------|
| BIN1 rs6733839 | TT | ●●● |
| APOE rs769449 | GA | ●●● |
| GBA rs2230288 | CC | ●●● |
| TMEM175 rs6599388 | -- | --- |

Grau de confiabilidade científica



Muito Alto



Dica

Consulte regularmente um neurologista ou um especialista em doenças neurodegenerativas para monitorar sintomas e realizar avaliações periódicas e informe o médico sobre qualquer histórico familiar da doença.



Doença Hemorroidária

Propensão a desenvolver doença hemorroidária

Seus resultados



Propensão moderada a desenvolver doença hemorroidária

O que preciso saber?

A doença hemorroidária ocorre quando as hemorroidas aumentam de tamanho e se tornam sintomáticas, muitas vezes associadas a sangramento retal, coceira e sujeira, devido à deterioração ou prolapso do tecido conjuntivo de ancoragem, à dilatação do plexo hemorroidário ou à formação de coágulos sanguíneos. As formas graves dessa condição frequentemente requerem tratamento cirúrgico para remover as hemorroidas anormalmente aumentadas e/ou trombosadas.

Seus genes

As variantes a seguir são as associadas com a propensão a desenvolver doença hemorroidária

GENES ANALISADOS

MERTK

SRPX

MYO15A

SFMBT1

SMAD3

TP53

MTCH2

CCNL1

KIAA1217

ZC3H11B

HDAC7

MYH11

Grau de confiabilidade científica



Muito Alto



Dica

Manter uma dieta rica em fibras é crucial! Escolha alimentos como frutas, vegetais, grãos integrais e beba bastante água para manter uma boa saúde intestinal.



DPOC

Propensão a desenvolver doença pulmonar obstrutiva crônica

Seus resultados



Alta tendência ao desenvolvimento de doença pulmonar obstrutiva crônica

O que preciso saber?

A DPOC é caracterizada por uma limitação persistente e progressiva do fluxo de ar diagnosticada por testes de função pulmonar.

Seus genes

Os SNPs a seguir interferem na predisposição ao desenvolvimento de doença pulmonar obstrutiva crônica:

| GENES ANALISADOS | SEU GENÓTIPO | EFEITO |
|-----------------------------|--------------|--------|
| HHIP rs13141641 | TT | ●●● |
| CHRNA5 rs17486278 | CC | ●●● |
| RIN3 rs754388 | CC | ●●● |
| DSP rs2076295 | TT | ●●● |
| RARB rs1529672 | CC | ●●● |
| HTR4 rs7733088 | GA | ●●● |

Grau de confiabilidade científica



Muito Alto



Dica

Embora a doença pulmonar obstrutiva crônica dificulte a prática de atividades físicas, é essencial permanecer ativo com a orientação adequada de profissionais para aliviar os sintomas e promover a saúde contínua.





Epilepsia

Propensão a desenvolver epilepsia

Seus resultados



Tendencia baixa a ter epilepsia

O que preciso saber?

A epilepsia é uma condição médica em que, por um determinado período de tempo, há um mau funcionamento do cérebro, causado pela emissão de sinais, descargas ou impulsos elétricos incorretos emitidos pelos neurônios

Seus genes

A epilepsia é uma condição com forte interação hereditária, e os polimorfismos indicados são os principais indicados para essa condição

| GENES ANALISADOS | SEU GENÓTIPO | EFEITO |
|--------------------------------|--------------|--------|
| AL132875.2 rs346291 | C T | ●●● |
| AL132875.2 rs9341799 | T C | ●●● |
| PRKCB rs1989647 | G A | ●●● |
| ADCY9 rs2601828 | C C | ●●● |

Grau de confiabilidade científica



Muito Alto



Dica

É essencial adotar bons hábitos de descanso e evitar situações estressantes



Endometriose

Propensão a endometriose

Seus resultados



Risco levemente aumentado para desenvolvimento de endometriose

O que preciso saber?

A endometriose pode acometer cerca de 10% das mulheres brasileiras, e caracteriza-se pelo crescimento de células endometriais fora do útero, podendo se acumular nas tubas uterinas, ovários e até intestino. Um dos principais sintomas são cólicas menstruais intensas. Fatores genéticos, endócrinos e ambientais são relacionados ao desenvolvimento da doença.

Seus genes

Os polimorfismos nestes genes são alguns dos principais fatores genéticos relacionados ao aumento do risco de desenvolvimento de endometriose.

| GENES ANALISADOS | SEU GENÓTIPO | EFEITO |
|--|--------------|--------|
| LINC03007/MIR148A rs12700667 | A A | ●●● |
| GREB1 rs13394619 | G A | ●●● |
| ID4 rs7739264 | C T | ●●● |
| VEZT rs10859871 | A C | ●●● |
| CDKN2BAS rs1537377 | -- | --- |

Grau de confiabilidade científica



Dica

Uma dieta rica em Vitamina C, ômega-3 e fibras contribui para a prevenção da endometriose.





Infecções abdominais

Propensão a infecções

Seus resultados



Baixo

Você não apresenta maior susceptibilidade de desenvolvimento de infecções

O que preciso saber?

Infecções bacterianas e virais representam causas significativas de mortalidade global. Com a crescente ameaça de patógenos resistentes aos antimicrobianos, faz-se necessário explorar novas abordagens e terapias alternativas para reduzir a ocorrência e o impacto dessas infecções. Fatores específicos dos pacientes, como idade avançada, câncer, doenças crônicas e imunossupressão, são reconhecidamente associados a maior incidência e gravidade de infecções virais e bacterianas. Compreender os fatores de risco para essas infecções é crucial na prática clínica para nortear estratégias preventivas e terapêuticas adequadas.

Seus genes

As seguintes variantes foram associadas a infecções na região abdominal:

| GENES ANALISADOS | SEU GENÓTIPO | EFEITO |
|--|--------------|--------|
| BDNF, BDNF-AS, LINC00678 rs11030119 | GG | ●●● |
| MIR4671, SLC35F3 rs4333882 | AA | ●●● |
| COLQ, EAF1, HACL1, METTL6, MIR4270 rs7609897 | CT | ●●● |

Grau de confiabilidade científica



Muito Alto



Dica

Lave sempre as mãos com água e sabão. Consuma apenas alimentos bem cozidos e manipulados higienicamente. Beba água tratada de fontes seguras. Mantenha bons hábitos de higiene pessoal. Em caso de sintomas abdominais persistentes, procure atendimento médico.





Lupus Eritematoso

Propensão a possuir possuir Lupus Eritematoso

Seus resultados



Baixo

Genótipos associados a menor propensão de apresentar Lúpus Eritematoso

O que preciso saber?

O lúpus (LES) pode afetar articulações, pele, rins, células sanguíneas, cérebro, coração e pulmões. Os sintomas variam, mas podem incluir fadiga, dores nas articulações, manchas na pele e febre. Podem se agravar (crise) por alguns períodos e, posteriormente, melhorar.

Seus genes

Os SNPs a seguir interferem na predisposição ao desenvolvimento de lúpus:

GENES ANALISADOS

PHTF1

ITGAM

THUMP2

TMEM51

ATXN2

miR-146a

PLSCR5

DXO

TNFAIP3

LRR18

Grau de confiabilidade científica



Muito Alto



Dica

Familiarize-se com os sinais e sintomas do lúpus para que você possa procurar atendimento médico se notar algo incomum. Além disso, mantenha consultas regulares com seu médico para exames de rotina e monitoramento de sua saúde.



Câncer colorretal

Propensão ao câncer colorretal

Seus resultados



Risco moderadamente mais alto de desenvolver câncer colorretal

O que preciso saber?

A incidência de câncer colorretal está fortemente associada ao consumo de carne vermelha e carne processada. Estudos apontam que a alimentação a partir deste tipo de alimento aumenta as chances de desenvolvimento da doença, enquanto o consumo de vegetais e fibras diminui. Maiores scores de risco nessa característica implicam chances aumentadas de se enquadrar em um grupo de risco para o desenvolvimento de câncer colorretal.

Seus genes

A propensão genética para CCR foi calculada com base nas seguintes variantes:

GENES ANALISADOS

TERT

ACTRT3

CASC8

TNS3

WNT4

CDH1

RHPN2

SLC25A28

ATF1

RNA5SP299

LAMA5

PTPN1

POLD3

TET2

SH2B3

DUSP10

Mais 17 genes em anexo

Grau de confiabilidade científica



Muito Alto



Dica

Pratique atividade física regularmente, beba pelo menos 2L de água por dia, reduza o consumo de embutidos, ultraprocessados, bebida alcoólica e tabaco, além de manter uma ingestão adequada de frutas e hortaliças.





Lipedema

Propensão ao lipedema

Seus resultados



Genótipos relacionados com propensão intermediária para lipedema

O que preciso saber?

Lipedema é uma condição crônica caracterizada pelo acúmulo anormal de gordura nos membros. Essa condição é mais comum em mulheres e se manifesta como uma figura com aumento simétrico do corpo inferior, especialmente nos quadris e nádegas, estendendo-se às pernas, mas não aos pés, resultando em um efeito de bracelete ou punho nos tornozelos. O lipedema, tem uma ligação genética complexa, com vários genes sendo implicados em sua predisposição. Entre esses, o NHLRC3 e o NXTIPI emergem como importantes na regulação do metabolismo lipídico e na função do tecido adiposo. Estudos sugerem que variantes genéticas nesses loci podem contribuir para a suscetibilidade ao lipedema.

Seus genes

Os genes NHLRC3 e o NXTIPI estão relacionados ao metabolismo lipídico e podem influenciar o risco para lipedema.

| GENES ANALISADOS | SEU GENÓTIPO | EFEITO |
|------------------------------------|--------------|--------|
| NHLRC3/NXTIPI rs1409440 | C T | ●●● |
| NHLRC3/NXTIPI rs7994616 | T C | ●●● |
| NHLRC3/NXTIPI rs11616618 | G A | ●●● |
| TMEM192 rs9308098 | T T | ●●● |
| ZEB2 rs16825349 | A A | ●●● |

Grau de confiabilidade científica



Dica

Priorize uma dieta balanceada, com baixo teor de gordura saturada e sódio, e rica em fibras, frutas, vegetais e proteínas magras. Pratique exercícios de baixo impacto regularmente. Use roupas confortáveis e de compressão adequada, e consulte um especialista para orientações específicas sobre o manejo do lipedema.





Amiloidose

Propensão para amiloidose cerebral

Seus resultados



Risco ligeiramente aumentado de desenvolvimento de amiloidose

O que preciso saber?

A angiopatia amiloide cerebral (AAC), também conhecida como angiopatia congofllica, é caracterizada pelo acúmulo de amiloide nas camadas média e adventícia das pequenas artérias e arteríolas do cérebro, bem como nas leptomeninges. Em pacientes normotensos e idosos, a AAC é responsável por muitos casos de acidentes vasculares cerebrais não traumáticos e hemorragias cerebrais primárias. Além disso, há uma ligação significativa entre a AAC e a Doença de Alzheimer, evidenciada pela presença da proteína amiloide.

Seus genes

TOMM40 e APOE são os principais genes analisados nessa característica por sua associação com acúmulo de amiloide-B.

| GENES ANALISADOS | SEU GENÓTIPO | EFEITO |
|----------------------------|--------------|--------|
| TOMM40 rs8106922 | A A | ●●● |
| TOMM40 rs1160985 | C C | ●●● |
| TOMM40 rs2075650 | A G | ●●● |
| TOMM40 rs157580 | G A | ●●● |
| TOMM40 rs157582 | C T | ●●● |
| APOE rs405509 | T T | ●●● |
| NECTIN2 rs6857 | C T | ●●● |
| NECTIN2 rs283815 | A G | ●●● |
| NECTIN2 rs6859 | G G | ●●● |

Grau de confiabilidade científica



Dica

Procure um especialista se apresentar algum dos sintomas: fadiga, arritmia e/ou insuficiência cardíaca, edemas nos pés e pernas, formigamento ou dormência nos dedos das mãos e dos pés.





Alopécia androgenética feminina

Propensão à alopecia androgenética em mulheres

Seus resultados



Genótipos relacionados com baixo risco de desenvolver alopecia androgenética precoce

O que preciso saber?

A alopecia androgenética, chamada popularmente de calvície, é um processo hereditário e comum, pode afetar homens e mulheres. Apesar de ser um processo fortemente associado à idade avançada, certas mulheres podem desenvolver essa característica precocemente, e embora a calvície seja para muitos uma preocupação estética, é importante lembrar que existem diversas opções de tratamento e cuidados disponíveis para mitigar ou até mesmo reverter essa condição.

Seus genes

A associação AR/EDA2R na alopecia androgenética envolve os receptores de androgênio e ectodisplasia A2, que são relevantes na manifestação genética da condição.

| GENES ANALISADOS | SEU GENÓTIPO | EFEITO |
|------------------------------|--------------|--------|
| AR/EDA2R rs4827379 | C C | ● ● ● |
| AR/EDA2R rs1397631 | C C | ● ● ● |
| AR/EDA2R rs2497938 | T T | ● ● ● |
| AR/EDA2R rs6152 | -- | --- |
| AR/EDA2R rs7885198 | G G | ● ● ● |
| AR/EDA2R rs5918801 | -- | --- |

Grau de confiabilidade científica



Dica

Mantenha uma dieta rica em nutrientes como biotina e vitaminas do complexo B. Evite penteados apertados e use produtos suaves para cabelo. Consultar um dermatologista pode ajudar a identificar medidas específicas para preservar a saúde capilar.

Esclerose Lateral

Propensão à esclerose lateral

Seus resultados



Tendência genética reduzida ao desenvolvimento de esclerose lateral

Seus genes

Estudos genéticos identificaram variantes genéticas relacionadas à esclerose lateral amiotrófica (ELA), uma doença neurodegenerativa. Essas variantes afetam não só a susceptibilidade, mas também a progressão da ELA.

| GENES ANALISADOS | SEU GENÓTIPO | EFEITO |
|------------------------------|--------------|--------|
| UNC13A rs12608932 | A C | ●●● |
| SOD1 rs80265967 | A A | ●●● |
| KIF5A rs113247976 | C C | ●●● |
| CFAP410 rs75087725 | -- | --- |

O que preciso saber?

A esclerose lateral amiotrófica (ELA) é uma doença neuromuscular progressiva que afeta as células nervosas no cérebro e na medula espinhal. Ela resulta em fraqueza muscular, dificuldade de movimento e, em estágios avançados, problemas respiratórios. A ELA pode ter influência genética, e o mapeamento genético pode ajudar na compreensão dessa condição.

Grau de confiabilidade científica



Muito Alto



Dica

Consultar um médico para monitorar a saúde e considerar aconselhamento genético é muito importante. Adote um estilo de vida saudável. Priorize uma alimentação balanceada, atividade física regular e reduza hábitos prejudiciais.



Polipose

Propensão à polipose

Seus resultados



Você apresenta maior propensão ao desenvolvimento de polipose adenomatosa

O que preciso saber?

A polipose é caracterizada pelo desenvolvimento de numerosos pólipos adenomatosos (crescimento anormal de tecido) no cólon e no reto, relacionados à uma maior incidência de câncer colorretal.

Seus genes

Os polimorfismos analisados estão relacionados com a propensão à polipose apontados como de risco por estudos de GWAS.

| GENES ANALISADOS | SEU GENÓTIPO | EFEITO |
|----------------------------|--------------|--------|
| MYC rs10505477 | AA | ●●● |
| MYC rs6983267 | GG | ●●● |
| GREM1 rs4779584 | TT | ●●● |
| LAMA5 rs4925386 | CC | ●●● |
| RHPN2 rs10411210 | CT | ●●● |
| SMAD7 rs4939827 | CC | ●●● |

Grau de confiabilidade científica



Dica

Ao identificar esta propensão genética, procure um oncologista.





Degeneração macular

Proteção contra degeneração macular

Seus resultados



Proteção intermediária para degeneração macular relacionada à idade

O que preciso saber?

De importante patogênese genética, a degeneração macular relacionada à idade é a causa mais comum de perda de visão irreversível entre pessoas idosas. O gene C3, envolvido em processos inflamatórios, é um candidato clássico para variações relacionadas à degeneração macular.

Seus genes

Variantes no gene C3 são classicamente associadas ao risco de degeneração macular, além dos genes como APOE e SYN3.

| GENES ANALISADOS | SEU GENÓTIPO | EFEITO |
|--------------------------------|--------------|--------|
| C3 rs2230199 | GG | ●●● |
| SYN3/TIMP3 rs5754227 | TT | ●●● |
| COL4A3 rs11884770 | TC | ●●● |
| RAD51B rs61985136 | CT | ●●● |
| VEGFA rs943080 | CT | ●●● |
| CFI rs10033900 | CC | ●●● |
| LIPC rs2043085 | CC | ●●● |
| APOE rs429358 | -- | --- |
| SLC16A8 rs8135665 | CC | ●●● |

Grau de confiabilidade científica



Dica

A degeneração macular é bastante frequente, cercada 2 milhões de casos por ano no Brasil. O oftalmologista é o profissional indicado para realizar o riantações para esse quadro.





Psoríase

Psoríase

Seus resultados



Médio

Propensão moderada para desenvolver psoríase

O que preciso saber?

A psoríase é uma doença de pele com uma base genética complexa, onde vários genes desempenham papéis importantes. Um dos genes mais notáveis é o HLA-Cw6, que está associado a um risco aumentado de desenvolver psoríase. Além disso, outras variantes genéticas, como as presentes nos genes IL23R, IL12B e TNF, também desempenham um papel significativo na susceptibilidade à psoríase, contribuindo para a resposta inflamatória anormal que caracteriza essa condição.

Seus genes

Os polimorfismos analisados estão relacionados com a propensão à psoríase apontados como de risco por estudos de GWAS.

GENES ANALISADOS

IL23R

TP63

DDX58

COG6

ILF3/CARM1

NFKBIA

RPS6KA4/PRDX5

LRRC7

LCE3B/LCE3D

KCNH7/IFIH1

NFKBIZ

LOC144817

IL12B

RUNX1

B3GNT2

CAMK2G/FUT11

Mais 6 genes em anexo

Grau de confiabilidade científica



Muito Alto



Dica

Pessoas com propensão à psoríase devem considerar uma dieta anti-inflamatória, evitar ultraprocessados, açúcares refinados e álcool, enquanto incluem alimentos ricos em ômega-3 (peixes gordurosos). Recomenda-se manter a pele bem hidratada.





Fraturas

Risco de sofrer fraturas ósseas

Seus resultados



Risco médio de sofrer fraturas

O que preciso saber?

As doenças músculo-esqueléticas são as causas mais comuns de dor intensa e incapacidade física. Uma das maiores cargas musculoesqueléticas é atribuída às fraturas osteoporóticas, cuja incidência aumenta exponencialmente com a idade. Portanto, a prevenção de fraturas é uma importante meta de saúde pública.

Seus genes

Os genes abaixo são associados com uma propensão a sofrer fraturas musculares

| GENES ANALISADOS | SEU GENÓTIPO | EFEITO |
|----------------------------------|--------------|--------|
| CTNNB1 rs430727 | TT | ●●● |
| RPS6KA5 rs1286083 | TT | ●●● |
| FUBP3 rs7851693 | CG | ●●● |
| LRP5 rs3736228 | CT | ●●● |
| SPTBN1 rs4233949 | CC | ●●● |
| WNT16, CPED1 rs2908007 | -- | --- |
| STARD3NL rs6959212 | -- | --- |

Grau de confiabilidade científica



Muito Alto



Dica

É importante ter um dieta rica em cálcio e vitamina D, além de adquirir hábitos que evitem o sobrepeso



SOP

Síndrome dos ovários policísticos

Seus resultados



Propensão moderada de desenvolver síndrome dos ovários policísticos

Seus genes

Os SNPs analisados foram identificados como aqueles com maior relação com o desenvolvimento da síndrome dos ovários policísticos de acordo com GWAS com mais de 10.000 mulheres.

| GENES ANALISADOS | SEU GENÓTIPO | EFEITO |
|---------------------------------|--------------|--------|
| ZBTB16 rs1784692 | TT | ●●● |
| DENND1A rs9696009 | GG | ●●● |
| ARL14EP-DT rs11031005 | -- | --- |

O que preciso saber?

A síndrome dos ovários policísticos culmina na produção de hormônios sexuais masculinos em excesso, o que leva ao crescimento excessivo de pelos no corpo, acne e calvície. Ainda, este quadro causa a liberação anormal de óvulos dos ovários e menstruação irregular, levando à subfertilidade ou infertilidade. Mulheres com síndrome dos ovários policísticos também correm maior risco de desenvolver síndrome metabólica e transtornos de humor.

Grau de confiabilidade científica



Dica

Ao identificar a propensão ao desenvolvimento de SOP, procure um médico ginecologista. Mantenha uma alimentação saudável e controle o peso. Garantir uma ingestão suficiente de ômega-3, cromo e inositol pode ajudar nos sintomas, caso já tenha o diagnóstico.





Trombofilia

Trombofilia hereditária

Seus resultados



Você não apresenta os genótipos de proteção contra o desenvolvimento de trombofilia

O que preciso saber?

A trombofilia hereditária se caracteriza pela formação de coágulos de sangue, originados normalmente nas pernas, capazes de obstruir o fluxo sanguíneo para diferentes tecidos, de onde se locomovem até o pulmão, causando danos perigosos. Esta condição está relacionada, principalmente, a distúrbios da proteína trombina e de suas vias de atuação.

Seus genes

Variantes destes genes produzem fatores de proteção ao desenvolvimento de trombofilia, levando a uma diminuição dos níveis de trombina e, conseqüentemente, evitando a coagulação.

| GENES ANALISADOS | SEU GENÓTIPO | EFEITO |
|--------------------------------------|--------------|--------|
| F2 rs1799963 | G G | ● ● ● |
| F5 rs6025 | C C | ● ● ● |
| TMEM170B/ADTRP rs113092656 | G G | ● ● ● |

Grau de confiabilidade científica



Dica

Manter uma boa hidratação e não levar uma vida sedentária são ações que evitam problemas vasculares.



SAÚDE

MENTAL E SONO

Diana Ventura





O que é analisado

138 Avaliação da memória e atenção

141 Propensão a Doença de Parkinson

144 Resposta a tratamento para depressão

147 Risco para desenvolvimento de depressão

150 Susceptibilidade ao uso problemático de álcool

139 Ciclo circadiano

142 Propensão a Enxaqueca

145 Risco de desenvolver transtorno bipolar

148 Susceptibilidade a dependência do uso de canabinoides

151 Vulnerabilidade ao estresse

140 Metabolização de CBD

143 Propensão à esquizofrenia

146 Risco de psicose associada ao uso de cannabis

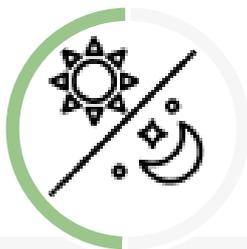
149 Susceptibilidade a opioides



Memória e atenção

Seu resultado:

Maiores níveis de dopamina
- Vantagem em tarefas que exigem memória e atenção



Ciclo circadiano

Seu resultado:

Genótipos intermediários na preferência por hábitos noturnos e diurnos



Metabolização de canabinoides

Seu resultado:

Baixo risco de desenvolvimento de problemas para metabolização de canabinoides



Parkinson

Seu resultado:

Propensão genética moderada ao desenvolvimento de doença de Parkinson



Enxaqueca

Seu resultado:

Você apresenta certa propensão genética ao desenvolvimento de enxaquecas



Esquizofrenia

Seu resultado:

Susceptibilidade média de manifestar esquizofrenia



Tratamento para depressão

Seu resultado:

Resposta padrão ao tratamento da depressão



Transtorno bipolar

Seu resultado:

Propensão intermediária a desenvolver transtorno bipolar



Psicose associada à cannabis

Seu resultado:

Baixo risco de desenvolver psicose associada ao uso de cannabis



Depressão

Seu resultado:

Risco moderado para desenvolver depressão.



Dependência de cannabis

Seu resultado:

Você não apresenta os genótipos relacionados com dependência de cannabis



Opioides

Seu resultado:

Genótipo associado ao uso padrão de opioides



Alcoolismo

Seu resultado:

Você apresenta um genótipo relacionado à maior susceptibilidade ao alcoolismo



Estresse

Seu resultado:

Genótipo relacionado a uma maior vulnerabilidade a estresse



Memória e atenção

Avaliação da memória e atenção

Seus resultados



Maiores níveis de dopamina -
Vantagem em tarefas que exigem
memória e atenção

O que preciso saber?

O rs4680 é um SNP bem estudado no gene COMT. No cérebro, a enzima produzida por este gene, regula mensageiros químicos que conduzem sinais de uma célula nervosa para outra. Este gene é principalmente importante no córtex pré-frontal, envolvido com personalidade, planejamento, inibição de comportamentos, pensamento abstrato, emoção e memória de trabalho (de curto prazo). Indivíduos com o alelo A possuem maior performance em tarefas envolvendo memória e atenção, comparado à indivíduos com o alelo G.

Seus genes

Para memória e atenção foi investigado o polimorfismo rs4680, o qual está relacionado com o gene COMT:

| GENES ANALISADOS | SEU GENÓTIPO | EFEITO |
|-----------------------|--------------|--------|
| COMT rs4680 | A A | ● ● ● |

Grau de confiabilidade científica



Dica

Alguns alimentos que auxiliam na manutenção da cognição são: peixes, nozes, castanhas, vegetais verde-escuros, azeite de oliva e ovos. Além disso é importante manter uma rotina de atividades ao ar livre, leitura e estímulo do raciocínio.





Ciclo circadiano

Ciclo circadiano

Seus resultados



Genótipos intermediários na preferência por hábitos noturnos e diurnos

O que preciso saber?

O ciclo circadiano é o mecanismo pelo qual nosso organismo se regula entre o dia e a noite, sendo este ciclo de 24 horas. A partir dele, nossos processos fisiológicos são comandados para que nosso corpo consiga acordar, sentir fome, estar ativo, ficar com sono, e assim por diante. Algumas pessoas conseguem performar suas atividades melhor durante o dia; outras, durante a noite. E esse processo é regulado por vários fatores, incluindo a genética. Os loci analisados estão envolvidos na regulação circadiana, vias de sinalização de glutamato e insulina.

Seus genes

Os SNPs analisados regulam o ciclo circadiano e afetam a fisiologia dependendo da rotina pessoal. Estão associados ao maior ou menor desempenho em diferentes períodos do dia (diurno, noturno).

GENES ANALISADOS

MADD

INADL

**ANKRD42/CC
DC90B**

HDAC4

ADAM10

ETV1/DGKB

SLC6A13

PTPRD

POU3F4

FTO

**GOSR2/RPRM
L**

RASD1

**TRIM33/BCAS
2**

COPZ2

**TSHZ1/SMIM2
1**

**ARGLU1/FAM
155A**

Mais 15 genes em anexo

Grau de confiabilidade científica



Muito Alto



Dica

O comportamento alimentar e a higiene do sono estão diretamente correlacionados com o ciclo circadiano. Conte com a ajuda de um profissional para avaliar se seus hábitos de vida estão alinhados com o que te faz bem.





Metabolização de canabinoides

Metabolização de CBD

Seus resultados



Baixo
Baixo risco de desenvolvimento de problemas para metabolização de canabinoides

O que preciso saber?

A genética relacionada à metabolização de canabinoides pode interferir na resposta a tratamentos de doenças como glioma e epilepsia. Essas substâncias podem ser um bom recurso alternativo para transtornos psiquiátricos. Uma taxa de metabolização alterada de CBDs implica em alteração também na velocidade do processamento e eliminação dessas substâncias do organismo.

Seus genes

A superfamília dos citocromos codifica proteínas metabolizadoras de várias substâncias, sendo as mutações em particular nos genes CYP2C19 e CYP1A2 responsáveis por acelerar a metabolização de canabinóides.

GENES ANALISADOS

CYP2C19

CYP3A4

UGT1A9

CYP2C9

CYP1A2

Grau de confiabilidade científica



Muito Alto



Dica

Os impactos positivos do uso medicinal de canabinoides são: fator anti-inflamatório, ansiolítico, anticonvulsivo, melhora na qualidade do sono, entre outros. Procure um profissional de saúde para te orientar.



Parkinson

Propensão a Doença de Parkinson

Seus resultados



Propensão genética moderada ao desenvolvimento de doença de Parkinson

O que preciso saber?

A doença de Parkinson é a segunda condição neurodegenerativa mais frequente, afetando 3 a 4% das pessoas com mais de 80 anos. Essa doença é caracterizada pela morte de neurônios produtores de dopamina e pela formação de aglomerados proteicos conhecidos como corpos de Lewy. Embora os principais sintomas estejam relacionados à problemas de movimento, o envolvimento de outras áreas cerebrais pode resultar em sintomas não motores na doença de Parkinson.

Seus genes

Esses são alguns dos genes mais relacionados com a doença de Parkinson:

GENES ANALISADOS

HLA-DRB6,
HLA-DQA1

NUCKS1,
SLC41A1
SYT4

BIN3

OGFOD2

TMEM229B

ZNF646,
KAT8
GBA

MCCC1

KLHL7,
NUPL2,
SCN5A

MIR4697

VPS13C

GCH1

TMEM163,CC
NT2
SIPA1L2

Mais 4 genes em anexo

Grau de confiabilidade científica



Muito Alto



Dica

A atividade física e a alimentação de potencial antioxidante, baseada em alimentos naturais como frutas e hortaliças, favorecem a regeneração de neurônios. Além disso, o convívio social e o estímulo intelectual também ajudam na prevenção da doença de Parkinson.





Enxaqueca

Propensão a Enxaqueca

Seus resultados



Você apresenta certa propensão genética ao desenvolvimento de enxaquecas

O que preciso saber?

A enxaqueca é uma desordem neurovascular em que a dilatação de vasos sanguíneos, em resposta a eventos neurais, resulta em dor de cabeça severa e ativação nervosa, frequentemente de forma unilateral. Esses eventos também podem estar associados a náusea e sensibilidade à luz, sons e movimentos.

Seus genes

Os seguintes polimorfismos foram associados especificamente à enxaquecas, diferenciando-se de dores de cabeça no geral.

| GENES ANALISADOS | SEU GENÓTIPO | EFEITO |
|----------------------------|--------------|--------|
| TRPM8 rs10166942 | TT | ●●● |
| LRP1 rs11172113 | TC | ●●● |
| PRDM16 rs2651899 | -- | --- |

Grau de confiabilidade científica



Dica

Reduzir o consumo de açúcar, manter uma boa rotina de sono e controlar o estresse são maneiras de evitar novas crises de enxaqueca.





Esquizofrenia

Propensão à esquizofrenia

Seus resultados



Susceptibilidade média de manifestar esquizofrenia

O que preciso saber?

A esquizofrenia é um transtorno mental idiopático com morbidade, mortalidade e custos pessoais e sociais importantes. Evidências indicam haver um componente genético substancial envolvido com esse transtorno.

Seus genes

Sabe-se que a esquizofrenia é uma desordem psiquiátrica que conta com forte componente genético. Variantes como dos genes CACNA1C e CACNB2 se relacionam com a etiologia da doença.

GENES ANALISADOS

CACNA1C

AS3MT

NFU1P2

SNX18/NTM

QPCT

ZEB2

FTCDNL1

MADILO

CACNB2

SMIM15

TSNARE1

MAU2/GATA
D2A

ITIH3

SNORC

LINC01470

SLCO6A1

Mais 3 genes em anexo

Grau de confiabilidade científica



Muito Alto



Dica

A esquizofrenia é uma doença psiquiátrica que requer muita atenção. É importante que o diagnóstico para uma doença como essa seja realizado por um profissional de saúde especializado, aliando um tratamento medicinal a um terapêutico.



Tratamento para depressão

Resposta a tratamento para depressão

Seus resultados



Resposta padrão ao tratamento da depressão

Seus genes

Os polimorfismos avaliados estão relacionados com uma maior propensão a não responder aos fármacos inibidores seletivos da recaptação de serotonina.

| GENES ANALISADOS | SEU GENÓTIPO | EFEITO |
|---------------------------|--------------|--------|
| HTR2A rs7997012 | G G | ●●● |
| HTR1A rs6295 | C C | ●●● |

O que preciso saber?

Os transtornos de ansiedade são causados por interações complexas de fatores ambientais e genéticos. Os resultados apontam uma associação de genes relacionados a essa condição, onde analisamos polimorfismos de nucleotídeo único (SNPs) dentro do gene que codifica o receptor de serotonina (HTR2A e HTR1A).

Grau de confiabilidade científica



Dica

Ao perceber qualquer sintoma de depressão, procure um profissional especialista em saúde mental.





Transtorno bipolar

Risco de desenvolver transtorno bipolar

Seus resultados



Médio

Propensão intermediária a desenvolver transtorno bipolar

O que preciso saber?

O transtorno bipolar é uma doença mental hereditária com etiologia complexa, caracterizada por alterações extremas de humor, incluindo episódios de mania (ou hipomania) e depressão.

Seus genes

Os genes analisados foram associados ao desenvolvimento de transtorno bipolar.

| GENES ANALISADOS | SEU GENÓTIPO | EFEITO |
|--|--------------|--------|
| SCN2A rs17183814 | G G | ●●● |
| HSPD1P6, LINC02033 rs9834970 | C C | ●●● |
| BCL11B rs2693698 | A G | ●●● |
| MCHR1,SLC25A17 rs5758064 | T C | ●●● |
| Y_RNA rs6865469 | -- | --- |
| ANK3 rs10994415 | T T | ●●● |
| KDM3B rs10043984 | -- | --- |
| FURIN rs4702 | -- | --- |
| RPL13,CPNE7 rs12932628 | -- | --- |

Grau de confiabilidade científica



Muito Alto



Dica

Ao perceber qualquer sintoma, procure um profissional especialista em saúde mental.





Psicose associada à cannabis

Risco de psicose associada ao uso de cannabis

Seus resultados



Baixo risco de desenvolver psicose associada ao uso de cannabis

O que preciso saber?

Uma minoria de indivíduos que fazem uso de cannabis eventualmente irá desenvolver sintomas psicóticos. Nestes casos, o uso de cannabis representa o fator de risco ambiental mais modificável para a esquizofrenia. Sugere-se que o risco genético de um transtorno psicótico pode ser potencializado pela maior sensibilidade à ação da cannabis em indivíduos com histórico familiar de psicose.

Seus genes

A variação do polimorfismo rs2494732 do gene AKT1 influencia numa resposta psicótica aguda à cannabis, juntamente com a dependência de suas substâncias e os sintomas esquizotípicos basais.

| GENES ANALISADOS | SEU GENÓTIPO | EFEITO |
|--------------------------|--------------|--------|
| AKT1 rs2494732 | TT | ● ● ● |
| DRD2 rs1076560 | -- | --- |

Grau de confiabilidade científica



Dica

Caso apresente risco genético para psicose associada à cannabis, consulte um médico especialista.





Depressão

Risco para desenvolvimento de depressão

Seus resultados



Risco moderado para desenvolver depressão.

O que preciso saber?

A depressão é um transtorno psiquiátrico debilitante, frequentemente caracterizado por humor deprimido e perda de interesse ou prazer em atividades anteriormente apreciadas.

Seus genes

A depressão tem um componente hereditário e é uma característica poligênica influenciada por muitas variantes genéticas, cada uma de pequeno efeito. Neste laudo, analisamos variantes presentes em 8 genes relacionados à depressão.

| GENES ANALISADOS | SEU GENÓTIPO | EFEITO |
|------------------------------|--------------|--------|
| BEND4 rs34937911 | TT | ●●● |
| SOX5 rs78337797 | TT | ●●● |
| KLC1 rs10149470 | A G | ●●● |
| NEG1 rs2568958 | G A | ●●● |
| TLR4 rs913930 | -- | --- |
| VRK2 rs1568452 | CC | ●●● |
| GRM5 rs7932640 | CC | ●●● |
| SLC12A5 rs12624433 | -- | --- |

Grau de confiabilidade científica



Dica

Ao perceber qualquer sintoma de depressão, procure um profissional especialista em saúde mental.





Dependência de cannabis

Susceptibilidade a dependência do uso de canabinoides

Seus resultados



Você não apresenta os genótipos relacionados com dependência de cannabis

O que preciso saber?

Embora a cannabis não tenha alta responsabilidade de abuso como outras substâncias, alguns indivíduos podem progredir para a dependência. Geneticamente, tal predisposição está relacionada com polimorfismos em receptores hormonais ou moduladores de características comportamentais e são encontrados da mesma forma em casos de abuso de entorpecentes.

Seus genes

As mutações dos polimorfismos rs806368, rs2023239, rs6454674 e rs1045642 mostram-se relacionadas diretamente com o desenvolvimento da dependência do consumo de cannabis.

| GENES ANALISADOS | SEU GENÓTIPO | EFEITO |
|---------------------------|--------------|--------|
| CNRI rs806368 | T C | ●●● |
| CNRI rs2023239 | T T | ●●● |
| ABCB2 rs1045642 | -- | --- |
| FAAH rs324420 | C C | ●●● |

Grau de confiabilidade científica



Dica

Os efeitos positivos do uso medicinal de canabinoides são: ação anti-inflamatória, anti-ansiolítica, anti-convulsiva, melhora na qualidade do sono, dentre outros. Procure um profissional da saúde para orientação.





Opioides

Susceptibilidade a opioides

Seus resultados



Genótipo associado ao uso padrão de opioides

Seus genes

Alterações nos alelos de OPRM1 podem afetar significativamente os requisitos de dosagem de opioides exógenos.

| GENES ANALISADOS | SEU GENÓTIPO | EFEITO |
|---------------------------|--------------|--------|
| OPRM1 rs3778150 | TT | ● ● ● |
| OPRM1 rs3778151 | TT | ● ● ● |

O que preciso saber?

O gene OPRM1 fornece instruções para a produção de uma proteína receptora de opioide, essencial para o funcionamento analgésico destes químicos, regulando o sistema interno de dor, recompensa e de comportamentos aditivos. Variantes deste gene afetam significativamente a dosagem mínima necessária de opioides.

Grau de confiabilidade científica



Dica

Caso perceba o início de algum sintoma, procure um especialista.





Alcoolismo

Susceptibilidade ao uso problemático de álcool

Seus resultados



Você apresenta um genótipo relacionado à maior susceptibilidade ao alcoolismo

O que preciso saber?

O sistema de recompensação cerebral possui papel importante na modulação da alimentação devido à sua promoção de ações adaptativas, como a associação de prazer ao ato de consumir nutrientes palatáveis. Estudos indicam que polimorfismos relacionados à variações de resposta desse sistema também influenciam no maior consumo de álcool. Enzimas do metabolismo de álcool, como a ADH e ALDH, também influenciam a resposta do organismo a essa substância, e variantes nesses genes podem alterar a taxa de consumo.

Seus genes

Os polimorfismos avaliados foram apontados como os principais para consumo exacerbado de álcool e dependência de bebidas alcoólicas.

GENES ANALISADOS

TSPAN5

ADH7

YTHDF3

DRD2

TBL2

DGKZ

ADH1A

SERPINA2

SORL1

RPGRIP1L

GCKR

Grau de confiabilidade científica



Muito Alto



Dica

Os sintomas iniciais são: aumento da tolerância ao álcool, perda de controle, desejo persistente de beber, abandono de atividades sociais, problemas no trabalho, mudanças de humor e isolamento social. Caso perceba algo, procure um especialista.





Estresse

Vulnerabilidade ao estresse

Seus resultados



Genótipo relacionado a uma maior vulnerabilidade a estresse

O que preciso saber?

Localizado no gene COMT, o SNP rs4680 é muito estudado devido à sua moderação da influência ambiental sobre psicoses. O gene COMT é particularmente importante em uma área na frente do cérebro chamada córtex pré-frontal, que organiza e coordena informações de outras partes do cérebro. Portadores do alelo A neste polimorfismo tendem a possuir sensibilidade maior ao estresse, apresentando sintomas psicológicos como insegurança, ansiedade, irritação e raiva.

Seus genes

A sensibilidade diferencial ao estresse ambiental ocasionado pelo gene COMT pode depender de interações maiores com a variação genética após transtorno psicótico.

| GENES ANALISADOS | SEU GENÓTIPO | EFEITO |
|------------------|--------------|--------|
| COMT rs4680 | AA | ●●● |

Grau de confiabilidade científica



Dica

Procure realizar atividades que tenham funções terapêuticas como por exemplo: artesanato, atividades ao ar livre, gastronomia, meditação, yoga ou qualquer outra que te proporcione um momento relaxante.



ANCESTRALIDADE E CURIOSIDADES

Diana Ventura





O que é analisado

154 Ancestralidade

**155 Consumo de bebidas
alcoólicas amargas**

155 Consumo total de café

**155 Maior tolerância a
situações de risco**

156 Otimismo

156 Rubor alcoólico

156 Tabagismo

157 Tendência a extroversão

**157 Tendência à percepção e
sincronização com
batidas musicais**

155 Busca por novidades

155 Consumo de chá

**155 Exaustão relacionada a
trabalhos**

156 Memória de curto prazo

**156 Preferência pelo sabor
azedo**

156 Sabores amargos

157 Tamanho da cintura

**157 Tendência a maior
empatia**

157 Vício em jogos de azar

155 Capacidade auditiva

155 Consumo de refrigerante

155 Gosto por café

**156 Náusea em movimento
acelerado**

**156 Propensão a desenvolver
estresse pós-traumático**

156 Sensibilidade à grama

157 Tamanho dos telômeros

**157 Tendência a maior
ingestão de carboidratos**



Diana, de acordo com seu mapeamento, você possui:



> 80%

de ancestrais europeus!



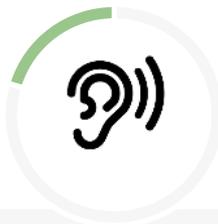
Busca por novidades

DRD4

Seu resultado:

Menor tendência ao comportamento de busca por novidades

ALUJA, A. et al. 2019



Perda auditiva relacionada à idade

SPTBN1 | KLF7/CREB1 | EYA4

Seu resultado:

Menor propensão à perda auditiva relacionada à idade

TRPCHEVSKA, N. et al. 2022.



Consumo de bebidas amargas

GCKR | ABCG2 | AHR

Seu resultado:

Tendência a preferir bebidas alcoólicas amargas

ZHONG, V. W. et al. 2019.



Consumo de chá

CYP1A2 | AHR | POR

Seu resultado:

Gosto por consumo de chá

CORNELIS, M. C.; ROB. 2021.



Refrigerantes

FTO | SEC16B | BDNF

Seu resultado:

Propensão intermediária ao consumo de refrigerantes

ZHONG, V. W. et al. 2019.

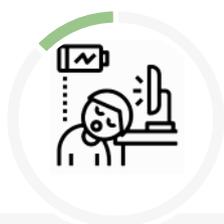


Consumo de café

AHR | CYP1A2 | CYP1A2

Seu resultado:

Genótipos relacionados com um consumo intermediário de café



Exaustão relacionada a trabalhos noturnos

MTNR1A | TMEM156 | MCF2

Seu resultado:

Menor tendência à exaustão em trabalhos noturnos

SULKAVA, S. et al. 2013.



Gosto por café

CYP1A2 | ADORA2A | AHR

Seu resultado:

Tendência a maior gosto por café

CORNELIS, M. C.; ROB. 2021.



Tolerância situações de risco

CMKLR1 | POU3F2 | CLDN23

Seu resultado:

Tolerância média a situações de risco

KARLSSON L. et al. 2019



Memória de curto prazo

APOC1 | - | NECTIN2

Seu resultado:

Genótipo relacionado a uma memória de curta duração piorada

LAHTI, J. et al. 2022.



Náusea em movimento

ACO1 | ACO1 | AUTS2

Seu resultado:

Tendência intermediária a apresentar náuseas

HROMATKA, B. S. et al. 2015.



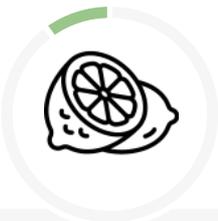
Otimismo

LINC01221

Seu resultado:

Genótipo associado a aumento de reações otimistas no cotidiano

RANA, B. K. et al. 2014.



Sabor azedo

ACSL3, KCNE4 | CYRIB

Seu resultado:

Menor preferência pelo sabor azedo

GERVIS, J. E. et al. 2023.



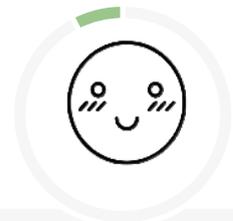
Estresse pós-traumático

TSNARE1

Seu resultado:

Probabilidade de ressurgimento de medo após eventos traumáticos

LIBERZON, I. et al. 2014.



Rubor alcoólico

ALDH2 | ADH1B

Seu resultado:

Sem tendência à intolerância alcoólica

CHO, Y. et al. 2023.



Sensibilidade ao amargo

Tas2R46 | TAS2R38

Seu resultado:

Sensibilidade a sabores amargos em comidas e bebidas

HWANG, L.-D. et al. 2018.



Sensibilidade à grama

HLA | LEMS1 | BCLAF1P1

Seu resultado:

Menor sensibilidade à grama

RAMASAMY, A. et al. 2011.



Tabagismo

CYP2B6 | MAP3K10 | CYP2A6

Seu resultado:

Propensão genética moderada a fumar

BUCHWALD, J. et al. 2020.



Tamanho da cintura

DCST2 | GORAB | MEIS1

Seu resultado:

Tendência a apresentar maior circunferência da cintura

DMITRY SHUNGIN et al. 2015.



Telômero

TERC

Seu resultado:

Tendência genética a apresentar maior comprimento dos telômeros

RODE, L.; NORDESTGAARD, B. G.; BOJESSEN, S. E. 2016.



Extroversão

LOC101928250 | SLC25A21 | DOT1L

Seu resultado:

Tendência intermediária à extroversão

STEPHANIE et al. 2015.



Empatia

MTPN | RRN3P4

Seu resultado:

Tendência alta à empatia

WARRIER, Varun et al, 2018.



Maior ingestão de carboidratos

TANK

Seu resultado:

Frequência intermediária de ingestão de carboidratos

CHU, A. Y. et al. 2013.



Musicalidade

WNT3 | CDH12 | PPP1CB, SPDYA

Seu resultado:

Média capacidade de percepção e sincronização com batidas musicais.

NIARCHOU, M. et al. 2022.



Vício em jogos de azar

DRD3

Seu resultado:

Você apresenta susceptibilidade reduzida a vício em jogos de azar

LOBO, S. et al. 2014



Treino e emagrecimento

ACE

rs4343 (G/A)

SNCAIP

rs4836027 (C/C)

PAX2

rs10748799 (C/C)

DCST2

rs905938 (T/T)

PLXND1

rs10804591 (A/A)

FAM13A

rs9991328 (C/T)

HMGAI

rs1776897 (T/T)

MSC

rs12679556 (T/T)

SFXN2

rs7917772 (G/G)

CCDC92

rs4765219 (C/A)

PEMT

rs4646404 (G/G)

BCL2

rs12454712 (T/T)

SNX10

rs1534696 (A/A)

DNM3-PIGC

rs714515 (A/A)

GRB14-COBLI1

rs10195252 (T/T)

PBRM1c

rs2276824 (C/G)

TNFAIP8-HSD17B4

rs1045241 (C/C)

BDNF

rs6265 (C/T)

CCDC141

rs17362588 (G/G)

FUT5

rs8108862 (-/-)

GORAB

rs10919388 (A/C)

NMU

rs3805389 (G/A)

MAP3K1

rs9687846 (G/G)

NKX2-6

rs7830933 (A/A)

ABCA1

rs10991437 (C/A)

MACROD1-VEGFB

rs11231693 (G/G)

CMIP

rs2925979 (C/C)

KCNJ2

rs8066985 (A/A)

EYA2

rs6090583 (A/G)

TBX15-WARS2

rs2645294 (T/T)

LYPLAL1

rs2820443 (T/T)

PPARG

rs17819328 (-/-)

ADAMTS9

rs2371767 (G/C)

CPEB4

rs7705502 (G/A)



LY86

rs1294410 (C/C)

RSPO3

rs1936805 (T/T)

ITPR2-SSPN

rs10842707 (C/C)

ZNRF3

rs2294239 (A/A)

ACTN3

rs1815739 (T/C)

IL1B -3737

rs4848306 (G/G)

MLCK

rs28497577 (G/G)

SOD2

rs4880 (A/G)

GBA

rs76763715 (T/T)

ABCC11

rs17822931 (C/C)

SLC13A1

rs28364172 (G/G)

GDF5

rs143384 (G/G)

ZC3H12D

rs394563 (G/G)

WNT2

rs38904 (T/C)

EIF3E

rs611744 (A/G)

MMP14

rs1042704 (G/G)

RAB31

rs9951109 (T/T)

VEGFA

rs1358980 (T/T)

NFE2L3

rs10245353 (C/C)

HOXC13

rs1443512 (C/C)

VCAN

rs2287926 (G/G)

MC4R

rs17782313 (T/T)

IL1B 3954

rs1143634 (G/G)

SLC30A8

rs13266634 (C/C)

TNF -308

rs1800629 (G/G)

TMEM175

rs34311866 (T/T)

C6orf106

rs2814982 (C/C)

SERPINA1

rs28929474 (C/C)

WNT4

rs7524102 (A/G)

SFRP4, EPDR1

rs16879765 (C/C)

LOC100505718

rs2912522 (G/A)

MIR8079

rs9525927 (A/A)

NEDD4

rs1509406 (A/G)

DUXA

rs11672517 (G/G)



LINC01370

rs6016142 (C/C)

WNT7B

rs7291412 (G/T)

ATXN2L

rs12928404 (-/-)

ENSG00000254154

rs543874 (A/A)

LINC01874

rs62106258 (T/T)

MLLT10

rs1243188 (-/-)

RNFTIP2

rs17391694 (C/C)

BDNF

rs6265 (C/T)

POC5

rs2307111 (T/T)

COL1A1

rs1800012 (C/A)

GRID2

rs17020631 (A/A)

EDN1

rs5370 (G/G)

ACTN3

rs1815739 (T/C)

BAHD1

rs3803357 (-/-)

MAFB

rs6102095 (G/G)

FTO

rs1421085 (T/C)

SLC39A8

rs13107325 (C/C)

ENSG00000267620

rs10871777 (A/A)

ZC3H4

rs3810291 (A/A)

ENSG00000248744

rs13130484 (C/C)

ENSG00000232985

rs1556659 (T/T)

POLD3

rs11236203 (T/G)

ZNF280D

rs28620278 (C/C)

NR1H3

rs10838681 (-/-), rs7120118 (T/T)

PLIN1

rs894160 (C/C)

ADRB3

rs4994 (A/A)

KCNQ1

rs2074238 (-/-)

COMT

rs4680 (A/A)



Nutrição

APOA5

rs662799 (A/A)

ZNF648

rs1689800 (A/A)

COBLL1

rs12328675 (T/T)

SLC39A8

rs13107325 (C/C)

CITED2

rs605066 (T/T)

PPP1R3B

rs9987289 (G/G)

TTC39B

rs581080 (C/C)

AMPD3

rs2923084 (A/A)

PDE3A

rs7134375 (C/C)

SBNO1

rs4759375 (-/-)

SCARB1

rs838880 (T/T)

LACTB

rs2652834 (G/G)

LCAT

rs16942887 (G/A)

STARD3

rs11869286 (C/C)

PGS1

rs4129767 (G/A)

MC4R

rs12967135 (-/-)

ANGPTL8

rs737337 (T/T)

PABPC4

rs4660293 (A/A)

GALNT2

rs4846914 (A/A)

IRS1

rs2972146 (G/G)

ARL15

rs6450176 (G/G)

KLF14

rs4731702 (T/T)

TRPS1

rs2293889 (T/G)

ABCA1

rs1883025 (T/T)

LRP4

rs3136441 (T/T)

MVK

rs7134594 (T/T)

ZNF664

rs4765127 (-/-)

LIPC

rs1532085 (G/G)

CETP

rs3764261 (C/A)

CMIP

rs2925979 (C/C)

ABCA8

rs4148008 (-/-)

LIPG

rs7241918 (G/T)

ANGPTL4

rs7255436 (C/A)

LILRA3

rs386000 (G/C)



HNF4A

rs1800961 (C/C)

UBE2L3

rs181362 (C/C)

HDGF-PMVK

rs12145743 (T/T)

CPS1

rs1047891 (C/A)

SETD2

rs2290547 (G/G)

STAB1

rs13326165 (G/G)

FAM13A

rs3822072 (G/A)

RSPO3

rs1936800 (T/T)

SNX13

rs4142995 (G/G)

TMEM176A

rs17173637 (T/T)

OR4C46

rs11246602 (T/T)

MOGAT2-DGAT2

rs499974 (C/A)

FTO

rs1121980 (G/A)

PCSK9

rs2479409 (G/A)

APOB

rs1367117 (G/G)

HFE

rs1800562 (G/G)

PLEC1

rs11136341 (-/-)

PLTP

rs6065906 (T/C)

PIGV-NROB2

rs12748152 (C/C)

ANGPTL1

rs4650994 (G/A)

ATG7

rs2606736 (T/T)

RBM5

rs2013208 (T/T)

GSK3B

rs6805251 (C/C)

ADH5

rs2602836 (G/G)

DAGLB

rs702485 (A/G)

IKZF1

rs4917014 (T/G)

MARCH8-ALOX5

rs970548 (A/A)

KAT5

rs12801636 (G/G)

ZBTB42-AKT1

rs4983559 (G/A)

HAS1

rs17695224 (G/G)

SORT1

rs629301 (G/T)

ABCG5/8

rs4299376 (G/T)

LPA

rs1564348 (T/C)

ST3GAL4

rs11220462 (G/G)



NYNRIN

rs8017377 (G/G)

APOE

rs4420638 (A/A)

ANXA9-CERS2

rs267733 (A/G)

INSIG2

rs10490626 (G/G)

FN1

rs1250229 (T/C)

ACAD11

rs17404153 (G/G)

SOX17

rs10102164 (G/G)

APOH-PRXCA

rs1801689 (A/A)

SNX5

rs2328223 (A/C)

LDLRAP1

rs12027135 (A/A)

MOSCI

rs2642442 (-/-)

RAB3GAP1

rs7570971 (A/A)

HMGCR

rs12916 (T/T)

HLA

rs3177928 (G/G)

FRK

rs9488822 (-/-)

NPC1L1

rs2072183 (G/G)

GPAM

rs2255141 (A/G)

LDLR

rs6511720 (G/T)

TOP1

rs6029526 (T/A)

EHBP1

rs2710642 (A/A)

LOC84931

rs2030746 (C/C)

CMTM6

rs7640978 (C/C)

MIR148A

rs4722551 (T/T)

BRCA2

rs4942486 (T/T)

SPTLC3

rs364585 (G/G)

MTMR3

rs5763662 (C/C)

EVIS

rs7515577 (C/A)

IRF2BP2

rs514230 (A/T)

RAF1

rs2290159 (G/G)

TIMD4

rs6882076 (C/C)

C6orf106

rs2814982 (C/C)

DNAH11

rs12670798 (T/C)

CYP7A1

rs2081687 (T/C)

SPTY2D1

rs10128711 (T/C)



UBASH3B

rs7941030 (T/T)

HNF1A

rs1169288 (-/-)

CILP2

rs10401969 (T/T)

ERGIC3

rs2277862 (C/C)

ASAP3

rs1077514 (T/T)

UGT1A1

rs11563251 (C/C)

KCNK17

rs2758886 (-/-)

GPR146

rs1997243 (A/A)

PHLDB1

rs11603023 (T/C)

TOM1

rs138777 (A/G)

BHMT2

rs10944 (T/G)

CBS

rs1789953 (C/C), rs234709 (C/C), rs6586282 (-/-)

HOMER1

rs6859667 (T/T)

FADS2

rs1535 (A/A), rs174583 (C/C), rs174576 (C/C), rs174577 (C/C), rs2727270 (C/C)

TMEM258

rs102275 (T/T)

LINC00271

rs2092556 (T/T)

AH11

rs1547079 (T/T)

BRAP

rs11065987 (A/G)

HPR

rs2000999 (G/A)

FLJ36070

rs492602 (A/G)

MAFB

rs2902940 (A/G)

FAM117B

rs11694172 (A/A)

PXK

rs13315871 (G/G)

HBS1L

rs9376090 (T/T)

VIM-CUBN

rs10904908 (A/G)

DLG4

rs314253 (T/C)

PPARA

rs4253772 (C/T)

ARSB

rs11951068 (G/G), rs3797535 (C/C), rs672413 (A/G), rs705415 (C/C), rs921943 (C/C)

BHMT

rs567754 (C/T)

FADS1

rs174547 (T/T), rs174550 (T/T), rs174546 (C/C)

MYRF

rs174535 (T/T), rs108499 (C/C)

FEN1

rs174538 (G/A)

intergenic

rs7149414 (G/G), rs10499212 (G/G)

GNB3

rs5443 (T/T)



PNPLA3

rs738409 (C/C), rs2294915 (C/C)

MTHFR

rs17421511 (G/G), rs1999594 (G/A)

MCM6

rs4988235 (G/G), rs41380347 (A/A), rs41525747 (G/G)

F5

rs6025 (C/C)

WDR43

rs6760824 (C/C)

SLC40A1

rs7596205 (G/G)

ENTPD4

rs7009973 (A/A)

ZMIZ1-AS1

rs704017 (A/G)

RNF43

rs34523089 (C/T)

AHR

rs4410790 (T/C), rs6968554 (A/G)

CYP2A6

rs28399442 (C/C)

CTACK

rs2070074 (A/A)

IL-12p70

rs10733789 (-/-)

IL-18

rs17229943 (A/A)

TNFb

rs76225863 (G/G)

KCNJ6

rs857958 (G/G)

HLA-DRA

rs7192 (G/G)

TRIB1

rs2954038 (C/A)

DAO

rs2052129 (G/T)

LCT

rs2322659 (T/T)

GCKR

rs1260326 (T/T)

LINC01101

rs17050272 (G/A)

OCLN

rs35107257 (G/G)

B4GALT1

rs7865362 (C/C)

MS4A7

rs4938939 (G/G)

FUT6

rs708686 (C/T)

CYP1A1

rs2470893 (C/T), rs2472297 (C/T)

CYP1A2

rs2470893 (C/T), rs2472297 (C/T)

GROa

rs7550207 (C/C)

IL-16

rs2731672 (T/C)

MIP1b

rs113010081 (T/T), rs114164513 (T/T), rs12601380 (A/C), rs2531742 (G/G), rs75203543 (C/C), rs76842834 (C/C), rs76960253 (C/C), rs79091774 (A/A), rs79544064 (C/C)

STAB2

rs1993919 (A/A)

HLA-DQA2

rs9275596 (C/T)

STXBP6

rs862942 (A/A)



ABCB11

rs16823014 (G/G)

ITIH5L

rs5961136 (G/G)

ANOS

rs137854523 (G/G)

FTO

rs9939609 (T/A)

TMEM18

rs6548238 (T/C)

SH2B1

rs7498665 (-/-)

KCTD15

rs11084753 (-/-)

ETV5

rs7647305 (C/C)

SEC16B

rs10913469 (T/T)

GPRC5B

rs12444979 (C/C)

QPCTL

rs2287019 (C/C)

SLC39A8

rs13107325 (C/C)

LRRN6C

rs10968576 (G/G)

CADM2

rs13078807 (A/A)

LRP1B

rs2890652 (T/C)

MTIF3

rs4771122 (A/A)

NUDT3

rs206936 (A/A)

ERCC4

rs6498482 (C/C)

ALDOB

rs764826805 (C/C), rs118204428 (G/G), rs78340951 (G/G),
rs118204429 (G/G), rs76917243 (G/G), rs1800546 (C/C)

FGF21

rs838133 (A/A)

MC4R

rs17782313 (T/T)

GNPDA2

rs10938397 (A/A)

MTCH2

rs10838738 (G/G)

NEGR1

rs2815752 (G/A)

BDNF

rs4923461 (A/G)

RBJ

rs713586 (C/C)

MAP2K5

rs2241423 (G/A)

TNNI3K

rs1514175 (A/G)

FLJ35779

rs2112347 (T/T)

TMEM160

rs3810291 (A/A)

PRKD1

rs11847697 (C/C)

PTBP2

rs1555543 (C/C)

RPL27A

rs4929949 (T/T)

NRXN3

rs10150332 (T/T)



TFAP2B

rs987237 (A/A)

GCKR

rs780094 (T/C)

BCL11A

rs243088 (A/T), rs243021 (G/G)

GRB14

rs13389219 (C/C), rs3923113 (A/A)

PPARG

rs1801282 (C/C), rs13081389 (A/A)

PSMD6

rs831571 (C/C)

ADCY5

rs11717195 (T/T), rs11708067 (A/A)

ST64GAL1

rs16861329 (C/C)

ANKRD55

rs459193 (G/G)

CDKAL1

rs7756992 (A/G), rs10440833 (-/-)

JAZF1

rs849135 (G/G), rs849134 (A/A)

ANK1

rs516946 (C/C)

SLC30A8

rs3802177 (G/G)

TLE4

rs17791513 (A/A), rs13292136 (C/C)

CDC123/CAMK1D

rs11257655 (C/C)

KCNQ1

rs163184 (T/G), rs231362 (A/A)

ARAP1 (CENTD2)

rs1552224 (A/A)

PROX1

rs340874 (T/C)

THADA

rs10203174 (C/C)

RBMS1

rs7593730 (T/C)

IRS1

rs2943640 (A/C), rs7578326 (A/G)

UBE2E2

rs1496653 (A/A)

ADAMTS9

rs6795735 (T/T)

IGF2BP2

rs1470579 (A/C), rs6769511 (T/C)

WFS1

rs4458523 (G/G), rs1801214 (-/-)

ZBED3

rs4457053 (G/A)

DGKB

rs17168486 (-/-)

GCK

rs4607517 (G/G)

TP53INP1

rs7845219 (T/C), rs896854 (T/C)

CDKN2A/B

rs10811661 (T/C), rs10965250 (G/A)

TLE1

rs2796441 (G/G)

HHEX/IDE

rs5015480 (C/T)

KCNJ11

rs5215 (C/C)

MTNR1B

rs10830963 (C/C)



CCND2

rs11063069 (G/G)

TSPAN8/LGR5

rs4760790 (A/A)

SPRY2

rs1359790 (G/G)

PRC1

rs12899811 (G/G), rs8042680 (A/A)

BCAR1

rs7202877 (T/T)

MC4R

rs12970134 (G/G), rs11873305 (-/-)

RGS1

rs2816316 (C/A)

IL18RAP, IL1RL1

rs917997 (T/C)

ICOS

rs4675374 (C/C)

IL12A

rs17810546 (A/G)

IL2, KIAA1109

rs13151961 (A/G)

TNFAIP3

rs2327832 (A/A)

SH2B3

rs653178 (C/T)

MMEL1

rs3748816 (A/A)

CD80

rs11712165 (T/T)

THEMIS

rs802734 (A/G)

ZMIZ1

rs1250552 (A/G)

HMGA2

rs2261181 (C/T), rs1531343 (G/C), rs2612035 (A/G)

HNFI1A (TCF1)

rs12427353 (G/G), rs7957197 (T/T)

HMG20A

rs7178572 (A/G)

FTO

rs9936385 (T/C), rs11642841 (C/A)

HNFI1B (TCF2)

rs4430796 (G/G), rs11651755 (C/C)

CILP2

rs10401969 (T/T)

REL

rs13003464 (A/G)

ITGA4, UBE2E3

rs13010713 (A/G)

CCR1

rs13098911 (C/C)

LPP

rs1464510 (C/A)

HLA-DQA1, HLA-DQB1

rs2187668 (-/-)

TAGAP

rs1738074 (C/C)

PTPN2

rs1893217 (A/A)

RUNX3

rs10903122 (A/G)

BACH2

rs10806425 (C/A)

MYC

rs9792269 (A/G)

ETS1

rs11221332 (C/T)



PRM1

rs12928822 (C/C)

ANGPTL3

rs2131925 (T/T)

MSL2L1

rs645040 (T/T)

MAP3K1

rs9686661 (C/C)

MLXIPL

rs17145738 (C/T)

NAT2

rs1495741 (A/A)

TRIB1

rs2954029 (A/A)

FADS1-2-3

rs174546 (C/C)

LRP1

rs11613352 (-/-)

CTF1

rs11649653 (C/G)

PKD1L2

rs6420424 (G/A)

FUT2

rs492602 (A/G), rs602662 (G/A)

SLC23A1

rs11950646 (G/G), rs33972313 (C/C)

CELSR2

rs7528419 (A/G)

GALNT2

rs10127775 (T/T)

GC

rs705117 (C/C)

GATA4

rs804280 (C/A)

ICOSLG

rs4819388 (C/C)

GCKR

rs1260326 (T/T)

KLHL8

rs442177 (G/T)

TYWIB

rs13238203 (-/-)

PINX1

rs11776767 (G/G)

LPL

rs12678919 (A/A)

CYP26A1

rs2068888 (G/A)

APOA1

rs964184 (C/C)

FRMD5

rs2929282 (A/A)

BCO1

rs6564851 (G/G)

MUT

rs1141321 (C/T), rs9473555 (G/C)

ALPL

rs4654748 (C/C)

SLC23A2

rs6053005 (C/C)

FLG

rs61816761 (-/-)

CPS1

rs1047891 (C/A)

ADH1A

rs1229984 (C/C)

CYP2R1

rs117576073 (G/G), rs10741657 (A/G)



| | |
|---|--|
| ZPR1 rs964184 (C/C) | SLCO1B1 rs12317268 (A/A) |
| HAL rs61937878 (C/C) | LIPC rs261291 (T/T), rs1800588 (C/T) |
| CETP rs1800775 (A/A) | TM6SF2 rs58542926 (C/C) |
| NPHS1 rs3814995 (C/C) | PLA2G3 rs2074735 (G/C) |
| NADSYN1/ DHCR7 rs12785878 (T/T) | VDR rs1544410 (C/C), rs4516035 (T/T), rs2228570 (-/-), rs56382517 (A/A), rs11574129 (A/A), rs10783218 (G/G), rs11574099 (T/T), rs2238140 (G/G), rs2239181 (A/A), rs1540339 (C/T), rs886441 (A/A), rs731236 (A/A), rs7975232 (C/C), rs2239179 (T/C), rs12717991 (C/T) |

Envelhecimento e cuidado com a pele

| | |
|------------------------------------|---------------------------------------|
| PPARG rs17036328 (T/T) | KLHL6 rs62287198 (G/G) |
| SLC39A8 rs13107325 (C/C) | SLC45A2 rs16891982 (-/-) |
| IRF4 rs12203592 (C/C) | ATG5 rs75188390 (A/G) |
| JAZF1 rs1635852 (T/T) | U7 rs2724028 (A/G) |
| NAT2 rs1495741 (A/A) | RP11-21C4.1 rs6996198 (C/T) |
| FADS1 rs174548 (C/C) | FMN1 rs150962800 (C/C) |
| MC1R rs1805007 (C/C) | ZHX3 rs17265513 (T/T) |
| SRPX rs35318931 (G/G) | SLC39A8 rs13107325 (C/C) |



IL11

rs4252548 (C/C)

GLIS3

rs10974438 (A/A)

INAVA

rs296522 (C/C)

EDNRA

rs6842241 (C/A)

PRDM1

rs9398069 (T/C)

PNPLA3

rs738409 (C/C)

CD28, CTLA4, ICOS

rs231775 (A/A)

IL13,IL4

rs848 (A/C)

PTPN22

rs2476601 (G/G)

MACROH2A2

rs16927253 (C/C)

ZFP36L1

rs174213 (C/C)

SOD2

rs4880 (A/G)

CAT

rs1001179 (C/T)

MAML2

rs553652 (A/A)

SMAD3

rs2118612 (T/T)

LOC100506797

rs1878526 (G/G)

FZD7

rs10931982 (-/-)

ZC3H11B

rs2820443 (T/T)

GDF5

rs143384 (G/G)

CSTA

rs17265703 (A/G)

C5orf67

rs455660 (-/-)

SHB

rs4878737 (G/G)

IL15RA, IL2RA

rs3118470 (T/T)

IKZF4, ERBB3

rs2292239 (G/G)

GARP(LRRC32)

rs2155219 (G/G)

SH2B3(LNK), ATXN2

rs653178 (C/T)

AIFM2

rs2271699 (A/A)

NQO1

rs1800566 (G/G)

NFE2L2

rs6721961 (G/G)

AHSG

rs4917 (T/C)

PREX1

rs6066825 (A/G)

WNT2B

rs3790608 (G/G)

EN1

rs3754855 (A/A)

RSPO3

rs9482770 (C/C)



MIR148A

rs87 (-/-)

CADM1

rs1048932 (-/-)

POT1

rs59294613 (C/A)

SENP7

rs55749605 (C/A)

CASZ1

rs880315 (T/C)

FGA

rs6825454 (T/T)

chr9p21

rs7859727 (C/C)

HDAC9-TWIST1

rs2107595 (-/-)

SH2B3

rs3184504 (T/C)

PTPN22

rs2476601 (G/G)

IFIH1

rs2111485 (A/G)

IRF4

rs12203592 (C/C)

CPVL

rs117744081 (A/A)

ARID5B

rs71508903 (-/-)

CEP57

rs11021232 (T/T)

GZMB

rs8192917 (C/T)

TNFRSF11A

rs8083511 (A/A)

WNT16

rs3779381 (A/A)

TERT

rs7705526 (-/-), rs2853677 (G/G)

STN1 (OBFC1)

rs9419958 (C/C)

PRRC2A

rs2736176 (G/G)

TM4SF4-TM4Sn

rs7610618 (C/C)

CDK6

rs42039 (C/T)

PITX2

rs13143308 (G/G)

ABO

rs635634 (C/C)

ZCCHC14

rs12445022 (G/G)

PTPRC

rs16843742 (T/C)

FARP2-STK25

rs41342147 (G/A)

BACH2

rs72928038 (G/A)

IL2RA

rs706779 (T/T)

TYR

rs1126809 (G/G)

SH2B3-ATXN2

rs10774624 (-/-)

HSPB9

rs11079035 (G/A)

EIF2S2

rs6059655 (G/G)



C1QTNF6

rs229527 (C/A)

CYP1B1

rs1800440 (T/T)

TERT

rs7705526 (-/-)

CDKAL1

rs6914598 (-/-)

OBFC1

rs7902587 (C/C)

GPRC5A

rs1056927 (A/G)

FMN1

rs117648907 (C/C)

MC1R

rs1805007 (C/C), rs1805008 (-/-), rs1805009 (G/G)

RALY

rs6059655 (G/G)

IL1RAPL1

rs73456411 (G/G)

MITF

rs149617956 (G/G)

SLC45A2

rs16891982 (-/-)

CDKN2A

rs55797833 (T/T)

TYR

rs1126809 (G/G)

OCA2

rs12913832 (A/G)

MPHOSPH6

rs2967383 (G/T)

TP53

rs78378222 (T/T)

Saúde da Mulher

SCN5A

rs6599230 (T/C), rs1805124 (T/T)

ZFH3

rs7193343 (T/C), rs2106261 (C/T)

HCN4

rs7164883 (A/A)

SOX5

rs11047543 (G/G)

PTPN22

rs2476601 (G/G)

IL6R

rs2228145 (A/C)

MTHFR

rs17375901 (-/-)

TBX5

rs3825214 (A/A)

KCNN3

rs13376333 (C/T)

POU3F1

rs883220 (C/C)

CD2

rs798000 (C/T)

REL

rs34695944 (T/C)



STAT4

rs7574865 (G/G)

DNASE1L3

rs35677470 (G/G)

TNFAIP3

rs6920220 (G/G), rs58721818 (C/C)

IL2RA/PRKCQ

rs947474 (A/A)

TLE3

rs8026898 (G/A)

TYK2

rs34536443 (-/-), rs34536443 (-/-), rs35018800 (G/G), rs12720356 (A/A), rs12720356 (A/A)

RCANI

rs2834512 (G/G)

IRAK1

rs13397 (G/G)

KCNQ5

rs7744813 (C/A), rs7744813 (C/A)

BIN3-EGR3

rs12114462 (T/C), rs12114462 (T/C)

RBFOX1

rs10500355 (T/A), rs10500355 (T/A)

RNF186

rs41264113 (C/C)

RNF186,OTUD3,PLA2G2E

rs6426833 (G/G)

FCGR2A,FCGR2C

rs1801274 (A/A)

FAP,IFIH1

rs35667974 (T/C)

HLA-DQA1

rs2395185 (G/T)

DLD,SLC26A3

rs6466198 (A/T)

CD28,CTLA4

rs1980422 (C/T)

ANKRD55

rs71624119 (G/G)

CCL21

rs2812378 (G/A)

DDX6

rs4938573 (T/T)

IRF8

rs13330176 (T/T)

CD40

rs6032662 (T/T)

RUNX1

rs9979383 (C/T)

Near TRIB2

rs890069 (C/T), rs890069 (C/T)

ZNF800

rs62621812 (G/A), rs62621812 (G/A)

CDKN2B-DMRTA1

rs1679013 (C/T), rs1679013 (C/T)

SEPT9

rs9038 (-/-), rs9038 (-/-)

OTUD3,RNF186,TMCO4

rs3806308 (C/T)

IL23R

rs76418789 (G/G), rs11209026 (G/G)

PUS10,REL

rs7608910 (A/G)

IL12B

rs6871626 (C/C)

ATG5

rs4946717 (C/T)

TNPO3,KCP,IRF5

rs4728142 (G/G)



JAK2

rs10758669 (A/A)

CARD9,NOTCH1,GPSM1

rs10781499 (A/A)

GPR12-USP12

rs17085007 (T/T)

CRKRS

rs12946510 (C/C)

DFFA

rs616488 (G/G)

PTHLH

rs7297051 (-/-)

TNPI

rs4442975 (T/T)

PTH1R

rs56387622 (-/-)

RPGRIP1L

rs55872725 (C/T)

TBX3

rs2454399 (T/C)

MAP3K1

rs11949391 (-/-), rs16886165 (T/T)

CBX8

rs745570 (A/G)

SKIDA1

rs7072776 (G/G)

HNF4G

rs1533366 (G/G), rs72658084 (C/C)

PRIM1

rs2277339 (T/T)

FAM72B

rs11249433 (A/A)

CDCA7L

rs7971 (A/A)

CARD9

rs141992399 (C/C)

NKX2-3

rs6584283 (C/C)

ZNF771

rs11150589 (T/C)

TTPAL

rs6017342 (C/C)

KCNU1

rs13365225 (-/-)

ZMIZ1

rs719338 (T/T)

GNAL

rs16976596 (-/-)

RIN3

rs78440108 (C/C)

ADCY3

rs6725517 (-/-)

ARHGEF5

rs62485509 (-/-)

NRIP1

rs2403907 (-/-), rs2822999 (-/-)

ADCY9

rs11076805 (-/-)

ZFP36L1

rs11624333 (-/-)

EBF1

rs1432679 (T/T)

VGLL3

rs13066793 (-/-)

KLHDC7A

rs2992756 (-/-)

USP44

rs17356907 (A/A)



TRPS1

rs13267382 (A/A)

P4HA2

rs6860806 (A/G)

MRPS30

rs4613718 (C/T), rs10941679 (A/A)

ESRRG

rs11117758 (-/-)

NTRK2

rs665889 (T/C)

HSPA4

rs6596100 (-/-)

MTMR11

rs11205303 (-/-)

DUSP4

rs9693444 (C/C)

RAD51B

rs2588809 (T/C)

MKLN1

rs68056147 (G/A)

NEK10

rs552647 (C/C)

APOBEC3A

rs5750715 (-/-)

ATF7IP

rs12422552 (G/C)

MCM8

rs16991615 (G/G)

CASD1

rs17268829 (-/-)

POU5F1B

rs10096351 (-/-)

NABP1

rs2356656 (T/T)

ZFPM2

rs12546444 (-/-)

CCND1

rs661204 (-/-), rs78540526 (C/C)

HABP2

rs12250948 (-/-)

LMO4

rs17426269 (-/-)

TNFSF10

rs58058861 (-/-)

SLC14A2

rs9952980 (-/-)

NUDT12

rs17157372 (-/-)

HMGCS2

rs637868 (-/-)

TERT

rs10069690 (C/C)

NRBF2

rs6479868 (-/-)

USP8

rs4774565 (-/-)

IRX5

rs28539243 (-/-)

KCTD1

rs527616 (C/C)

CCDC88C

rs941764 (A/G)

EBF2

rs13256025 (C/T)

SLC25A22

rs6597981 (-/-)

CITED4

rs4233486 (-/-)



CDKN2B

rs17694493 (-/-)

EXO1

rs72755295 (A/A)

PHLDA3

rs35383942 (-/-)

TOX3

rs4784227 (-/-)

N4BP2L1

rs11571833 (A/A)

DFFA

rs616488 (G/G)

PTHLH

rs7297051 (-/-)

TNP1

rs4442975 (T/T)

TBX3

rs2454399 (T/C)

SLC14A2

rs9952980 (-/-)

ADCY3

rs6725517 (-/-)

NRIP1

rs2403907 (-/-), rs2822999 (-/-)

MAP3K1

rs11949391 (-/-), rs16886165 (T/T)

ARHGEF5

rs62485509 (-/-)

ESRRG

rs11117758 (-/-)

RIN3

rs78440108 (C/C)

NUDT12

rs17157372 (-/-)

KLF4

rs10816625 (A/A)

ZNF596

rs66823261 (-/-)

WRAP53

rs78378222 (T/T)

ESR1

rs60954078 (-/-)

PTH1R

rs56387622 (-/-)

ZFP36L1

rs11624333 (-/-)

VGLL3

rs13066793 (-/-)

USP44

rs17356907 (A/A)

KLHDC7A

rs2992756 (-/-)

RAD51B

rs2588809 (T/C)

RPGRIP1L

rs55872725 (C/T)

EBF1

rs1432679 (T/T)

SKIDA1

rs7072776 (G/G)

CBX8

rs745570 (A/G)

KCNU1

rs13365225 (-/-)

ZMIZ1

rs719338 (T/T)

ZFPM2

rs12546444 (-/-)



DUSP4

rs9693444 (C/C)

CDCA7L

rs7971 (A/A)

HNF4G

rs1533366 (G/G), rs72658084 (C/C)

ADCY9

rs11076805 (-/-)

USP8

rs4774565 (-/-)

ZNF596

rs66823261 (-/-)

MRPS30

rs4613718 (C/T), rs10941679 (A/A)

APOBEC3A

rs5750715 (-/-)

CITED4

rs4233486 (-/-)

EBF2

rs13256025 (C/T)

KCTD1

rs527616 (C/C)

MTMR11

rs11205303 (-/-)

P4HA2

rs6860806 (A/G)

TNFSF10

rs58058861 (-/-)

LMO4

rs17426269 (-/-)

ATF7IP

rs12422552 (G/C)

NRBF2

rs6479868 (-/-)

HSPA4

rs6596100 (-/-)

PRIM1

rs2277339 (T/T)

TRPS1

rs13267382 (A/A)

GNAL

rs16976596 (-/-)

HABP2

rs12250948 (-/-)

TERT

rs10069690 (C/C)

NABP1

rs2356656 (T/T)

HMGCS2

rs637868 (-/-)

IRX5

rs28539243 (-/-)

MKLN1

rs68056147 (G/A)

CASD1

rs17268829 (-/-)

NTRK2

rs665889 (T/C)

CDKN2B

rs17694493 (-/-)

FAM72B

rs11249433 (A/A)

SLC25A22

rs6597981 (-/-)

POU5F1B

rs10096351 (-/-)

NEK10

rs552647 (C/C)



CCDC88C

rs941764 (A/G)

KLF4

rs10816625 (A/A)

EXO1

rs72755295 (A/A)

ESR1

rs60954078 (-/-)

WRAP53

rs78378222 (T/T)

TNPI

rs4442975 (T/T)

ZFP36L1

rs11624333 (-/-)

MAP3K1

rs11949391 (-/-), rs16886165 (T/T)

USP44

rs17356907 (A/A)

ZMIZ1

rs719338 (T/T)

RAD51B

rs2588809 (T/C)

KCNU1

rs13365225 (-/-)

VGLL3

rs13066793 (-/-)

DUSP4

rs9693444 (C/C)

HSPA4

rs6596100 (-/-)

RIN3

rs78440108 (C/C)

SLC14A2

rs9952980 (-/-)

MCM8

rs16991615 (G/G)

PHLDA3

rs35383942 (-/-)

CCND1

rs661204 (-/-), rs78540526 (C/C)

TOX3

rs4784227 (-/-)

N4BP2L1

rs11571833 (A/A)

PTHLH

rs7297051 (-/-)

NRIP1

rs2403907 (-/-), rs2822999 (-/-)

TBX3

rs2454399 (T/C)

ZFPM2

rs12546444 (-/-)

SKIDA1

rs7072776 (G/G)

PTH1R

rs56387622 (-/-)

HABP2

rs12250948 (-/-)

EBF1

rs1432679 (T/T)

ESRRG

rs11117758 (-/-)

RPGRIP1L

rs55872725 (C/T)

KLHDC7A

rs2992756 (-/-)

PRIM1

rs2277339 (T/T)



ARHGEF5

rs62485509 (-/-)

CDCA7L

rs7971 (A/A)

TRPS1

rs13267382 (A/A)

CBX8

rs745570 (A/G)

DFFA

rs616488 (G/G)

ADCY9

rs11076805 (-/-)

NRBF2

rs6479868 (-/-)

ZNF596

rs66823261 (-/-)

TERT

rs10069690 (C/C)

SLC25A22

rs6597981 (-/-)

EBF2

rs13256025 (C/T)

KCTD1

rs527616 (C/C)

IRX5

rs28539243 (-/-)

LMO4

rs17426269 (-/-)

CCDC88C

rs941764 (A/G)

MTMR11

rs11205303 (-/-)

MCM8

rs16991615 (G/G)

HNF4G

rs1533366 (G/G), rs72658084 (C/C)

NUDT12

rs17157372 (-/-)

USP8

rs4774565 (-/-)

ADCY3

rs6725517 (-/-)

GNAL

rs16976596 (-/-)

NABP1

rs2356656 (T/T)

NTRK2

rs665889 (T/C)

CDKN2B

rs17694493 (-/-)

P4HA2

rs6860806 (A/G)

HMGCS2

rs637868 (-/-)

CASD1

rs17268829 (-/-)

CITED4

rs4233486 (-/-)

ATF7IP

rs12422552 (G/C)

APOBEC3A

rs5750715 (-/-)

MKLN1

rs68056147 (G/A)

TNFSF10

rs58058861 (-/-)

MRPS30

rs4613718 (C/T), rs10941679 (A/A)



PHLDA3

rs35383942 (-/-)

ESR1

rs60954078 (-/-)

NEK10

rs552647 (C/C)

EXO1

rs72755295 (A/A)

N4BP2L1

rs11571833 (A/A)

CCND1

rs661204 (-/-), rs78540526 (C/C)

PTHLH

rs7297051 (-/-)

KCNU1

rs13365225 (-/-)

RAD51B

rs2588809 (T/C)

USP44

rs17356907 (A/A)

HABP2

rs12250948 (-/-)

RIN3

rs78440108 (C/C)

ARHGEF5

rs62485509 (-/-)

RPGRIP1L

rs55872725 (C/T)

PRIM1

rs2277339 (T/T)

HSPA4

rs6596100 (-/-)

PTH1R

rs56387622 (-/-)

WRAP53

rs78378222 (T/T)

KLF4

rs10816625 (A/A)

POU5F1B

rs10096351 (-/-)

FAM72B

rs11249433 (A/A)

TOX3

rs4784227 (-/-)

VGLL3

rs13066793 (-/-)

TNP1

rs4442975 (T/T)

TRPS1

rs13267382 (A/A)

KLHDC7A

rs2992756 (-/-)

MAP3K1

rs11949391 (-/-), rs16886165 (T/T)

TBX3

rs2454399 (T/C)

NR1P1

rs2403907 (-/-), rs2822999 (-/-)

ZFP36L1

rs11624333 (-/-)

SKIDA1

rs7072776 (G/G)

DFFA

rs616488 (G/G)

ZFPM2

rs12546444 (-/-)

USP8

rs4774565 (-/-)



HNF4G

rs1533366 (G/G), rs72658084 (C/C)

DUSP4

rs9693444 (C/C)

EBF1

rs1432679 (T/T)

NUDT12

rs17157372 (-/-)

ZMIZ1

rs719338 (T/T)

NABP1

rs2356656 (T/T)

ADCY3

rs6725517 (-/-)

CDKN2B

rs17694493 (-/-)

SLC25A22

rs6597981 (-/-)

PHLDA3

rs35383942 (-/-)

CITED4

rs4233486 (-/-)

HMGCS2

rs637868 (-/-)

NTRK2

rs665889 (T/C)

MKLN1

rs68056147 (G/A)

TERT

rs10069690 (C/C)

FAM72B

rs11249433 (A/A)

CCDC88C

rs941764 (A/G)

ESRRG

rs11117758 (-/-)

CBX8

rs745570 (A/G)

CDCA7L

rs7971 (A/A)

SLC14A2

rs9952980 (-/-)

ADCY9

rs11076805 (-/-)

GNAL

rs16976596 (-/-)

TNFSF10

rs58058861 (-/-)

MTMR11

rs11205303 (-/-)

MRPS30

rs4613718 (C/T), rs10941679 (A/A)

NRBF2

rs6479868 (-/-)

WRAP53

rs78378222 (T/T)

ATF7IP

rs12422552 (G/C)

IRX5

rs28539243 (-/-)

LMO4

rs17426269 (-/-)

P4HA2

rs6860806 (A/G)

EBF2

rs13256025 (C/T)

APOBEC3A

rs5750715 (-/-)



ZNF596

rs66823261 (-/-)

KCTD1

rs527616 (C/C)

NEK10

rs552647 (C/C)

EXO1

rs72755295 (A/A)

CCND1

rs661204 (-/-), rs78540526 (C/C)

TOX3

rs4784227 (-/-)

LRRC34

rs6793295 (T/T)

MBIP-RN7SKP21

rs116909374 (C/C)

PTHLH

rs7297051 (-/-)

USP44

rs17356907 (A/A)

HABP2

rs12250948 (-/-)

DUSP4

rs9693444 (C/C)

EBF1

rs1432679 (T/T)

RIN3

rs78440108 (C/C)

CDCA7L

rs7971 (A/A)

VGLL3

rs13066793 (-/-)

USP8

rs4774565 (-/-)

CASD1

rs17268829 (-/-)

MCM8

rs16991615 (G/G)

POU5F1B

rs10096351 (-/-)

KLF4

rs10816625 (A/A)

ESR1

rs60954078 (-/-)

N4BP2L1

rs11571833 (A/A)

SLK-STN1

rs7902587 (C/C)

WRAP53

rs78378222 (T/T)

PTH1R

rs56387622 (-/-)

ZFP36L1

rs11624333 (-/-)

DFFA

rs616488 (G/G)

RPGRIP1L

rs55872725 (C/T)

ADCY9

rs11076805 (-/-)

GNAL

rs16976596 (-/-)

ADCY3

rs6725517 (-/-)

PRIM1

rs2277339 (T/T)

CBX8

rs745570 (A/G)



KCNU1

rs13365225 (-/-)

TRPS1

rs13267382 (A/A)

CCND1

rs78540526 (C/C), rs661204 (-/-)

ZFPM2

rs12546444 (-/-)

MRPS30

rs4613718 (C/T), rs10941679 (A/A)

KLHDC7A

rs2992756 (-/-)

TNFSF10

rs58058861 (-/-)

HSPA4

rs6596100 (-/-)

ESRRG

rs11117758 (-/-)

MAP3K1

rs11949391 (-/-), rs16886165 (T/T)

KLF4

rs10816625 (A/A)

NTRK2

rs665889 (T/C)

ARHGEF5

rs62485509 (-/-)

CCDC88C

rs941764 (A/G)

FAM72B

rs11249433 (A/A)

SKIDA1

rs7072776 (G/G)

APOBEC3A

rs5750715 (-/-)

SLC14A2

rs9952980 (-/-)

TNP1

rs4442975 (T/T)

NUDT12

rs17157372 (-/-)

HNF4G

rs1533366 (G/G), rs72658084 (C/C)

ZMIZ1

rs719338 (T/T)

TBX3

rs2454399 (T/C)

NRIP1

rs2403907 (-/-), rs2822999 (-/-)

CASD1

rs17268829 (-/-)

P4HA2

rs6860806 (A/G)

RAD51B

rs2588809 (T/C)

HMGCS2

rs637868 (-/-)

IRX5

rs28539243 (-/-)

EBF2

rs13256025 (C/T)

CITED4

rs4233486 (-/-)

KCTD1

rs527616 (C/C)

LMO4

rs17426269 (-/-)

MTMR11

rs11205303 (-/-)



NRBF2

rs6479868 (-/-)

SLC25A22

rs6597981 (-/-)

ATF7IP

rs12422552 (G/C)

NABP1

rs2356656 (T/T)

MCM8

rs16991615 (G/G)

CDKN2B

rs17694493 (-/-)

EXO1

rs72755295 (A/A)

ESR1

rs60954078 (-/-)

G6PD

rs1050828 (C/C)

SERPINA6

rs11621961 (C/C)

CELSR2

rs12740374 (G/T)

FLJ12334

rs16986953 (G/G)

ABCG8

rs4245791 (C/T)

TNS1

rs2161967 (T/G)

MAP3K1

rs3936510 (G/G)

PHACTR1

rs9349379 (A/G)

VEGFA

rs6905288 (A/A)

MKLN1

rs68056147 (G/A)

NEK10

rs552647 (C/C)

POU5F1B

rs10096351 (-/-)

PHLDA3

rs35383942 (-/-)

ZNF596

rs66823261 (-/-)

TOX3

rs4784227 (-/-)

TERT

rs10069690 (C/C)

N4BP2L1

rs11571833 (A/A)

SERPINA1

rs7151526 (C/C)

PCSK9

rs11591147 (-/-)

MAGI3

rs1230666 (A/G)

APOB

rs515135 (C/C)

ZEB2

rs6740731 (G/A)

EDNRA

rs6841581 (G/G)

HMGCR

rs12916 (T/T)

UHRF1BP1

rs9469899 (-/-)

PLEKHG1

rs17080093 (C/C)



SLC22A2

rs56195640 (**G/A**)

HDAC9

rs2107595 (-/-)

NOS3

rs3918226 (**C/C**)

DOCK5

rs1510758 (**A/A**)

SERPINH1

rs584961 (-/-)

ZNF259

rs964184 (**C/C**)

ATP2B1

rs2681472 (**A/A**)

HNF1A

rs2244608 (**A/G**)

COL4A2

rs9515203 (**T/C**)

SERPINA1

rs112635299 (-/-)

SMAD3

rs56062135 (-/-)

CDH13

rs7500448 (-/-)

IGF2BP1

rs4643373 (**T/C**)

MC4R

rs476828 (**T/T**)

LDLR

rs55997232 (**C/T**), rs72658867 (**G/G**)

B9D2

rs1800469 (**A/G**)

MMP24

rs17406518 (**A/A**)

LPA

rs10455872 (**A/A**), rs73596816 (**G/G**)

ZC3HC1

rs11556924 (**C/C**)

LPL

rs268 (**A/A**)

ABO

rs651007 (**C/C**)

ARHGAP42

rs633185 (**C/C**)

VPS11

rs1177562 (**C/T**)

ATXN2

rs10774625 (**A/G**)

COL4A1

rs3783113 (**C/C**)

MCF2L-AS1

rs4907571 (**T/C**)

LIPC

rs588136 (**C/T**)

MORF4L1

rs7173743 (**T/C**)

SMG6

rs4790881 (**C/A**)

SMAD7

rs9945890 (**T/T**)

ANGPTL4

rs116843064 (-/-)

MAP1S

rs10410487 (**T/C**)

APOE

rs429358 (-/-), rs7412 (-/-)

MAFB

rs2207132 (**G/G**)



IL23R

rs76418789 (G/G)

AIMP1P2

rs7517810 (C/T)

RN7SL51P

rs11679753 (G/G)

STAT4

rs1517352 (A/A), rs12463658 (-/-)

TTC33, RNU1-150P

rs7725052 (T/T)

TMEM174

rs34804116 (C/A)

TAGAP, RSPH3

rs212388 (T/T)

IKZF1, C7orf72

rs4917129 (C/C)

IL15RA, IL2RA, RBM17

rs61839660 (C/C)

CD5, CD6, SLC15A3

rs11230563 (C/C)

LACC1, CCDC122

rs6561151 (G/A)

NOD2

rs5743271 (-/-), rs2066844 (-/-), rs104895467 (A/A),
rs2066845 (G/G), rs72796367 (T/T)

CCL11, CCL7, CCL2

rs9889296 (G/G)

TYK2

rs34536443 (-/-)

ZNF644

rs469772 (C/T)

C6orf173

rs1490384 (C/T)

MADD

rs10838687 (T/T)

PTPN22

rs2476601 (G/G)

IL10

rs3024505 (G/G)

IL18R1, IL18RAP

rs2058660 (G/A)

IL2, IL21

rs62324212 (A/A)

ANKRD55

rs7731626 (G/G)

PRDM1

rs4946717 (C/T)

FGFR1OP, RNASET2

rs4444210 (G/G)

TRIB1

rs1551398 (G/G)

PPIF, ZMIZ1

rs1250563 (G/C)

BCL9L, CXCR5

rs630923 (C/C)

SMAD3

rs17293632 (C/C)

KSRI

rs10775412 (A/C)

PTPN22

rs1893217 (A/A)

CD40, NCOA5, SLC12A5

rs4239702 (-/-)

DUSP1

rs17658229 (T/T)

ARNTL

rs10832027 (G/A)

RGS6

rs2239222 (A/A)



FTO

rs1558902 (T/A)

ZGPAT

rs2315008 (T/G)

SERPINA1, SERPINA2

rs112635299 (-/-)

MMEL1

rs4648356 (C/C)

IL12A-AS1

rs1014486 (T/T)

ZMIZ1

rs1250550 (-/-)

MYTIL

rs11127292 (C/C)

TERT

rs2736100 (C/C), rs10069690 (C/C)

CDKN2A/B

rs4977756 (G/A), rs1412829 (A/G)

RTEL1

rs6010620 (G/G), rs4809324 (T/T)

TP53

rs78378222 (T/T)

ETFA

rs1801591 (G/A)

WDR75-SLC40A1

rs744653 (C/T)

TFRC

rs9990333 (C/T)

HFE

rs1799945 (C/C)

NAT2

rs4921915 (A/A)

ARNTL

rs6486121 (C/T)

CD300LF, RAB37

rs10512597 (T/C)

DSCR2

rs2836878 (G/G)

ONECUT1

rs1189402 (A/A)

RGS1

rs1323292 (G/A)

PTPRK,THEMIS

rs802734 (A/G)

CDK4

rs2069502 (C/T)

NOS3

rs891512 (A/G), rs2070744 (C/T), rs1800779 (G/A)

CCDC26

rs4295627 (T/G), rs891835 (G/G)

PHLDB1

rs498872 (G/G)

EGFR

rs11979158 (A/A), rs2252586 (C/C)

Near TERC

rs1920116 (G/G)

LMF1

rs3751667 (C/C)

TF

rs8177240 (T/T)

HF E

rs1800562 (G/G)

TFR2

rs7385804 (C/A)

ABO

rs651007 (C/C)

FADS2

rs174577 (C/C)



TEX14

rs411988 (-/-)

ATP2B1

rs2681472 (A/A), rs17249754 (G/G), rs2681492 (T/T)

ITGA9

rs743395 (C/T)

SOX2-OT

rs6785807 (-/-), rs6785807 (-/-)

DIO2

rs225014 (T/C), rs225014 (T/C)

MC1R

rs35063026 (-/-)

MCM8

rs16991615 (G/G)

ASH2L

rs2517388 (T/T)

RPL12P30,ARL14EP

rs12294104 (C/C)

NLRP11

rs12461110 (G/G)

GSPT1

rs10852344 (T/T)

SYCP2L

rs2153157 (G/A)

POLG

rs2307449 (-/-)

EXO1

rs1635501 (C/T)

DYNC1H1

rs587780564 (C/C)

GDAP1

rs104894078 (C/C), rs397515442 (A/A), rs28937906 (C/C)

IGHMBP2

rs780594709 (C/C), rs137852667 (G/G)

TMPRSS6

rs855791 (A/A)

POC1B-GALNT4

rs4842666 (T/T), rs11105328 (A/A)

CACNB2

rs11014166 (A/A)

SLCO1B1

rs4149056 (T/T), rs4149056 (T/T)

IRF4

rs12203592 (C/C)

RALY/ASIP

rs6059655 (G/G)

TMEM150B

rs11668344 (A/A)

PRIM1

rs2277339 (T/T)

PRRC2A

rs1046089 (G/A)

TDRD3

rs4886238 (-/-)

TLK1

rs10183486 (-/-)

FNDC4

rs2303369 (C/T)

HK3

rs365132 (G/G)

BSCL2

rs137852972 (T/T), rs137852973 (G/G)

FIG4

rs121908287 (T/T)

GJB1

rs104894812 (G/G)

LITAF

rs104894519 (C/C)



MED25

rs145770066 (C/C)

MPZ

rs121913601 (G/G), rs281865128 (C/C), rs121913586 (C/C)

PMP22

rs104894619 (G/G)

SCN9A

rs200945460 (A/A)

TRPV4

rs121912633 (C/C)

ATXN2

rs4766578 (T/A)

PPAP2B

rs17114036 (A/A)

SORT1

rs599839 (-/-)

ABCG5/ABCG8

rs6544713 (C/C)

APOB

rs515135 (C/C)

VAMP5-VAMP8-GGCX

rs1561198 (C/T)

GUCY1A3

rs7692387 (-/-)

SLC22A4-A5

rs273909 (A/A)

LPA. SLC22A3. LPAL2

rs3798220 (T/T)

PLG

rs4252120 (T/T)

ZC3HC1

rs11556924 (C/C)

NOS3

rs3918226 (C/C)

MFN2

rs119103263 (C/C), rs863224967 (A/A), rs138382758 (G/G), rs119103267 (C/C)

NEFL

rs58982919 (T/T), rs62636503 (C/C)

REEP1

rs189652973 (C/C)

SH3TC2

rs80359890 (A/A), rs80338931 (G/G), rs80338933 (G/G), rs80338934 (G/G)

CELSR2

rs660240 (T/C)

PCSK9

rs11206510 (T/T)

MIA3

rs17465637 (C/C)

IL6R

rs4845625 (T/C)

WDR12

rs6725887 (T/T)

ZEB2

rs2252641 (T/C)

MRAS

rs2306374 (T/T)

REST-NOA1

rs17087335 (-/-)

ANKS1A

rs17609940 (G/C)

KCNK5

rs10947789 (C/C)

BCAP29

rs10953541 (C/C)

HDAC9

rs2023938 (T/T)

TRIB1

rs2954029 (A/A)



LPL

rs264 (G/G)

ABO

rs579459 (T/T)

KIAA1462

rs2505083 (T/T)

LIPA

rs1412444 (C/C)

PDGFD

rs974819 (C/C)

SH2B3, HNF1A

rs3184504 (T/C)

COL4A1, COL4A2

rs4773144 (A/G)

HHIPL1

rs2895811 (T/C)

FURIN-FES

rs17514846 (-/-)

SMG6-SRR

rs216172 (G/G)

UBE2Z, GIP, ATP5G1

rs46522 (C/T)

LDLR

rs1122608 (G/T)

MRPS6, SLC5A3, KCNE2

rs9982601 (-/-)

TRIM46

rs11264341 (T/T)

INHBB

rs17050272 (G/A)

SLC2A9

rs11722228 (C/C)

RREB1

rs675209 (C/C)

CDKN2B-AS1

rs4977574 (A/A)

SVEP1

rs111245230 (T/T)

CXCL12

rs1746048 (C/C)

CYP17A1, NT5C2

rs12413409 (G/G)

APOA1-C3-A4-A5

rs964184 (C/C)

KSR2

rs11830157 (-/-)

FLT1

rs9319428 (G/A)

ADAMTS7

rs3825807 (-/-)

SMAD3

rs56062135 (-/-)

PEMT, RASD1, SMCR3

rs12936587 (G/G)

ANGTPL4

rs116843064 (-/-)

APOE

rs2075650 (A/G)

PDZK1

rs1471633 (A/A)

GCKR

rs1260326 (T/T)

SFMBT1

rs6770152 (T/T)

ABCG2

rs4148155 (A/A)

VEGFA

rs729761 (T/G)



BAZ1B

rs1178977 (A/G)

HNF4G

rs2941484 (C/C)

INHBC

rs3741414 (C/C)

HLF

rs7224610 (A/A)

FGF5

rs11099098 (G/G)

BRCA1

rs1799950 (T/T), rs28897696 (G/G)

GBA

rs2230288 (C/C)

TMEM175

rs6599388 (-/-)

ZC3H11B

Otosclerose (-/-)

SFMBT1

rs9847710 (T/T)

KIAA1217

rs6482359 (A/G)

HDAC7

rs13632 (G/G)

MYH11

rs6498573 (C/C)

MYO15A

rs854786 (A/G)

HHIP

rs13141641 (T/T)

HTR4

rs7733088 (G/A)

DSP

rs2076295 (T/T)

STC1

rs17786744 (A/A)

SLC22A12

rs10897518 (T/T)

IGFIR

rs6598541 (A/A)

BCAS3

rs9895661 (C/T)

USP2

rs2195525 (C/C)

BRCA2

rs144848 (A/C)

BIN1

rs6733839 (T/T)

APOE

rs769449 (G/A)

MERTK

rs57116599 (A/A)

CCNL1

rs900400 (T/C)

MTCH2

rs10838738 (G/G)

SMAD3

rs17293632 (C/C)

TP53

rs78378222 (T/T)

SRPX

rs35318931 (G/G)

CHRNA5

rs17486278 (C/C)

RIN3

rs754388 (C/C)

RARB

rs1529672 (C/C)



AL132875.2

rs346291 (C/T), rs9341799 (T/C)

PRKCB

rs1989647 (G/A)

ID4

rs7739264 (C/T)

CDKN2BAS

rs1537377 (-/-)

MIR4671, SLC35F3

rs4333882 (A/A)

BDNF, BDNF-AS, LINC00678

rs11030119 (G/G)

PHTF1

rs12524498 (G/T), rs6679677 (C/C)

miR-146a

rs2431697 (T/C)

DXO

rs389884 (A/A)

TNFAIP3

rs58721818 (C/C)

LRRC18

rs7097397 (G/G)

LAMC1

rs10911251 (C/C)

NABP1

rs11903757 (T/T)

ACTRT3

rs10936599 (C/C)

TERT

rs2735940 (A/A)

UTP23

rs16892766 (A/A)

RNA5SP299

rs10795668 (G/G)

ADCY9

rs2601828 (C/C)

GREB1

rs13394619 (G/A)

LINC03007/MIR148A

rs12700667 (A/A)

VEZT

rs10859871 (A/C)

COLQ, EAF1, HACL1, METTL6, MIR4270

rs7609897 (G/T)

ITGAM

rs1143679 (-/-)

PLSCR5

rs1464446 (G/G)

THUMPD2

rs34703115 (T/T)

TMEM51

rs4661543 (-/-)

ATXN2

rs597808 (-/-)

WNT4

rs72647484 (T/C)

DUSP10

rs6691170 (G/T)

CTNNB1

rs35360328 (T/T)

FSTL5

rs35509282 (-/-)

CDKN1A

rs1321311 (C/C)

CASC8

rs6983267 (G/G)

SLC25A28

rs1035209 (C/T)



POLD3

rs3824999 (T/G)

CCND2

rs3217810 (C/T)

SH2B3

rs3184504 (T/C)

MIR5580

rs44444235 (T/C)

SMAD7

rs4939827 (C/C)

FERMT1

rs961253 (C/C)

LAMA5

rs4925386 (C/C)

TET2

rs17035289 (T/C)

TNS3

rs3801081 (G/G)

CRTC3

rs7495132 (C/C)

NHLRC3/NXTIP1

rs1409440 (C/T), rs7994616 (T/C), rs11616618 (G/A)

ZEB2

rs16825349 (A/A)

TOMM40

rs2075650 (A/G), rs157582 (C/T), rs157580 (G/A),
rs1160985 (C/C), rs8106922 (A/A)

AR/EDA2R

rs4827379 (C/C), rs1397631 (C/C), rs2497938 (T/T), rs6152
(-/-), rs7885198 (G/G), rs5918801 (-/-)

SOD1

rs80265967 (A/A)

CFAP410

rs75087725 (-/-)

GREM1

rs4779584 (T/T)

COLCA1

rs3802842 (A/A)

ATF1

rs11169552 (C/C)

NOS1

rs73208120 (T/T)

CDH1

rs9929218 (G/A)

RHPN2

rs10411210 (C/T)

PTPN1

rs1810502 (C/C)

SHROOM2

rs5934683 (T/C)

HCG20

rs3131043 (A/G)

SMAD9

rs12427600 (T/T)

PREX1

rs6066825 (A/G)

TMEM192

rs9308098 (T/T)

NECTIN2

rs6857 (C/T), rs283815 (A/G), rs6859 (G/G)

APOE

rs405509 (T/T)

UNC13A

rs12608932 (A/C)

KIF5A

rs113247976 (C/C)

MYC

rs10505477 (A/A), rs6983267 (G/G)

SMAD7

rs4939827 (C/C)



RHPN2

rs10411210 (C/T)

CFI

rs10033900 (C/C)

RAD51B

rs61985136 (C/T)

C3

rs2230199 (G/G)

SYN3/TIMP3

rs5754227 (T/T)

COL4A3

rs11884770 (T/C)

LCE3B/LCE3D

rs6677595 (T/T)

B3GNT2

rs10865331 (G/G)

TP63

rs28512356 (C/C)

TNIP1

rs2233278 (G/G)

TRAF3IP2

rs33980500 (C/C)

TAGAP

rs2451258 (T/T)

CAMK2G/FUT11

rs2675662 (-/-)

COG6

rs34394770 (T/T)

NFKBIA

rs8016947 (T/G)

TYK2

rs34536443 (-/-)

RUNX1

rs8128234 (C/T)

LAMA5

rs4925386 (C/C)

VEGFA

rs943080 (C/T)

LIPC

rs2043085 (C/C)

APOE

rs429358 (-/-)

SLC16A8

rs8135665 (C/C)

IL23R

rs9988642 (T/T)

LRRC7

rs10789285 (T/T)

KCNH7/IFIH1

rs17716942 (T/T)

NFKBIZ

rs7637230 (A/A)

IL12B

rs12188300 (A/T)

TNFAIP3

rs582757 (T/T)

DDX58

rs11795343 (T/T)

RPS6KA4/PRDX5

rs694739 (A/G)

LOC144817

rs9533962 (C/T)

CARD14

rs11652075 (-/-)

ILF3/CARM1

rs892085 (G/A)

SPTBN1

rs4233949 (C/C)



CTNNB1

rs430727 (T/T)

STARD3NL

rs6959212 (-/-)

LRP5

rs3736228 (C/T)

DENND1A

rs9696009 (G/G)

ZBTB16

rs1784692 (T/T)

F5

rs6025 (C/C)

WNT16, CPED1

rs2908007 (-/-)

FUBP3

rs7851693 (C/G)

RPS6KA5

rs1286083 (T/T)

ARL14EP-DT

rs11031005 (-/-)

F2

rs1799963 (G/G)

TMEM170B/ADTRP

rs113092656 (G/G)

Saúde Mental e sono

COMT

rs4680 (A/A)

PLCL1

rs1064213 (G/G)

TRIM33/BCAS2

rs11102807 (A/G)

COPZ2

rs12051 (A/G)

GOSR2/RPRML

rs12600452 (G/A)

FTO

rs1421085 (T/C)

ASB7

rs1873958 (G/G)

POU3F4

rs213462 (A/C)

HCRTR2

rs2653349 (G/G)

TSHZ1/SMIM21

rs1025601 (C/T)

MADD

rs10838687 (T/T)

RASD1

rs11545787 (G/A)

INADL

rs12140153 (G/G)

ANKRD42/CCDC90B

rs1278402 (A/A)

STIM2

rs1502249 (A/G)

KCNH2

rs2072413 (-/-)

TET1

rs2298117 (T/T)

PPP3CA

rs2850979 (T/T)



FAM155B

rs3747463 (C/T)

BTBD9

rs3923809 (A/A)

TEX14

rs412000 (G/C)

ZBTB16

rs4936290 (A/C)

PTPRD

rs6477309 (T/T)

CLRN1/MED12L

rs7649164 (-/-)

ARGLU1/FAM155A

rs9558942 (T/C)

CYP2C19

rs17878459 (G/G), rs4986893 (G/G), rs56337013 (C/C),
rs72552267 (G/G), rs72558186 (T/T), rs41291556 (T/T),
rs12248560 (C/T)

UGT1A9

rs58597806 (G/G)

CYP1A2

rs762551 (A/A), rs12720461 (C/C), rs2069526 (T/T),
rs56276455 (G/G), rs28399424 (C/C), rs72547513 (-/-)

NUCKS1, SLC41A1

rs823118 (C/T)

TMEM163, CCNT2

rs6430538 (T/T)

MCCC1

rs12637471 (G/G)

SNCA

rs356182 (A/A)

KLHL7, NUPL2, GPNMB

rs199347 (A/G)

OGFOD2

rs11060180 (A/G)

SLC6A13

rs3782860 (T/T)

ETV1/DGKB

rs4027217 (C/C)

ADAM10

rs4775086 (G/G)

HDAC4

rs62182135 (C/C)

FEZF1

rs6968240 (-/-)

PRIM2/GUSBP4

rs9476310 (C/C)

CELF4

rs9950528 (A/A)

CYP3A4

rs35599367 (G/G), rs12721629 (G/G), rs55785340 (A/A),
rs67784355 (G/G)

CYP2C9

rs1057910 (A/A), rs28371685 (C/C), rs28371686 (C/C),
rs72558189 (G/G), rs1799853 (C/C), rs72558187 (T/T)

GBA

rs35749011 (-/-)

SIPA1L2

rs10797576 (C/C)

STK39

rs1474055 (-/-)

TMEM175, DGKQ

rs34311866 (T/T)

HLA-DRB6, HLA-DQA1

rs9275326 (C/C)

MIR4697

rs329648 (T/C)

GCHI

rs11158026 (C/T)



TMEM229B

rs1555399 (T/A)

ZNF646, KAT8

rs14235 (G/A)

SCN3A

rs353116 (C/T)

TOX3

rs4784227 (-/-)

LRP1

rs11172113 (T/C)

AS3MT

rs7085104 (A/G)

NFU1P2

rs1198588 (A/T)

CACNB2

rs17691888 (G/G)

SNX18/NTM

rs7940866 (T/A)

QPCT

rs2373000 (C/T)

ITIH3

rs4687552 (T/C)

FTCDNL1

rs2949006 (T/G)

SNORC

rs778371 (A/G)

SDCCAG8

rs1538774 (-/-)

LINC01470

rs2910032 (C/T)

HTR1A

rs6295 (C/C)

HSPD1P6, LINC02033

rs9834970 (C/C)

VPS13C

rs2414739 (G/A)

SYT4

rs12456492 (A/G)

BIN3

rs2280104 (T/C)

TRPM8

rs10166942 (T/T)

PRDM16

rs2651899 (-/-)

MADILO

rs6461049 (C/C)

CACNA1C

rs1006737 (A/A)

TSNARE1

rs4129585 (A/C)

MAU2/GATAD2A

rs2905424 (T/C)

SLCO6A1

rs6878284 (T/T)

ZEB2

rs12991836 (A/C)

LOC105372125

rs4801131 (T/T)

C12orf65

rs11532322 (-/-)

SMIM15

rs171748 (A/G)

HTR2A

rs7997012 (G/G)

SCN2A

rs17183814 (G/G)

Y_RNA

rs6865469 (-/-)



KDM3B

rs10043984 (-/-)

BCL11B

rs2693698 (A/G)

RPL13,CPNE7

rs12932628 (-/-)

AKT1

rs2494732 (T/T)

NEGR1

rs2568958 (G/A)

BEND4

rs34937911 (T/T)

GRM5

rs7932640 (C/C)

KLC1

rs10149470 (A/G)

CNR1

rs806368 (T/C), rs2023239 (T/T)

FAAH

rs324420 (C/C)

GCKR

rs1260326 (T/T)

ADH1A

rs1229984 (C/C)

TBL2

rs13235543 (C/T)

DGKZ

rs1044796 (-/-)

SORL1

rs4936651 (G/G)

RPGRIP1L

rs1421085 (T/C)

ANK3

rs10994415 (T/T)

FURIN

rs4702 (-/-)

MCHR1,SLC25A17

rs5758064 (T/C)

DRD2

rs1076560 (-/-)

VRK2

rs1568452 (C/C)

TLR4

rs913930 (-/-)

SOX5

rs78337797 (T/T)

SLC12A5

rs12624433 (-/-)

ABCB2

rs1045642 (-/-)

OPRM1

rs3778150 (T/T), rs3778151 (T/T)

TSPAN5

rs7685402 (T/T)

ADH7

rs284787 (G/G)

YTHDF3

rs6472116 (C/C)

DRD2

rs17602038 (T/C)

SERPINA2

rs28929474 (C/C)

COMT

rs4680 (A/A)



Ancestralidade e curiosidades

DRD4

rs752306 (C/C)

KLF7/CREB1

rs741475 (C/T)

GJB2

rs143282422 (G/G)

GCKR

rs1260326 (T/T)

AHR

rs4410790 (T/C)

CYP1A1/2

rs2472297 (C/T)

AHR

rs4410790 (T/C)

ADORA2A

rs5751876 (T/C)

FTO

rs1558902 (T/A)

BDNF

rs11030104 (A/G)

BCDIN3D

rs7138803 (G/G)

GALNT10

rs7715256 (T/T)

C6orf106

rs205262 (A/A)

MAP2K5

rs16951275 (T/C)

MC4R

rs6567160 (T/T)

CBLN1

rs2080454 (A/A)

FLJ30838

rs1016287 (C/C)

SPTBN1

rs6545432 (A/G)

EYA4

rs9493627 (G/A)

FSCN2

rs143796236 (-/-)

ABCG2

rs1481012 (A/A)

POR

rs17685 (G/A), rs1057868 (-/-)

CYP1A2

rs2472297 (C/T), rs762551 (A/A)

POR

rs17685 (G/A)

ABCG2

rs1481012 (A/A)

SEC16B

rs543874 (A/A)

GBE1

rs3849570 (-/-)

GNPDA2

rs10938397 (A/A)

TFAP2B

rs2207139 (A/A)

ELAVL4

rs11583200 (C/T)

MIR548A2

rs1441264 (A/A)

RASA2

rs16851483 (G/G)

SLC39A8

rs13107325 (C/C)

EHBP1

rs11688816 (G/A)



AHR

rs4410790 (T/C)

POR

rs17685 (G/A)

SEC16B

rs574367 (G/G)

MLXIPL

rs7800944 (T/C)

TMEM156

rs11096969 (C/T)

CYP1A2

rs2472297 (C/T), rs762551 (A/A)

AHR

rs4410790 (T/C)

SEC16B

rs574367 (G/G)

GCKR

rs1260326 (T/T)

NRCAM

rs382140 (G/G)

EFCAB

rs9902453 (A/A)

POU3F2

rs12202969 (G/G)

ZBTB10

rs1051920 (C/T)

ADGRB3

rs12210560 (-/-)

SIX3

rs163503 (A/G)

CHL1

rs2063886 (A/C)

-

rs12974194 (T/C)

CYP1A2

rs2472297 (C/T), rs762551 (A/A)

ADORA2A

rs2330783 (G/G)

GCKR

rs1260326 (T/T)

MTNR1A

rs12506228 (C/C)

MCF2

rs10521801 (C/C)

ADORA2A

rs2330783 (G/G), rs5751876 (T/C)

POR

rs17685 (G/A)

MLXIPL

rs7800944 (T/C)

ABCG2

rs1481012 (A/A)

BDNF

rs6265 (C/T)

CMKLR1

rs3764002 (-/-)

CLDN23

rs56738524 (G/G)

CACNA1C

rs2239030 (A/A)

ETF1

rs3849046 (-/-)

BMP3

rs10007784 (-/-)

APOC1

rs4420638 (A/A)

NECTIN2

rs6857 (C/T)



ACTN1-DT

rs242093 (A/A)

LINC02183

rs933516 (-/-)

RUNX1T1

rs2976502 (G/G)

AUTS2

rs997295 (G/T), rs9906289 (C/C)

CBLN4

rs9834560 (C/A), rs7957589 (A/A), rs705145 (A/A),
rs6946969 (G/G), rs7170668 (T/T)

LINC01221

rs322931 (G/A)

CYRIB

rs837231 (C/C)

ALDH2

rs671 (G/G)

Tas2R46

rs713598 (C/G)

HLA

rs7775228 (T/C)

BCLAF1P1

rs17513503 (C/C)

MAP3K10

rs12972927 (C/C)

DCST2

rs905938 (T/T)

MEIS1

rs1385167 (A/A)

PLXND1

rs10804591 (A/A)

PTPRK

rs9402011 (T/C)

MIR548AA2

rs209440 (A/A)

ACO1

rs1782032 (G/G), rs1378552 (C/T), rs149951341 (-/-),
rs11713169 (A/A), rs10970305 (A/C), rs11129078 (-/-),
rs1195218 (G/G)

LRP1B

rs34912216 (G/A), rs1858111 (G/A), rs60464047 (T/T),
rs66800491 (A/A), rs1847202 (T/T), rs4076764 (T/T),
rs4343996 (A/A), rs2318131 (A/A), rs2551802 (-/-),
rs2150864 (A/A), rs2153535 (C/C), rs6833641 (-/-),
rs61759167 (C/T), rs2360806 (A/C), rs62018380 (-/-),
rs56051278 (A/A), rs6069325 (-/-)

TSHZ1

rs10752212 (A/A)

ACSL3, KCNE4

rs7584993 (-/-)

TSNARE1

rs2400707 (A/G)

ADH1B

rs1229984 (C/C)

TAS2R38

rs10246939 (T/C)

LEMSY

rs2155219 (G/G)

CYP2B6

rs707265 (-/-)

CYP2A6

rs11672809 (T/T)

GORAB

rs10919388 (A/C)

CALCRL

rs1569135 (A/A)

LEKR1

rs17451107 (T/C)



FAM13A

rs9991328 (C/T)

MAP3K1

rs9687846 (G/G)

NKX2-6

rs7830933 (A/A)

ABCA1

rs10991437 (C/A)

CCDC92

rs4765219 (C/A)

RFX7

rs8030605 (G/G)

PEMT

rs4646404 (G/G)

CEBPA

rs4081724 (G/G)

GDF5

rs224333 (A/A)

TBX15-WARS2

rs2645294 (T/T)

LYPLAL1

rs2820443 (T/T)

PPARG

rs17819328 (-/-)

ADAMTS9

rs2371767 (G/C)

LY86

rs1294410 (C/C)

RSPO3

rs1936805 (T/T)

ITPR2-SSPN

rs10842707 (C/C)

ZNRF3

rs2294239 (A/A)

SPATA5-FGF2

rs303084 (G/A)

FGFR4

rs6556301 (G/G)

MSC

rs12679556 (T/T)

MACROD1-VEGFB

rs11231693 (G/G)

KLF13

rs8042543 (C/C)

SMAD6

rs1440372 (C/C)

JUND

rs12608504 (G/G)

BMP2

rs979012 (C/C)

EYA2

rs6090583 (A/G)

DNM3-PIGC

rs714515 (A/A)

GRB14-COBL1

rs10195252 (T/T)

PBRM1c

rs2276824 (C/G)

CPEB4

rs7705502 (G/A)

VEGFA

rs1358980 (T/T)

NFE2L3

rs10245353 (C/C)

HOXC13

rs1443512 (C/C)

TERC

rs1317082 (A/A)



(21) 98123-4004

contato@conectgene.com

www.conectgene.com

