



Nutrigenética

Conozca cómo su genética influye en su nutrición y optimice su dieta para una mejor salud



Algo más +
que simples resultados

Presentación

La alimentación desempeña un papel crucial en nuestra salud y bienestar, y cada individuo responde de manera diferente a los mismos alimentos debido a sus características genéticas únicas. La nutrigenética, una ciencia en constante evolución, se enfoca en entender cómo nuestras variaciones genéticas influyen en la manera en que metabolizamos y utilizamos los nutrientes. Esta disciplina permite crear planes de alimentación personalizados que no solo optimizan la salud, sino que también previenen enfermedades de manera más efectiva y precisa.

En la actualidad, con el aumento de enfermedades crónicas relacionadas con la dieta, como la diabetes, la obesidad y las enfermedades cardiovasculares, la nutrigenética se posiciona como una solución innovadora. Esta disciplina no solo permite prevenir y tratar enfermedades con mayor eficacia, sino que también mejora la calidad de vida al proporcionar recomendaciones dietéticas basadas en el perfil genético de cada persona.

Adoptar la nutrigenética en nuestra práctica diaria implica ir más allá de los enfoques tradicionales de la nutrición. Requiere una comprensión profunda de la interacción entre genes y nutrientes, así como la capacidad de interpretar y aplicar esta información de manera efectiva. La implementación de la nutrigenética en la práctica clínica no solo personaliza la nutrición, sino que también maximiza los beneficios de los alimentos y minimiza los riesgos asociados con una dieta inadecuada.

Además, la nutrigenética tiene el potencial de revolucionar las estrategias de salud pública. Al incorporar el conocimiento genético en las recomendaciones dietéticas a nivel poblacional, podemos desarrollar políticas alimentarias más eficaces que aborden las necesidades específicas de diferentes grupos genéticos. Esto podría llevar a una mejora significativa en la salud general de la población, reduciendo la prevalencia de enfermedades crónicas y optimizando el uso de recursos sanitarios.

En resumen, la nutrigenética es una herramienta esencial para el futuro de la salud y el bienestar. Nos permite anticipar y prevenir enfermedades, optimizar la nutrición y mejorar la calidad de vida de manera personalizada. Al incorporar la nutrigenética en nuestra rutina de salud, damos un paso hacia un futuro donde la dieta se adapte a las necesidades únicas de cada individuo, promoviendo una vida más saludable.



TEST DE NUTRIGENÉTICA

Test genético que analiza 56 genes relacionados con el metabolismo de nutrientes. Este análisis avanzado identifica variantes genéticas que afectan tu respuesta a diferentes alimentos y nutrientes. El informe resultante incluye recomendaciones nutricionales personalizadas basadas en tu perfil genético.



Muestra de saliva



Indispensable aportar consentimiento informado

Nuestro TEST DE NUTRIGENÉTICA analiza determinadas variantes del ADN relacionadas con aspectos importantes del metabolismo, así como variantes asociadas con intolerancias o alergias alimentarias, salud cardiometabólica, hábitos alimenticios, ejercicio, riesgo de lesiones y enfermedades relacionadas con la dieta. El análisis incluye:

- **Metabolismo de nutrientes:** vitaminas (A, B12, C, D, E), folato, colina, calcio e hierro.
- **Intolerancias:** Lactosa, gluten y cafeína y ansiedad.
- **Salud Cardiometabólica:** Cafeína, cereales integrales, sodio y ácidos grasos Omega-6 y Omega-3.
- **Control de peso y composición corporal:** Actividad física para perder peso, balance energético, proteína, grasa total y grasas saturadas, no saturadas y monoinsaturadas.
- **Hábitos alimenticios:** Percepción del sabor graso, preferencia por el azúcar y comer entre comidas.
- **Fisiología del ejercicio, salud física y riesgo de lesiones:** motivación y comportamiento frente al ejercicio, potencia y fuerza, resistencia, fatiga muscular, dolor, masa ósea y lesión de tendón de aquiles.
- **Otros genes relacionados con la salud y el bienestar:** Magnesio, zinc, almidón, adiponectina, interleucina 6, capacidad antioxidante, niveles plasmáticos de óxido nítrico, susceptibilidad al hambre, corta duración del sueño, sensibilidad al alcohol, colesterol total, colesterol LDL, colesterol HDL, triglicéridos, glucosa en ayunas e insulina.

Genes:

ABCA1, ABCG8, ACE, ACTN3, ADCY5, ADIPOQ, ADORA2A, ADRB2, ADRB3, ALDH2, AMY1, ANGPTL3, APOA2, APOA5, BCMO1, BDNF, CD36, CLOCK, COL5A1, COMT, CYP19A1, CYP1A2, CYP2R1, FADS1, FTO, FUT2, GC, GLUT2, GSTP1, GSTT1, HFE, HLA, IL6, IRS1, LEPR, MC4R, MCM6, MTHFD1, MTHFR, NFIA-AS2, NMB, NOS3, NRF2, PEMT, PGC1a, PPAPy2, SLC17A1, SLC30A3, SOD2, TCF7L2, TF, TFR2, TMPRSS6, TRPM6, UCP1, WNT16.



C/ Álamos Nº5 2ºC
23680 Alcalá la Real - Jaén
Tel 958 07 11 96 · info@congen.es
www.congen.es