

NUTRIGENÉTICA Lab Genos – Personalizados

Panel personalizado desarrollado por Genos en alianza con Lab Genos para analizar, en una sola prueba, las principales predisposiciones y características genéticas que pueden interferir en su salud ahora y en el futuro, permitiendo cuidados preventivos además de tratamientos más precisos y focalizados.



Intolerancia al alcohol

rs671 | Cromosoma: 12 | Gen: *ALDH2* | Población de estudio: Asiática

G,G Sin predisposición a sufrir efectos adversos más pronunciados debido al consumo de alcohol

El alcohol es una sustancia que afecta a muchos órganos, incluido el cerebro. Sus efectos son muy variados y el consumo excesivo puede llevar a la dependencia. Factores relacionados con la capacidad de absorción del alcohol por el torrente sanguíneo y por los tejidos influyen en la concentración y en el tiempo durante el cual esta sustancia permanece en el organismo. Las variantes genéticas se asociaron con cambios en la producción y en la eliminación de acetaldehído, un producto tóxico que proviene del metabolismo del alcohol. La acumulación de acetaldehído en el organismo provoca síntomas desagradables como enrojecimiento de la cara, mareos, sudoración, náuseas, vómitos, aceleración de los latidos cardíacos, presión arterial baja, dificultad para respirar y dolor de cabeza.

Referente a tu resultado:

La ausencia del alelo rs671-A indica que no presenta una predisposición a sufrir efectos adversos más pronunciados luego del consumo de alcohol. Sin embargo, existen otros factores de riesgo genéticos y factores ambientales que pueden contribuir al desarrollo de estos efectos. No obstante ello, se recomienda evitar el consumo excesivo de bebidas alcohólicas. Para una evaluación más detallada y una interpretación más pormenorizada del resultado, se recomienda que consulte a un especialista para que le realice un seguimiento.

Recuperación de la frecuencia cardíaca después del ejercicio

rs324640 | Cromosoma: 7 | Gen: *CHRM2* | Población de estudio: Europea

G,G Predisposición a presentar una recuperación más lenta de la frecuencia cardíaca

Los cambios en la frecuencia cardíaca se producen en respuesta a diferentes estímulos corporales. Durante la práctica de ejercicios físicos, la frecuencia de los latidos inicialmente aumenta, pero luego es necesario que disminuya y regrese al nivel de reposo al final de la actividad. La velocidad promedio de recuperación de la frecuencia cardíaca es un factor importante para la salud del corazón, dado que diversos estudios científicos muestran que una recuperación lenta de la frecuencia cardíaca está asociada con problemas cardiovasculares. Algunos factores ambientales, así como la práctica regular de actividades físicas y las variaciones genéticas de los individuos, pueden influir en esta recuperación.

Referente a tu resultado:

Posee dos copias del alelo rs324640-G y, por lo tanto, usted presenta una predisposición a tener una recuperación más lenta de la frecuencia cardíaca después del ejercicio. Sin embargo, la presencia de este alelo no indica que indefectiblemente presentará esta recuperación, dado que existen otros factores involucrados, como factores ambientales, además de múltiples factores genéticos. Dado que una velocidad de recuperación cardíaca más lenta se ha asociado con posibles problemas cardiovasculares, el ejercicio regular y una dieta equilibrada pueden ayudar a la salud del corazón. Para una evaluación e interpretación más pormenorizada del resultado, se recomienda el seguimiento de un especialista.

Intolerancia hereditaria a la fructosa (variante rs76917243)

rs76917243 | Cromosoma: 9 | Gen: *ALDOB* | Población de estudio: Americana y europea

G,G Menor susceptibilidad a la intolerancia hereditaria a la fructosa

La intolerancia hereditaria a la fructosa es un trastorno cuyos signos y síntomas suelen aparecer por primera vez en la infancia, después del destete, cuando se introducen los alimentos que contienen fructosa. Las personas afectadas pueden experimentar hipoglucemia, náuseas, vómitos, sudoración, dolor abdominal y diarrea, y la ingesta prolongada puede provocar una grave insuficiencia hepática y renal. A pesar de ser un trastorno grave, los pacientes pueden tener calidad de vida cuando se realiza un diagnóstico temprano y preciso.

Referente a tu resultado:

Usted posee un genotipo común a la mayoría de la población. La ausencia del alelo rs76917243-T indica que puede ser menos probable que se desarrolle una intolerancia hereditaria a la fructosa en comparación con los individuos que tienen copias del mismo. Sin embargo, hay otros factores genéticos y ambientales que pueden contribuir al desarrollo de esta enfermedad. Se recomienda el seguimiento con un especialista para una evaluación más detallada y la interpretación del resultado.

Tendinopatía de Aquiles

rs679620 | Cromosoma: 11 | Gen: *MMP3* | Población de estudio: Europea

T,C Sin predisposición a desarrollar tendinopatía de Aquiles

La tendinopatía de Aquiles es una condición caracterizada por la inflamación del tendón ubicado en la parte posterior del tobillo, que conecta la pantorrilla con el talón. Puede ser causado por el desgaste de los tendones, por el proceso natural de envejecimiento o por actividades físicas repetitivas como correr y saltar. Los principales signos y síntomas de la tendinopatía de Aquiles son dolor intenso e hinchazón en la región afectada, además, el movimiento normal y la extensión de la pierna también se ven comprometidos. Aunque la causa está relacionada con el esfuerzo físico excesivo y repetitivo, los estudios científicos demuestran que las variaciones genéticas pueden contribuir al desarrollo de esta condición.

Referente a tu resultado:

Tiene una copia del alelo rs679620-C, lo que indica que no está predispuesto a desarrollar tendinopatía de Aquiles. Sin embargo, existen otros factores de riesgo genéticos y ambientales que pueden contribuir al desarrollo de esta condición. Aun así, el uso de calzado adecuado a la forma del pie y a cada tipo de ejercicio practicado, además de regular la duración e intensidad de las actividades físicas realizadas, puede ayudar a prevenir daños en los tendones. Para una evaluación e interpretación más detallada del resultado, se recomienda el seguimiento con un especialista.

Sobrecarga de hierro

rs1800562 | Cromosoma: 6 | Gen: *HFE* | Población de estudio: Europea

G,G Sin predisposición a la sobrecarga de hierro

El hierro cumple funciones fundamentales en el organismo. Ayuda en el transporte del oxígeno, en la producción del ADN y al sistema inmunológico. Sin embargo, el exceso de este mineral puede causar sobrecarga de hierro y, en algunos casos, hemocromatosis, que es la acumulación de hierro en órganos y tejidos. Esta condición puede causar problemas cardíacos, diabetes, insuficiencia hepática, cirrosis, arritmia, daño óseo y articular, mal funcionamiento de los testículos y de los ovarios, entre otros. Factores como las transfusiones de sangre, una alimentación muy rica en hierro y las variaciones genéticas entre individuos influyen en la predisposición a desarrollar sobrecarga de hierro.

Referente a tu resultado:

La ausencia del alelo rs1800562-A indica que usted no presenta una predisposición a desarrollar una sobrecarga de hierro. Sin embargo, existen otros factores de riesgo genéticos y factores ambientales que pueden contribuir a desarrollar esta condición. No obstante ello, una ingesta equilibrada de hierro en su dieta puede ser aliada para prevenir la sobrecarga de este mineral. Para una evaluación e interpretación más pormenorizada del resultado, se recomienda el seguimiento de un especialista.

Resistencia física

rs1572312 | Cromosoma: 1 | Gen: *NF1A-AS2* | Población de estudio: Rusa

G,G Predisposición a un mayor consumo de oxígeno y una mayor resistencia física

La resistencia física que posee cada persona durante la práctica de actividad física de larga duración depende de la combinación de diversos factores, como el tipo de musculatura, la capacidad respiratoria y la capacidad de regular el ritmo cardíaco y la presión arterial. Pero el factor más importante es la capacidad de obtener oxígeno a través de la respiración, lo cual se relaciona con la cantidad de glóbulos que transportan oxígeno al cuerpo, llamados glóbulos rojos. Cuantos más glóbulos rojos estén presentes en la sangre, mayor será el aporte de oxígeno a los músculos y, por tanto, mayor será la eficiencia y la duración de la energía durante la actividad física.

Referente a tu resultado:

Posee dos copias del alelo rs1572312-G y, por lo tanto, presenta una predisposición a un mayor consumo de oxígeno y una mayor resistencia física. Sin embargo, la presencia de este alelo no significa que indefectiblemente lo desarrollará, dado que existen otros factores de riesgo genéticos y factores ambientales involucrados. Por lo tanto, es importante mantener una alimentación saludable combinada con la práctica regular de actividad física. Para una evaluación más detallada y una interpretación más pormenorizada del resultado, se recomienda que consulte a un especialista para que le realice un seguimiento.

Resistencia muscular

rs4253778 | Cromosoma: 22 | Gen: *PPARA* | Población de estudio: Europea

C,G Predisposición a presentar una mayor resistencia muscular

La resistencia muscular es la capacidad de un músculo para aguantar el ejercicio físico de alta intensidad y larga duración, conocido como actividades de resistencia. Esta capacidad está influenciada por varios factores, entre ellos el entrenamiento físico, el sueño y la alimentación. Además, estudios científicos recientes han demostrado que los factores genéticos pueden influir en la resistencia muscular de cada individuo, dado que están asociados con el aumento de las fibras musculares tipo I y la utilización de la grasa como fuente de energía por parte de estas fibras, requisitos esenciales para las actividades de resistencia.

Referente a tu resultado:

Posee una copia del alelo rs4253778-G, lo que indica que usted presenta una predisposición a tener una mayor resistencia muscular en ejercicios físicos de alta intensidad y larga duración como maratón, natación y ciclismo. Sin embargo, esto no significa que indefectiblemente presentará esta resistencia, dado que existen otros factores genéticos y ambientales involucrados. Un estilo de vida saludable, una alimentación equilibrada asociada a la práctica de ejercicios físicos y la orientación profesional pueden ayudar a desarrollar resistencia muscular. Para una evaluación e interpretación más pormenorizada del resultado, se recomienda el seguimiento de un especialista.

Fuerza muscular

rs1800169 | Cromosoma: 11 | Gen: *CNTF* | Población de estudio: Americana

G,G Predisposición a una mayor fuerza muscular

La fuerza muscular es la capacidad del músculo para generar la máxima fuerza ante los estímulos nerviosos, que generan la contracción muscular. En las prácticas que tienen como objetivo aumentar la fuerza muscular, se realizan ejercicios que estimulan las contracciones musculares y el levantamiento gradual de pesos. Además de los factores ambientales como el entrenamiento y la dieta, existen factores genéticos que ayudan a comprender las respuestas del cuerpo a la actividad física. Esta información es útil para diseñar una estrategia para mejorar su desempeño.

Referente a tu resultado:

Posee dos copias del alelo rs1800169-G, lo que indica que presenta una predisposición a una mayor fuerza muscular. Sin embargo, esto no significa que presentará indefectiblemente esta fuerza, dado que existen otros factores genéticos y ambientales involucrados. No obstante ello, mantener una alimentación equilibrada y un programa de ejercicios físicos regulares ayudan a mejorar el rendimiento de esta característica. Sumado a esto, algunos entrenamientos y estímulos específicos favorecen el desarrollo de los músculos para que se logren mayores niveles de fuerza muscular. Para una evaluación e interpretación más pormenorizada del resultado, se recomienda el seguimiento de un especialista.

Daño muscular inducido por la actividad física

rs4880 | Cromosoma: 6 | Gen: *SOD2* | Población de estudio: Europea

G,A Sin predisposición al daño muscular luego de la actividad física de alta intensidad

El ejercicio físico de alta intensidad puede generar lesiones musculares, lo que lleva a la inflamación, dañando las proteínas presentes en los músculos y ocasionando la pérdida de fuerza muscular y un aumento del dolor. Este proceso se denomina dolor muscular de aparición tardía y está asociado con el daño muscular inducido por el ejercicio. Si bien se requiere una cierta cantidad de daño muscular para que se produzca la adaptación y regeneración muscular, el daño excesivo o la recuperación inadecuada del daño muscular inducido por el ejercicio puede aumentar el riesgo de lesiones. Además, la evidencia científica indica que los factores genéticos desempeñan un papel fundamental en la respuesta al daño muscular inducido por el ejercicio físico.

Referente a tu resultado:

La presencia de una copia del alelo rs4880-A indica que no presenta una predisposición al daño muscular luego de una actividad física de alta intensidad. Sin embargo, existen otros factores de riesgo genéticos y factores ambientales que pueden contribuir al desarrollo de esta condición. No obstante ello, para que el mecanismo de defensa antioxidante del organismo funcione correctamente, es fundamental una dieta equilibrada que contenga nutrientes con acción antioxidante, como el selenio, el hierro, el zinc, el cobre, el manganeso y las vitaminas C y E. Para una evaluación más detallada y una interpretación más pormenorizada del resultado, se recomienda que consulte a un especialista para que le realice un seguimiento.

Gen guerrero

rs4680 | Cromosoma: 22 | Gen: *COMT* | Población de estudio: Europea

G,G Warrior – “Guerrero”

El comportamiento humano está influenciado por varios factores ambientales y genéticos. Por esta razón, el organismo de cada persona responde de manera diferente frente a determinadas situaciones. Algunas personas, por ejemplo, se desempeñan mejor cuando necesitan actuar bajo presión, en entornos estresantes. Es una estrategia conocida como warrior – “guerrero”. En cambio, otras personas funcionan mejor en entornos complejos, que involucran tareas relacionadas con la memoria y la atención. Es la llamada estrategia worrier – “preocupado”.

Referente a tu resultado:

La presencia de dos copias del alelo rs4680-G indica que presenta el genotipo “guerrero” (warrior). Esto significa que presenta una predisposición a desempeñarse bien bajo presión, en situaciones estresantes en lo cotidiano, tales como presentaciones públicas y entrevistas. Sin embargo, la presencia de este alelo no significa que indefectiblemente presentará esta condición, dado que existen otros factores de riesgo genéticos y factores ambientales involucrados. Para una evaluación más detallada y una interpretación más pormenorizada del resultado, se recomienda que consulte a un especialista para que le realice un seguimiento.

Intolerancia a la lactosa

rs4988235 | Cromosoma: 2 | Gen: *MCM6* | Población de estudio: Europea

A,G Sin predisposición a desarrollar intolerancia a la lactosa

La intolerancia a la lactosa es la dificultad del organismo para digerir el azúcar presente en la leche. La producción de lactasa, la enzima que realiza esta digestión, disminuye con el crecimiento de los individuos y la reducción del consumo de leche, provocando la acumulación de lactosa en el intestino. Los síntomas incluyen dolor abdominal e hinchazón, diarrea, gases y náuseas. Algunos de los factores que pueden generar una predisposición a este trastorno son el consumo excesivo de leche o derivados lácteos, trastornos del sistema digestivo, cirugía abdominal y la cantidad alterada de bacterias que digieren la lactosa en el intestino. Además, los factores genéticos están asociados con la capacidad de un individuo para continuar produciendo lactasa a lo largo de su vida.

Referente a tu resultado:

Posee una copia del alelo rs4988235-A, lo que indica que no presenta una predisposición a desarrollar intolerancia a la lactosa a lo largo de su vida. Sin embargo, existen otros factores de riesgo genéticos y ambientales que pueden contribuir al desarrollo de esta intolerancia. No obstante ello, mantener una alimentación equilibrada y evitar el consumo excesivo de leche y derivados lácteos son estrategias que pueden ayudar a prevenir los síntomas. Para una evaluación e interpretación más pormenorizada del resultado, se recomienda el seguimiento de un especialista.

Preferencia por el horario diurno o nocturno

rs1801260 | Cromosoma: 4 | Gen: *CLOCK* | Población de estudio: Europea

A,G Predisposición a la preferencia por el horario nocturno

Cada persona posee un reloj interno que marca el ritmo corporal durante un período de 24 horas y regula las actividades entre el día y la noche. Este reloj se llama ciclo circadiano y determina una serie de comportamientos, como la hora de dormir, cuándo nos despertamos, la temperatura corporal e incluso el estado de ánimo con el que nos despertamos. Algunas personas se sienten con más energía durante el día, mientras que otras se sienten de esa forma durante la noche. Este proceso está influenciado por factores ambientales, como la luz solar, pero los estudios científicos también han demostrado el papel de la genética en las preferencias por cada horario.

Referente a tu resultado:

Posee una copia del alelo rs1801260-G y, por lo tanto, puede presentar una predisposición a preferir el horario nocturno. Sin embargo, la presencia de este alelo no significa que indefectiblemente lo desarrollará, dado que existen otros factores de riesgo genéticos y factores ambientales involucrados. No obstante ello, prestar atención al horario a la que pueda despertarse sin despertador, el horario al que suela irse a dormir y el momento del día en el cual se sienta más productivo puede ayudar a aumentar su rendimiento y reducir la sensación de cansancio. Para una evaluación más detallada y una interpretación más pormenorizada del resultado, se recomienda que consulte a un especialista para que le realice un seguimiento.

Vitamina C

rs11950646 | Cromosoma: 5 | Gen: *SLC23A1* | Población de estudio: Europea

A,A Sin predisposición a niveles reducidos de vitamina C

La vitamina C es un nutriente esencial para el organismo. Se relaciona con la producción de colágeno, ayudando al buen funcionamiento de la piel, vasos sanguíneos, dientes, huesos y también en la absorción del hierro y defensa inmunológica. Las fuentes de esta vitamina incluyen verduras y frutas, y su deficiencia puede desencadenar síntomas como fatiga, irritación, pérdida de peso, sangrado de encías e incluso pérdida de dientes. La capacidad de absorber la vitamina C puede verse influida por factores como el tabaquismo, el consumo excesivo de alcohol y el embarazo. Además, estudios científicos recientes demuestran que las variaciones genéticas también pueden influir en los niveles de esta vitamina en la sangre.

Referente a tu resultado:

La ausencia del alelo rs11950646-G indica que no está predispuesto a niveles reducidos de vitamina C en la sangre. Sin embargo, existen otros factores de riesgo genéticos y ambientales que pueden contribuir a estos niveles. Aun así, la alimentación puede ser un aliado para aumentar los niveles de esta vitamina en sangre. Los alimentos ricos en vitamina C incluyen acerola, naranjas, limones, kiwis, fresas y brócoli. Además, evitar fumar y beber alcohol también puede ayudar a mantener niveles óptimos de esta vitamina. Para una evaluación e interpretación más detallada del resultado, se recomienda el seguimiento por un especialista.

Índice de masa corporal (IMC)

rs9939609 | Cromosoma: 16 | Gen: *FTO* | Población de estudio: Europea y estadounidense

T,T Sin predisposición a presentar un IMC alto

El índice de masa corporal (IMC) es un cálculo simple que se utiliza para indicar si un individuo está en su peso ideal, considerando su altura y masa corporal. Se aplica en todo el mundo para identificar el sobrepeso, una condición que puede convertirse en obesidad y provocar complicaciones como diabetes tipo 2, accidente cerebrovascular, hipertensión y enfermedad de las arterias coronarias. Una alimentación desequilibrada asociada a escasa práctica de actividad física es determinante para el aumento de peso. Sin embargo, algunos estudios científicos han demostrado que los factores genéticos también desempeñan un papel importante en la predisposición a la acumulación de grasa.

Referente a tu resultado:

La ausencia de una copia del alelo rs9939609-A indica que no cuenta con una predisposición a presentar un IMC alto. Sin embargo, existen otros factores de riesgo genéticos y factores ambientales que pueden contribuir al desarrollo de esta condición. No obstante ello, una alimentación equilibrada, rica en verduras, frutas y cereales, asociada a la práctica de actividad física, es importante para mantener un IMC saludable y prevenir la obesidad. Para una evaluación más detallada y una interpretación más pormenorizada del resultado, se recomienda que consulte a un especialista para que le realice un seguimiento.

Riesgo de obesidad

rs1861868 | Cromosoma: 16 | Gen: *FTO* | Población de estudio: Europea y americana

T,C Mayor predisposición a la obesidad

La obesidad es una condición que ocurre cuando el índice de masa corporal (IMC) es superior a 30 kg/m². Este trastorno afecta a un número cada vez mayor de personas en el mundo y representa un importante problema de salud pública. La mayor preocupación es el riesgo que representa para el desarrollo de enfermedades cardiovasculares, la diabetes tipo 2, la hipertensión y el aumento de colesterol y de los triglicéridos. Algunos factores influyen en la predisposición a la obesidad, como una alimentación desequilibrada y un estilo de vida sedentario. Además, para la predisposición a su desarrollo también intervienen factores genéticos.

Referente a tu resultado:

Usted tiene una copia del alelo rs1861868-T, lo que indica que puede presentar una mayor predisposición a un IMC elevado y la obesidad. Sin embargo, la predisposición genética es solo un aspecto en la compleja cuestión de la obesidad. Además del alelo en cuestión, factores como la dieta, el nivel de actividad física y otros factores genéticos desconocidos desempeñan un papel importante en esta condición. Por lo tanto, el peso corporal real de una persona puede diferir del indicado por el test. Una alimentación saludable y la práctica regular de actividad física pueden ser aliados en la pérdida de peso, además de brindar beneficios para la calidad de vida. Para una evaluación e interpretación más detalladas del resultado, se recomienda el seguimiento de un especialista.

Sensación de saciedad

rs17817449 | Cromosoma: 16 | Gen: *FTO* | Población de estudio: Sueca

A,A Mayor sensación de saciedad

La sensación de saciedad es importante para que el individuo sepa cuándo parar una comida. La hormona leptina, producida por las células que almacenan grasa, es responsable de enviar una señal al cerebro, que procesa esta información y así se da cuenta de que ya se ha ingerido suficiente comida. Varios factores interfieren con la sensación de saciedad. El ayuno, el ejercicio moderado y el frío disminuyen la concentración de leptina en la sangre, mientras que los alimentos aumentan su concentración. Además, las variantes genéticas pueden influir en el grado en que esos factores afectan la producción de leptina y la sensación de saciedad.

Referente a tu resultado:

Usted tiene un genotipo de mayor sensación de saciedad. La disminución de la sensación de saciedad aumenta el riesgo de obesidad y puede ser un problema para quienes se preocupan por el peso corporal. Los alimentos ricos en fibra, como las vegetales y las hortalizas, ayudan a aumentar la sensación de saciedad. Para obtener más indicaciones, buscar un médico y/o nutricionista.

Hambre emocional

rs9939609 | Cromosoma: 16 | Gen: *FTO* | Población de estudio: Europea

T,T Sin predisposición a presentar hambre emocional

El hambre emocional es una conducta alimentaria ligada al estado emocional. Presenta diferencias con el hambre fisiológico, que está directamente relacionado con la necesidad de nutrición. Este comportamiento puede estar estimulado por emociones negativas, como la tristeza y la ansiedad, que suelen ser los principales estimuladores del hambre emocional, así como por variaciones genéticas, que pueden provocar una predisposición a desarrollar este comportamiento.

Referente a tu resultado:

La ausencia del alelo rs9939609-A indica que no presenta una predisposición a padecer hambre emocional. Sin embargo, existen otros factores de riesgo genéticos y factores ambientales que pueden contribuir al desarrollo de esta condición. De esta forma, elegir una alimentación adecuada y prestar atención a conductas que puedan estimular el hambre emocional son estrategias que pueden ayudar a conseguir resultados más satisfactorios en la búsqueda de un peso saludable. Para una evaluación más detallada y una interpretación más pormenorizada del resultado, se recomienda que consulte a un especialista para que le realice un seguimiento.

Almacenamiento de grasa

rs1421085 | Cromosoma: 16 | Gen: *FTO* | Población de estudio: Europea

T,T Menor predisposición al almacenamiento de grasa corporal

El sobrepeso y la obesidad se definen como la acumulación excesiva de grasa en el organismo, cuya causa principal es la diferencia entre las calorías ingeridas y las gastadas. El excedente de energía se almacena en el tejido adiposo en forma de grasa dentro de células especializadas llamadas adipocitos, que se dividen en tres tipos: adipocitos marrones, blancos y beige. El gen *FTO*, ya relacionado con la disminución de la sensación de saciedad y el aumento de la ingesta de alimentos, también interfiere en la multiplicación y diferenciación de estos adipocitos y se relaciona con la reducción del metabolismo y del gasto de energía y, en consecuencia, con la mayor acumulación de grasa, lo cual puede conducir a la obesidad.

Referente a tu resultado:

La ausencia del alelo rs1421085-C indica que usted puede tener una menor predisposición al almacenamiento de grasa corporal. Sin embargo, aunque la genética proporciona información sobre el almacenamiento de grasa, otros elementos como la dieta, el estilo de vida y marcadores genéticos no identificados también son cruciales para el desarrollo de esta condición. Por lo tanto, la realidad del almacenamiento de grasa de una persona puede diferir de lo que sugiere el test. Aun así, una dieta equilibrada, rica en vegetales, frutas y granos, junto con la práctica de ejercicio físico, es importante para mantener un peso saludable y prevenir la obesidad. Para una evaluación e interpretación más detalladas del resultado, se recomienda el seguimiento de un especialista.

Mantenimiento de resultados tras intervención para adelgazar

rs1801282 | Cromosoma: 3 | Gen: *PPARG* | Población de estudio: Estadounidense

C,C Sin predisposición a recuperar peso tras la intervención clínica

La acumulación de grasa y la obesidad están asociadas con cambios en el metabolismo del cuerpo como la resistencia a la insulina y los síndromes metabólicos. Se pueden aplicar algunas intervenciones clínicas para la pérdida de peso, como dietas, actividad física y uso de medicamentos. La forma en que responde el cuerpo después de estas intervenciones está influenciada por varios factores, como el estilo de vida y las variaciones genéticas entre individuos. El conocimiento de estas variaciones genéticas puede ayudar a elegir la mejor intervención para cada individuo, además de facilitar la identificación de aquellos que pueden necesitar un seguimiento adicional para mantener los resultados después de la intervención.

Referente a tu resultado:

La ausencia del alelo rs1801282-G indica que no está predispuesto a recuperar el peso perdido después de una intervención clínica para perder peso. Sin embargo, existen otros factores genéticos y ambientales que pueden contribuir a esta recuperación. Aún así, una dieta saludable y la práctica de actividad física regular pueden ser aliadas para lograr los resultados deseados. Para una evaluación e interpretación más detallada del resultado, se recomienda el seguimiento por un especialista.

Ingesta de azúcar

rs5400 | Cromosoma: 3 | Gen: *SLC2A2* | Población de estudio: Estadounidense y europea

G,G Sin predisposición a ingerir azúcares en mayores cantidades

El azúcar puede estar presente en varios alimentos, como las frutas, el pan, los dulces y las pastas. Es una fuente de energía que actúa sobre el funcionamiento del organismo. Sin embargo, su consumo en grandes cantidades se asocia a un aumento de los casos de diabetes de tipo 2, obesidad, caries dentales, problemas cardiovasculares y aumento de la presión arterial. Los factores ambientales, como el estilo de vida, tienen una gran influencia en la forma de comer de cada persona. Los estudios científicos han demostrado que los factores genéticos desempeñan un papel importante en la elección de los alimentos que se consumen y pueden influir en la cantidad de azúcares que consume cada individuo.

Referente a tu resultado:

La ausencia del alelo rs5400-A indica que no presenta una predisposición a ingerir una mayor cantidad de azúcares. Sin embargo, la presencia de este alelo no significa que indefectiblemente lo desarrollará, dado que existen otros factores de riesgo genéticos y factores ambientales involucrados. No obstante ello, se recomienda consumir azúcares refinados con moderación y mantener una dieta saludable, rica en frutas y verduras, junto con la práctica regular de actividad física. Para una evaluación más detallada y una interpretación más pormenorizada del resultado, se recomienda que consulte a un especialista para que le realice un seguimiento.

Efectividad de la dieta mediterránea

rs1801282 | Cromosoma: 3 | Gen: *PPARG* | Población de estudio: Europea

C,C Sin predisposición a perder peso con la dieta mediterránea

La dieta mediterránea se basa en aumentar el consumo de productos de origen vegetal, ricos en grasas no saturadas, como frutas y verduras, en la ingesta de vino tinto y aceite de oliva, y en reducir el consumo de productos de origen animal, productos industrializados y algunos aceites, que son ricos en grasas saturadas. Esta dieta favorece el procesamiento de las grasas, la disminución de los niveles de colesterol "malo", de colesterol LDL y ayuda en la prevención de enfermedades, especialmente aquellas cardiovasculares. Los factores ambientales, como el estilo de vida y los factores genéticos, tienen una gran influencia en la pérdida de grasa.

Referente a tu resultado:

La ausencia del alelo rs1801282-G indica que no presenta una predisposición a perder peso con la dieta mediterránea. Sin embargo, existen otros factores de riesgo genéticos y factores ambientales que pueden contribuir a perder peso. Una dieta balanceada y la práctica regular de actividad física son importantes para una reducción de peso saludable. Para una evaluación más detallada y una interpretación más pormenorizada del resultado, se recomienda que consulte a un especialista para que le realice un seguimiento.

Efectividad de la dieta baja en carbohidratos

rs9939609 | Cromosoma: 16 | Gen: *FTO* | Población de estudio: Europea

T,T Sin predisposición a un IMC alto al consumir una dieta baja en carbohidratos

La obesidad, considerada cuando el Índice de Masa Corporal (IMC) es superior a 30 kg/m², puede estar asociada al consumo de grandes cantidades de alimentos calóricos y al bajo gasto energético diario. Con el objetivo de solucionar este problema se utilizan varios tipos de dietas, como la dieta baja en carbohidratos, que se destaca por su baja ingesta de hidratos de carbono. Esta dieta reduce la cantidad de carbohidratos ingeridos, que en promedio va del 50% al 55% en una dieta convencional, al 45% o menos de la alimentación diaria, y ha demostrado ser eficaz para la pérdida de peso y la disminución de otros índices corporales en el corto plazo.

Referente a tu resultado:

La ausencia del alelo rs9939609-A indica que usted no presenta una predisposición a un IMC alto cuando consume una dieta baja en carbohidratos. De esta manera, la dieta baja en carbohidratos puede resultar más efectiva para usted. Sin embargo, existen otros factores de riesgo genéticos y ambientales que pueden contribuir a un aumento del IMC. No obstante ello, una alimentación equilibrada, rica en verduras, frutas, fibras y cereales, asociada a la práctica de ejercicios físicos, es una gran aliada de la salud y puede influir en la sensación de saciedad y el mantenimiento de un peso corporal saludable. Para una evaluación e interpretación más pormenorizada del resultado, se recomienda el seguimiento de un especialista.

Efectividad de las dietas bajas en grasas y altas en grasas

rs7903146 | Cromosoma: 10 | Gen: *TCF7L2* | Población de estudio: Europea

C,T Predisposición a la pérdida de peso con dietas bajas en grasas y altas en grasas

Las dietas que dan como resultado una ingesta calórica inferior a la cantidad de calorías gastadas por el cuerpo se denominan hipocalóricas y se utilizan principalmente para perder peso. Dentro de esta categoría se encuentran las dietas bajas en grasas, en las que la cantidad de grasa corresponde al 20%-25% de las calorías ingeridas, y las dietas altas en grasas, en las que la cantidad de grasa consumida es del 40% al 45%. Además de los factores relacionados con el estilo de vida, como la alimentación y la práctica de ejercicios físicos, los estudios científicos demuestran que los factores genéticos también pueden influir en la pérdida de peso y en la forma en que cada individuo responde a las diferentes dietas.

Referente a tu resultado:

Posee una copia del alelo rs7903146-C y, por lo tanto, presenta una predisposición a perder peso con dietas bajas en grasas y altas en grasas, y puede beneficiarse de ambas. Sin embargo, la presencia de este alelo no indica que indefectiblemente perderá peso con estas dietas, dado que existen otros factores involucrados, como factores ambientales y múltiples factores genéticos. No obstante ello, la práctica regular de ejercicios físicos y una alimentación adecuada son factores importantes para alcanzar las metas deseadas. Para una evaluación e interpretación más pormenorizada del resultado, se recomienda el seguimiento de un especialista.

Sensibilidad a la cafeína

rs4822492 | Cromosoma: 22 | Gen: *ADORA2A* | Población de estudio: Estadounidense y europea

C,C Predisposición a padecer una mayor ansiedad luego del consumo de cafeína

La cafeína es una sustancia presente en diversos alimentos que consumimos en nuestra vida diaria. Además de estar presente en el café, se la puede encontrar en la bebida cola, en el té verde, en el té negro e incluso en los chocolates. La cafeína tiene un efecto estimulante, aumenta la función cerebral y el estado de alerta, y en algunas ocasiones puede causar ansiedad. Algunas personas son más sensibles a estos efectos y se han publicado estudios científicos que demostraron que los factores genéticos pueden estar asociados con un aumento de la ansiedad luego de ingerir dosis moderadas de cafeína.

Referente a tu resultado:

Posee dos copias del alelo rs4822492 -C y, por lo tanto, presenta una predisposición a padecer una mayor ansiedad luego del consumo de cafeína. Sin embargo, la presencia de este alelo no significa que indefectiblemente lo desarrollará, dado que existen otros factores de riesgo genéticos y factores ambientales involucrados. El consumo de cantidades menores de cafeína puede ser un factor importante para las personas que poseen esta tendencia. Para una evaluación más detallada y una interpretación más pormenorizada del resultado, se recomienda que consulte a un especialista para que le realice un seguimiento.

Rendimiento atlético

rs1815739 | Cromosoma: 11 | Gen: *ACTN3* | Población de estudio: Europea y australiano

T,T Predisposición para un mejor rendimiento en actividades de resistencia

El rendimiento atlético está determinado por numerosos factores. Algunos de los factores ambientales son la motivación, la confianza, la preparación mental, la orientación profesional adecuada, el placer por las actividades físicas, el estrés y la alimentación. Además, algunas

variaciones genéticas entre individuos pueden influir en la capacidad pulmonar, el rendimiento cardíaco y la composición de las fibras musculares, características directamente relacionadas con las habilidades deportivas.

Referente a tu resultado:

Posee dos copias del alelo rs1815739-T, lo que indica que usted presenta una predisposición para rendir de mejor manera en actividades de resistencia. Sin embargo, esto no significa que indefectiblemente rendirá de esta manera, dado que existen otros factores genéticos y ambientales involucrados. Un estilo de vida saludable, una alimentación equilibrada y la orientación profesional pueden ser aliados en este rendimiento. Para una evaluación e interpretación más pormenorizada del resultado, se recomienda el seguimiento de un especialista.

Capacidad cardiorrespiratoria (variante rs1042713)

rs1042713 | Cromosoma: 5 | Gen: *ADRB2* | Población de estudio: Europea y americana

A,G Predisposición a una mayor capacidad cardiorrespiratoria

La capacidad cardiorrespiratoria es la capacidad de captar oxígeno del aire y transportarlo a los músculos a través de los vasos sanguíneos. Esta característica se define por procesos como la frecuencia respiratoria, la dilatación de bronquios y vasos sanguíneos, la frecuencia cardíaca, el volumen de sangre que proviene del corazón, entre otros. La regulación de estos procesos está controlada por sustancias llamadas catecolaminas, como la adrenalina y la noradrenalina, que están directamente relacionadas con situaciones de estrés y actividad física intensa. Algunos factores pueden influir en la liberación de estas sustancias, incluido el estilo de vida y las variaciones genéticas entre individuos.

Referente a tu resultado:

Tiene una copia del alelo rs1042713-A, lo que indica que está predispuesto a una mayor capacidad cardiorrespiratoria. Sin embargo, esto no significa que necesariamente tendrá esta habilidad, ya que hay otros factores genéticos y ambientales involucrados. Aun así, la práctica frecuente de actividad física y unos hábitos alimentarios saludables pueden favorecer el desarrollo de esta capacidad. Para una evaluación e interpretación más detallada del resultado, se recomienda el seguimiento con un especialista.

Ganancia de masa muscular

rs2267668 | Cromosoma: 6 | Gen: *PPARD* | Población de estudio: Europea

A,A Predisposición a ganar masa muscular con mayor facilidad

La ganancia de masa muscular es el resultado de la hipertrofia muscular, el proceso por el cual las fibras musculares aumentan su volumen. Tal crecimiento es una respuesta natural del cuerpo a situaciones que exigen un trabajo intenso de los músculos. El proceso de hipertrofia muscular está influenciado por diversos factores ambientales, como el ejercicio físico, la composición de la dieta, los niveles de hidratación y el tiempo de descanso entre actividades físicas. Además, la ganancia de masa muscular también está relacionada con las características genéticas del individuo, que pueden ser más o menos favorables a la hipertrofia.

Referente a tu resultado:

La ausencia del alelo rs2267668-G indica que presenta una predisposición a ganar masa muscular con mayor facilidad luego del entrenamiento físico. Sin embargo, existen otros factores genéticos y ambientales que pueden contribuir a esta ganancia. No obstante ello, las dietas hipercalóricas, la ingesta de alimentos ricos en proteínas, la práctica de ejercicios físicos y una adecuada rutina de sueño son fundamentales para este objetivo. Para una evaluación e interpretación más pormenorizada del resultado, se recomienda el seguimiento de un especialista.

Densidad ósea (fuerza ósea)

rs2707466 | Cromosoma: 7 | Gen: *WNT16* | Población de estudio: Europea

C,T Predisposición a una menor densidad ósea

Los huesos cumplen funciones muy importantes, ya que sostienen nuestro cuerpo, permiten el movimiento y protegen los órganos. La densidad mineral ósea es la responsable de la fortaleza de los huesos y está determinada por la cantidad de calcio existente en estas estructuras. El riesgo de fracturas y enfermedades óseas como la osteoporosis está relacionado con esta densidad. Esta característica está influenciada por diversos factores, entre los que podemos encontrar la masa corporal, la deficiencia de hormonas sexuales, la vitamina D, la edad, la actividad física, el consumo de alcohol y proteínas. Además, las variaciones genéticas entre individuos pueden influir en la densidad mineral ósea.

Referente a tu resultado:

Posee una copia del alelo rs2707466-C, lo que indica que usted presenta una predisposición a una menor densidad ósea. Sin embargo, esto no significa que indefectiblemente desarrollará esta condición, dado que existen otros factores de riesgo genéticos y factores ambientales involucrados. La evidencia sugiere que una menor densidad ósea se asocia con un mayor riesgo de sufrir fracturas. Por ello, el consumo de alimentos ricos en calcio, como la leche y los derivados lácteos, la exposición al sol durante periodos cortos para estimular la producción de vitamina D y la práctica de actividad física regular pueden ser aliados en la prevención. Para una evaluación e interpretación más pormenorizada del resultado, se recomienda el seguimiento de un especialista.

Vitamina B6

rs1256335 | Cromosoma: 1 | Gen: *ALPL* | Población de estudio: Estadounidense

A,G Predisposición a tener niveles reducidos de vitamina B6

La vitamina B6 pertenece al gran grupo de vitaminas del complejo B y está involucrada en más de 100 procesos bioquímicos en todo el cuerpo. Por ello, es una vitamina fundamental para el buen funcionamiento de nuestras células y para el bienestar de todos los organismos vivos. Las fuentes de esta vitamina incluyen alimentos tanto de origen vegetal como animal y su déficit puede desencadenar dermatitis de diversos grados, inmunodeficiencias, cambios en el sistema nervioso central, entre otros problemas.

Referente a tu resultado:

Posee una copia del alelo rs1256335-G y, por lo tanto, puede presentar una predisposición a tener niveles reducidos de vitamina B6 en sangre. Sin embargo, la presencia de este alelo no indica que indefectiblemente tendrá niveles reducidos de esta vitamina, ya que existen otros factores involucrados, como factores ambientales, además de múltiples factores genéticos. No obstante ello, la alimentación puede ser un aliado para aumentar los niveles de esta vitamina en sangre. Los alimentos ricos en vitamina B6 incluyen nueces, frijoles, lentejas, leche, huevos y carne. Para una evaluación más detallada y una interpretación más pormenorizada del resultado, se recomienda que consulte a un especialista para que le realice un seguimiento.

Deficiencia de hierro

rs4895441 | Cromosoma: 6 | Gen: Entre *HBS1L* e *MYB* | Población de estudio: Europea

A,G Protección contra la deficiencia de hierro

El hierro es un nutriente esencial para el organismo. Actúa en la producción de proteínas presentes en los glóbulos rojos, que son los encargados de transportar el oxígeno por todo el organismo. Factores como la baja ingesta de alimentos que contienen hierro, el sangrado y los períodos menstruales abundantes pueden provocar una deficiencia de hierro. Además, los factores genéticos pueden influir en la predisposición a esta deficiencia. La principal consecuencia de esta deficiencia es la anemia ferropénica. Los signos y síntomas de esta afección incluyen cansancio, dificultad para respirar, pérdida de peso y mareos.

Referente a tu resultado:

Usted tiene una copia del alelo rs4895441-G y por lo tanto tiene protección contra la deficiencia de hierro. Sin embargo, existen otros factores de riesgo genéticos y ambientales que pueden contribuir al desarrollo de esta deficiencia. Aun así, la alimentación puede ser un aliado para aumentar los niveles de este nutriente en la sangre. Los alimentos ricos en hierro incluyen verduras de color verde oscuro, frijoles, lentejas, huevos y carnes. Además, la ingesta de fuentes de hierro junto con alimentos ricos en vitamina C aumenta su absorción. Para una evaluación e interpretación más detallada del resultado, se recomienda el seguimiento por un especialista.

Folato (Vitamina B9 - variante C677T)

rs1801133 | Cromosoma: 1 | Gen: *MTHFR* | Población de estudio: Europea y estadounidense

G,G Sin predisposición a contar con niveles bajos de folato

El folato o vitamina B9 es un nutriente esencial que se obtiene a través de los alimentos y está presente en diversos alimentos. También se lo conoce como ácido fólico, que es la forma industrializada, presente en medicamentos y alimentos enriquecidos artificialmente. Este compuesto está relacionado con la reparación del ADN y la formación de varios tipos de células. Durante las primeras etapas del embarazo, la ingesta de folato por parte de la madre es extremadamente importante ya que ayuda a prevenir malformaciones en el cerebro y en la columna vertebral del bebé. Además, los niveles reducidos de folato están asociados con el desarrollo de aterosclerosis y problemas cardiovasculares.

Referente a tu resultado:

La ausencia del alelo rs1801133-A indica que no presenta una predisposición a contar con niveles bajos de folato. Sin embargo, existen otros factores de riesgo genéticos y factores ambientales que pueden ocasionar la reducción de estos niveles. No obstante ello, la alimentación puede ser un aliado para aumentar la cantidad de este nutriente en la sangre. Los alimentos ricos en folato incluyen brócoli, rúcula, espinacas, huevos, carne roja, leche y derivados. Para una evaluación más detallada y una interpretación más pormenorizada del resultado, se recomienda que consulte a un especialista para que le realice un seguimiento.

Folato (Vitamina B9 – variante A1298C)

rs1801131 | Cromosoma: 1 | Gen: *MTHFR* | Población de estudio: Europea

T,G Predisposición a niveles reducidos de folato

El folato o vitamina B9 es un nutriente esencial que se obtiene a través de los alimentos y está presente en muchos alimentos. También se le conoce como ácido fólico, que es la forma industrializada, presente en medicamentos y alimentos enriquecidos artificialmente. Durante las primeras etapas del embarazo, la ingesta de folato por parte de la madre es extremadamente importante ya que ayuda a prevenir malformaciones en el cerebro y la columna del bebé. Además, los niveles reducidos de folato están asociados con el desarrollo de aterosclerosis y problemas cardiovasculares. Las enfermedades hepáticas y renales, el alcoholismo, el embarazo y los factores genéticos pueden causar esta deficiencia de nutrientes.

Referente a tu resultado:

Tiene una copia del alelo rs1801131-G y, por lo tanto, está predispuesto a niveles reducidos de folato. Sin embargo, esto no significa que necesariamente experimente niveles reducidos, ya que hay otros factores involucrados, como factores ambientales, además de múltiples factores genéticos. La alimentación puede ser un aliado para aumentar la cantidad de este nutriente en la sangre. Los alimentos ricos en folato incluyen col rizada, rúcula, espinacas, huevos, carne roja, leche y productos lácteos. Para una evaluación e interpretación más detallada del resultado, se recomienda el seguimiento por un especialista.

Anemia por deficiencia de hierro

rs13194491 | Cromosoma: 6 | Gen: *HIST1H2BJ* | Población de estudio: Europea

C,C Sin predisposición a desarrollar anemia ferropénica

La anemia por deficiencia de hierro es una condición caracterizada por la falta de hierro en el cuerpo. Este nutriente es fundamental para la producción de hemoglobina, una proteína presente en los glóbulos rojos que se encarga de transportar el oxígeno por todo el organismo. Con niveles bajos de hierro, la concentración de hemoglobina en la sangre también disminuye, provocando síntomas como cansancio, debilidad, piel pálida, pérdida de peso y dificultad para respirar. Factores como el embarazo, el sangrado, los períodos menstruales abundantes y la cirugía bariátrica pueden provocar una deficiencia de hierro. Además, los factores genéticos también pueden influir en la predisposición a esta deficiencia.

Referente a tu resultado:

La ausencia del alelo rs13194491-T indica que no está predispuesto a desarrollar anemia por deficiencia de hierro. Sin embargo, existen otros factores de riesgo genéticos y ambientales que pueden contribuir al desarrollo de esta condición. Aun así, la alimentación puede ser un aliado para aumentar los niveles de este nutriente en la sangre. Los alimentos ricos en hierro incluyen verduras de color verde oscuro, frijoles, lentejas, huevos y carnes. Además, la ingesta de fuentes de hierro junto con alimentos ricos en vitamina C aumenta su absorción. Para una evaluación e interpretación más detallada del resultado, se recomienda el seguimiento por un especialista.

Percepción del sabor amargo

rs1726866 | Cromosoma: 7 | Gen: *TAS2R38* | Población de estudio: Africana, asiática, europea y norteamericana

G,G Predisposición a sentir la mayoría de los tipos de sabor amargo

El gusto es un sentido importante del cuerpo y nos permite diferenciar los sabores de los alimentos ingeridos entre salado, dulce, agrio y amargo. Aproximadamente el 25% de las personas no sienten el sabor de la sustancia amarga llamada feniltiocarbamida (PTC), presente en alimentos como la rúcula, los berros y el brócoli, así como también en bebidas como el agua tónica, el café y las cervezas oscuras. Por lo tanto, estos individuos perciben tales alimentos y bebidas como menos amargos y más sabrosos. La sensibilidad al sabor amargo tiene poca influencia de factores ambientales, estando determinada principalmente por factores genéticos.

Referente a tu resultado:

La ausencia del alelo rs1726866-A indica que presenta una predisposición a sentir la mayoría de los tipos de sabor amargo. Sin embargo, esto no significa que indefectiblemente vaya a presentar esta percepción, dado que existen otros factores genéticos y ambientales involucrados. Los alimentos como el brócoli, el repollo, los berros y la rúcula presentan un alto valor nutricional, pero las personas que sienten el sabor amargo suelen evitarlos. La sustitución de estos alimentos por otros con componentes nutricionales similares es una alternativa para mantener una alimentación completa y equilibrada. Para una evaluación e interpretación más pormenorizada del resultado, se recomienda el seguimiento de un especialista.

Metabolismo de la cafeína

rs762551 | Cromosoma: 15 | Gen: *CYP1A2* | Población de estudio: Europea y asiática

A,C Metabolismo aumentado de la cafeína

La cafeína es la sustancia psicoestimulante más utilizada en el mundo. Se encuentra naturalmente en las semillas de café y cacao, en hojas de té y en la nuez de cola, y tiene propiedades antioxidantes y antiinflamatorias. La cafeína se consume de diferentes maneras, tanto como medicamento como en la alimentación. El café y los demás productos que contienen cafeína actúan sobre el sistema cardiovascular (alterando los latidos cardíacos y la presión arterial) y sobre el sistema nervioso central (estimulando la actividad locomotora, aumentando la concentración, la capacidad de memoria y el rendimiento físico). Aunque la ingesta de la cafeína es beneficiosa para la salud, el abuso y la dependencia de esa sustancia pueden provocar intoxicación grave. Algunos estudios han asociado el gen *CYP1A2* con la sensibilidad a la cafeína. El gen codifica una enzima hepática responsable de gran parte del metabolismo de la cafeína. La exposición ambiental a los inductores (en el caso del tabaquismo) o inhibidores (como los contraceptivos orales) de la enzima o factores genéticos, como la variante rs762551 del gen *CYP1A2*, pueden ocasionar cambios en el metabolismo de la cafeína de un individuo a otro.

Referente a tu resultado:

Las personas con su genotipo pueden presentar un metabolismo aumentado de la cafeína, lo que resultaría en una eliminación más rápida de la sustancia por su organismo y en una menor sensibilidad a sus efectos. Otros factores genéticos y clínicos también pueden afectar la actividad del gen *CYP1A2* y los efectos de la cafeína tras determinados comportamientos, como el tabaquismo y el uso de contraceptivos orales.

Enfermedad celíaca (alelo HLA-DQ8)

rs7454108 | Cromosoma: 6 | Gen: Intergénico, entre los genes *MTCO3P1* y *HLA-DQB3* | Población de estudio: Europea

T,T Sin predisposición a desarrollar enfermedad celíaca

La enfermedad celíaca es causada por una respuesta del sistema inmunitario a la intolerancia al gluten, una proteína que se encuentra en cereales como el trigo, la cebada y el centeno. Con el tiempo, esta afección provoca la inflamación de la pared interna del intestino delgado. Los principales signos y síntomas son hinchazón, diarrea, gases, fatiga, pérdida de peso, malabsorción de nutrientes y anemia. La ingestión de grandes cantidades de gluten y las variaciones genéticas entre individuos son factores que influyen en la predisposición para el desarrollo de esta condición.

Referente a tu resultado:

La ausencia del alelo rs7454108-C indica que no está predispuesto a desarrollar la enfermedad celíaca. Sin embargo, si tiene una o dos copias de los alelos rs2395182-T o rs7775228-C, puede estar predispuesto a desarrollar esta afección. Sin embargo, existen otros factores de riesgo genéticos y ambientales que pueden contribuir al desarrollo de la enfermedad celíaca. Aún así, evitar el consumo excesivo de productos que contengan gluten puede ayudar a prevenir el desarrollo de esta condición. Para una evaluación e interpretación más detallada del resultado, se recomienda el seguimiento por un especialista.

Capacidad antioxidante (variante rs1001179)

rs1001179 | Cromosoma: 11 | Gen: CAT | Población de estudio: Europea

C,C Menor capacidad antioxidante

Los cambios en la piel son los signos más visibles del envejecimiento. Las propiedades de la piel como la hidratación, la elasticidad y la capacidad antioxidante juegan un papel fundamental en el proceso de envejecimiento. Un cambio bioquímico importante que contribuye al avance del envejecimiento celular es el daño oxidativo, que se produce por la exposición al sol y la producción natural de radicales libres, que son moléculas inestables liberadas a través del metabolismo durante el funcionamiento del organismo, provocando la pérdida de células de la piel. Además de demostrar el papel de los factores ambientales en el envejecimiento, estudios científicos recientes han demostrado que los factores genéticos también influyen en este proceso.

Referente a tu resultado:

La ausencia del alelo rs1001179-T indica que presenta una menor capacidad antioxidante, lo que se refleja en una menor protección contra el envejecimiento de la piel. Sin embargo, existen otros factores de riesgo genéticos y factores ambientales que pueden contribuir al desarrollo de esta condición. No obstante ello, se recomienda evitar la exposición prolongada al sol y las situaciones estresantes. Además, la práctica regular de actividad física de intensidad baja/moderada y la ingesta de verduras y frutas ricas en betacaroteno y vitaminas C y E, como naranjas, zanahorias, espinacas y granada, ayudan a fortalecer las defensas antioxidantes del organismo. Para una evaluación más detallada y una interpretación más pormenorizada del resultado, se recomienda que consulte a un especialista para que le realice un seguimiento.

Capacidad antioxidante (variante rs4880)

rs4880 | Cromosoma: 6 | Gen: SOD2 | Población de estudio: Europea

G,A Mayor capacidad antioxidante

Los cambios en la piel son los signos más visibles del envejecimiento. Las propiedades de la piel como la hidratación, la elasticidad y la capacidad antioxidante juegan un papel fundamental en el proceso de envejecimiento. Un cambio bioquímico importante que contribuye al avance del envejecimiento celular es el daño oxidativo, que se produce por la exposición al sol y la producción natural de radicales libres, que son moléculas inestables liberadas a través del metabolismo durante el funcionamiento del organismo, provocando la pérdida de células de la piel. Además de demostrar el papel de los factores ambientales en el envejecimiento, estudios científicos recientes han demostrado que los factores genéticos también influyen en este proceso.

Referente a tu resultado:

Posee una copia del alelo rs4880-G y, por lo tanto, presenta una mayor capacidad antioxidante, lo que se refleja en una mayor protección contra el envejecimiento de la piel. Sin embargo, existen otros factores de riesgo genéticos y factores ambientales que pueden contribuir al desarrollo de esta condición. No obstante ello, se recomienda evitar la exposición prolongada al sol y las situaciones estresantes. Además, la práctica regular de actividad física de intensidad baja/moderada y la ingesta de verduras y frutas ricas en betacaroteno y vitaminas C y E, como naranjas, zanahorias, espinacas y granada, ayudan a fortalecer las defensas antioxidantes del organismo. Para una evaluación más detallada y una interpretación más pormenorizada del resultado, se recomienda que consulte a un especialista para que le realice un seguimiento.

Niveles de LDL

rs174547 | Cromosoma: 11 | Gen: FADS1 | Población de estudio: Europea

T,C Reducción de los niveles de LDL al consumir una dieta baja en grasas insaturadas

LDL es una lipoproteína de baja densidad responsable de transportar el colesterol en el organismo. En niveles altos, está relacionado con la obstrucción de las arterias, lo que en consecuencia conlleva a un mayor riesgo de infarto del miocardio y accidente cerebrovascular. La ingesta de ácidos grasos poliinsaturados (PUFA), clasificados como omega-6 u omega-3, se ha asociado con variaciones en los niveles de lípidos séricos. Los PUFA se pueden encontrar en muchos alimentos. Mientras que el pescado y las verduras son las principales fuentes de omega-3, las semillas, la carne y los aceites vegetales son las fuentes más importantes de omega-6. Algunos estudios han demostrado que las interacciones entre las variantes genéticas y la ingesta de PUFA están asociadas con las concentraciones plasmáticas de LDL.

Referente a tu resultado:

Usted tiene una copia del alelo rs174547-C. Por lo tanto, en comparación con las personas que no tienen ninguna copia, usted puede presentar una reducción de los niveles de LDL al consumir una dieta baja en grasas insaturadas. Para una evaluación más detallada y para la elaboración de dietas personalizadas, consulte a un profesional especializado.

Vitamina A

rs7501331 | Cromosoma: 16 | Gen: *BCMO1* | Población de estudio: Europea

C,C Sin predisposición a niveles reducidos de vitamina A

La vitamina A es un nutriente fundamental para el buen funcionamiento del organismo. Asiste en los procesos de formación de nuevas células, manteniendo la visión, el crecimiento y el desarrollo, así como fortaleciendo el sistema inmunológico. Esta vitamina se puede encontrar en diversos alimentos, tanto animales como vegetales. Factores como el alto consumo de bebidas alcohólicas, la baja ingesta de alimentos ricos en vitamina A, el estrés, la obesidad, condiciones que afectan la capacidad del intestino para absorber grasas y factores genéticos influyen en los niveles de este nutriente en el organismo.

Referente a tu resultado:

La ausencia del alelo rs7501331-T indica que no está predispuesto a niveles reducidos de vitamina A. Sin embargo, existen otros factores de riesgo genéticos y ambientales que pueden conducir a niveles reducidos de vitamina A. Aun así, la alimentación puede ser un aliado para aumentar la cantidad de este nutriente en la sangre. Los alimentos ricos en vitamina A incluyen la leche, los huevos, el hígado, las frutas y verduras de color verde oscuro, como los berros y las espinacas, y las frutas y verduras de color amarillo anaranjado, como las zanahorias y los mangos. Para una evaluación e interpretación más detallada del resultado, se recomienda el seguimiento por un especialista.

Metabolismo de la glucosa

rs12255372 | Cromosoma: 10 | Gen: *TCF7L2* | Población de estudio: Europea, asiática, africana y americana

G,T Mayor predisposición a desarrollar diabetes tipo 2

La diabetes tipo 2 o diabetes mellitus (DM2) es un trastorno multifactorial que se caracteriza por una hiperglucemia crónica resultante de disfunciones como la secreción de insulina alterada, la resistencia a la insulina y el aumento de la producción de glucosa por el hígado. Es el tipo de trastorno metabólico más frecuente y se calcula que actualmente hay más de 344 millones de personas afectadas por esta enfermedad en todo el mundo. La DM2 parece ser el resultado de una compleja interacción de factores genéticos y ambientales, pero el mecanismo preciso de su patogénesis aún no se ha dilucidado por completo.

Referente a tu resultado:

Usted posee una copia del alelo rs12255372-T y, por lo tanto, puede tener una mayor predisposición a desarrollar diabetes de tipo 2 en comparación con los individuos que no tienen copias del mismo alelo. Se recomienda un seguimiento por parte de un especialista para una evaluación e interpretación más detallada del resultado.

Adherencia al ejercicio físico

rs780094 | Cromosoma: 2 | Gen: *GCKR* | Población de estudio: Europea

T,C Sin predisposición a adherirse a la práctica de actividades físicas

La práctica de ejercicios físicos está asociada a numerosos beneficios para la salud, mientras que el sedentarismo se considera uno de los principales factores relacionados con el desarrollo de problemas crónicos de salud. La realización de actividad física y la ingesta calórica son fundamentales para el equilibrio entre consumo y gasto energético, pero también para el control del peso corporal de cada individuo. Además de factores como la preferencia o la habilidad para una determinada actividad, los estudios indican que los factores genéticos pueden estar asociados a la predisposición a la práctica de ejercicios físicos.

Referente a tu resultado:

Tienes una copia del alelo rs780094-C, lo que indica que no estás predispuesto a realizar actividad física. Sin embargo, eso no significa que no tendrá necesariamente esa adherencia, ya que hay otros factores genéticos y ambientales involucrados. Elegir una actividad física con la que te identifiques y que puedas realizar con frecuencia, con una duración e intensidad moderadas al inicio, puede ayudarte a adherirte a la práctica regular de ejercicio físico. Para una evaluación e interpretación más detallada del resultado, se recomienda el seguimiento por un especialista.

Vitamina B12

rs9606756 | Cromosoma: 22 | Gen: *TCN2* | Población de estudio: Europea

A,G Predisposición a niveles reducidos de vitamina B12

La vitamina B12, también conocida como cobalamina, es un nutriente esencial para el organismo. Se obtiene a través de la alimentación, encontrándose principalmente en alimentos de origen animal, como la carne, la leche y los huevos. Su deficiencia está asociada con varias condiciones de salud, como obesidad, hipertensión, diabetes tipo 2, síndrome metabólico y anemia. Factores como la edad avanzada, la mala alimentación y el consumo excesivo de alcohol pueden afectar los niveles de vitamina B12 en la sangre. Además, los estudios han demostrado que los factores genéticos también pueden interferir con los niveles de esta vitamina.

Referente a tu resultado:

Tiene una copia del alelo rs9606756-G, lo que indica que está predispuesto a niveles bajos de vitamina B12 en la sangre. Sin embargo, esto no significa que necesariamente tendrá estos niveles, ya que hay otros factores de riesgo genéticos y ambientales involucrados. Consumir alimentos de origen animal como carne, leche y huevos y evitar el consumo excesivo de alcohol son medidas que pueden ayudar a mantener niveles adecuados de vitamina B12 en sangre. Para una evaluación e interpretación más detallada del resultado, se recomienda el seguimiento por un especialista.

Absorción de las grasas saturadas

rs7903146 | Cromosoma: 10 | Gen: *TCF7L2* | Población de estudio: Asiática y europea

C,T Predisposición a desarrollar obesidad y diabetes tipo 2

La dieta humana se compone de varios tipos de grasas que tienen diferentes efectos en el organismo. Entre ellas se encuentra la grasa saturada, presente en los alimentos de origen animal y sus derivados. Este tipo de grasa está relacionado con el aumento de los niveles de azúcar, colesterol LDL, conocido como colesterol malo, y triglicéridos en la sangre, y con el desarrollo de enfermedades cardiovasculares, diabetes de tipo 2 y obesidad. Además, el tabaquismo y la falta de actividad física también contribuyen al desarrollo de estas afecciones. Los estudios científicos han demostrado que la eficacia de la absorción de las grasas saturadas en el organismo está asociada a las variaciones genéticas de los individuos.

Referente a tu resultado:

Usted tiene una copia del alelo rs7903146-T y, por tanto, posee una predisposición a desarrollar obesidad y diabetes de tipo 2 por consumir una dieta rica en grasas saturadas. Sin embargo, la presencia de este alelo no indica que vaya a desarrollar necesariamente estas afecciones, ya que hay otros factores implicados, como los ambientales y los múltiples factores genéticos. Una dieta equilibrada, rica en verduras, frutas y cereales, y asociada al ejercicio, es importante para prevenir la obesidad y la diabetes tipo 2. Para una evaluación e interpretación más detallada del resultado, se recomienda acudir a un especialista.

Inflamación

rs1800795 | Cromosoma: 7 | Gen: *IL6* | Población de estudio: Europea, asiática y americana

G,G Mayor predisposición al desarrollo de enfermedades inflamatorias

La inflamación es un proceso biológico esencial, cuyo objetivo es proteger nuestro organismo de los daños causados por lesiones e infecciones. Para que una respuesta inflamatoria sea eficiente, es necesaria la interacción entre los tejidos, el sistema inmunológico y el sistema vascular. Una inflamación que no se controla de manera adecuada puede provocar enfermedades inflamatorias, como el síndrome del colon irritable y la enfermedad de las arterias coronarias. Los estudios genéticos recientes han demostrado la asociación entre la proteína IL-6, involucrada en los procesos inflamatorios, y el desarrollo de enfermedades inmunomediadas.

Referente a tu resultado:

Usted tiene dos copias del alelo rs1800795-G. Por eso, en comparación con los individuos que no poseen ninguna copia, usted presenta una mayor predisposición a desarrollar enfermedades inflamatorias, como el síndrome del colon irritable y la enfermedad de las arterias coronarias. Sin embargo, existen otros factores genéticos y ambientales que pueden contribuir a la alteración de esta afección. Se recomienda la consulta a un profesional especializado para una evaluación e interpretación más detallada de sus resultados.

Sensibilidad al sodio

rs5443 | Cromosoma: 12 | Gen: GNB3 | Población de estudio: Asiática

T,T Mayor sensibilidad al sodio

El elevado consumo de sodio es uno de los principales factores que contribuyen al riesgo de desarrollar hipertensión. Los estudios han demostrado que además de esto, otros factores ambientales y genéticos juegan un papel relevante en el desarrollo de esta enfermedad. Comprender la influencia de los genes y de la ingesta de sodio sobre la presión arterial (PA) puede ayudar en la producción de nuevos fármacos antihipertensivos que se dirijan a la homeostasis del sodio y la regulación de la PA. Los estudios han asociado varios genes con la presión arterial. La vía de transducción de señales intracelulares, caracterizada por la secuencia de reacciones que transmiten señales desde la superficie celular a diferentes zonas dentro de la célula, ha sido considerada una de las principales causas de la hipertensión.

Referente a tu resultado:

Usted tiene dos copias del alelo rs5443-T. Por lo tanto, puede presentar una mayor susceptibilidad a desarrollar hipertensión tras la ingesta de sodio en comparación con las personas que no tienen copias del alelo. Sin embargo, existen otros factores genéticos y ambientales que pueden contribuir al desarrollo de esa enfermedad. Para una evaluación más detallada de los resultados, se recomienda la consulta con un experto.

Gasto energético

rs4994 | Cromosoma: 8 | Gen: *ADRB3* | Población de estudio: Asiática y latinoamericana

A,G Predisposición a un menor gasto energético

La obesidad ha aumentado significativamente en todo el mundo. Una dieta desequilibrada, con alto consumo de alimentos industrializados, y poca práctica de actividades físicas son los principales factores ambientales que contribuyen al desarrollo de esta condición. Además, estudios científicos demuestran que alteraciones en el gen *ADRB3* pueden ser responsables de la disminución del gasto energético y de la dificultad para perder peso en algunos individuos.

Referente a tu resultado:

Tiene una copia del alelo rs4994-G y, por lo tanto, está predispuesto a un menor gasto de energía. Los estudios muestran que las personas con menor gasto de energía tienden a tener más dificultades para perder peso. Sin embargo, la presencia de este alelo no indica que necesariamente tendrá este gasto, ya que hay otros factores involucrados, como factores ambientales, además de múltiples factores genéticos. Una dieta equilibrada, rica en verduras, frutas y cereales, asociada a la práctica de ejercicios físicos, es una gran aliada en la prevención de la obesidad. Para una evaluación e interpretación más detallada del resultado, se recomienda el seguimiento por un especialista.

Habilidad deportiva

rs8192678 | Cromosoma: 4 | Gen: *PPARGC1A* | Población de estudio: Europea, asiática y australiana

T,T Predisposición menos favorable para la habilidad deportiva

La capacidad deportiva es la capacidad física y técnica para practicar diversos deportes, incluidas las actividades explosivas, como el levantamiento de pesas y las carreras de velocidad, que requieren fuerza y potencia, y las actividades de resistencia, como el ciclismo y las maratones, que requieren un consumo máximo de oxígeno y economía de energía. Esta habilidad es muy variable entre los individuos y determina el rendimiento deportivo. Factores como la dieta, el entrenamiento y los factores genéticos influyen en la capacidad deportiva de los individuos.

Referente a tu resultado:

Tiene dos copias del alelo rs8192678-T, lo que indica que tiene una predisposición menos favorable para la capacidad atlética en comparación con las personas que tienen el genotipo CC. Sin embargo, esto no significa que no tendrá necesariamente esta capacidad, ya que existen otros factores de riesgo genéticos y ambientales involucrados. La alimentación equilibrada, el entrenamiento y la orientación profesional pueden ser aliados para mejorar esta habilidad. Para una evaluación e interpretación más detallada del resultado, se recomienda el seguimiento por un especialista.

Niveles de triglicéridos

rs662799 | Cromosoma: 11 | Gen: APOA5 | Población de estudio: Americana y asiática

A,A Menor susceptibilidad a los niveles altos de triglicéridos

Los niveles elevados de triglicéridos en sangre, también conocidos como hipertrigliceridemia, son un importante factor de riesgo de enfermedad arterial coronaria y suelen estar asociados al sobrepeso, al síndrome metabólico y a la diabetes mellitus. La combinación de factores genéticos y ambientales, como el estilo de vida, contribuye al desarrollo de esta enfermedad. La dieta es uno de los factores más relacionados con la hipertrigliceridemia, ya que los estudios científicos han demostrado que una dieta con un alto consumo de ácidos grasos poliinsaturados omega-6, presentes en los aceites vegetales, los frutos secos, las semillas, la carne, las aves y los productos de cereales, puede estar relacionada con concentraciones elevadas de triglicéridos séricos.

Referente a tu resultado:

Usted tiene un genotipo que es común a la mayoría de la población. La ausencia del alelo rs662799-G indica que usted puede ser menos susceptible a niveles altos de triglicéridos en comparación con los individuos que tienen copias del mismo. Sin embargo, hay otros factores genéticos y ambientales que pueden contribuir al desarrollo de esta enfermedad. Aun así, es importante mantener un estilo de vida saludable con una dieta equilibrada. Se recomienda acudir a un especialista para una evaluación e interpretación más detallada del resultado.

Enfermedad celíaca (alelo HLA-DQ2.2 | variante rs2395182)

rs2395182 | Cromosoma: 6 | Gen: *HLA-DRA* | Población de estudio: Europea

T,T Predisposición a desarrollar enfermedad celíaca

La enfermedad celíaca es causada por una respuesta del sistema inmunitario a la intolerancia al gluten, una proteína que se encuentra en cereales como el trigo, la cebada y el centeno. Con el tiempo, esta afección provoca la inflamación de la pared interna del intestino delgado. Los principales signos y síntomas son hinchazón, diarrea, gases, fatiga, pérdida de peso, malabsorción de nutrientes y anemia. La ingestión de grandes cantidades de gluten y las variaciones genéticas entre individuos son factores que influyen en la predisposición para el desarrollo de esta condición.

Referente a tu resultado:

Tiene dos copias del alelo rs2395182-T, lo que indica que está predispuesto a desarrollar la enfermedad celíaca. Sin embargo, esto no significa que necesariamente desarrollará esta condición, ya que existen otros factores de riesgo genéticos y ambientales involucrados. Evitar el consumo excesivo de productos que contengan gluten puede ayudar a prevenir el desarrollo de esta condición. Para una evaluación e interpretación más detallada del resultado, se recomienda el seguimiento por un especialista.

Enfermedad celíaca (alelo HLA-DQ2.2 | variante rs7775228)

rs7775228 | Cromosoma: 6 | Gen: Intergénico, entre los genes *HLA-DQB1* e *MTCO3P1* | Población de estudio: Europea

T,T Sin predisposición a desarrollar enfermedad celíaca

La enfermedad celíaca es causada por una respuesta del sistema inmunitario a la intolerancia al gluten, una proteína que se encuentra en cereales como el trigo, la cebada y el centeno. Con el tiempo, esta condición provoca la inflamación de la pared interna del intestino delgado. Los principales signos y síntomas son hinchazón, diarrea, gases, fatiga, pérdida de peso, malabsorción de nutrientes y anemia. La ingestión de grandes cantidades de gluten y las variaciones genéticas entre individuos son factores que influyen en la predisposición para el desarrollo de esta condición.

Referente a tu resultado:

La ausencia del alelo rs7775228-C indica que no está predispuesto a desarrollar la enfermedad celíaca. Sin embargo, si tiene una o dos copias de los alelos rs7454108-C o rs2395182-T, puede estar predispuesto a desarrollar esta condición. Sin embargo, existen otros factores de riesgo genéticos y ambientales que pueden contribuir al desarrollo de la enfermedad celíaca. Aun así, evitar el consumo excesivo de productos que contengan gluten puede ayudar a prevenir el desarrollo de esta condición. Para una evaluación e interpretación más detallada del resultado, se recomienda el seguimiento por un especialista.

Síndrome metabólico

rs1800629 | Cromosoma: 6 | Gen: TNF-alfa | Población de estudio: Europea

G,G Mayor susceptibilidad a desarrollar el síndrome metabólico

El síndrome metabólico (SM) es un conjunto de alteraciones que incluye la resistencia a la insulina, el colesterol elevado, la obesidad abdominal y la hipertensión, y que también puede provocar una predisposición a la diabetes tipo 2 y a las enfermedades cardiovasculares. Los altos niveles circulantes de sustancias proinflamatorias, como las citocinas TNF-alfa e IL-6, están asociados al desarrollo de la SM. Los estudios sugieren que las dietas ricas en ácidos grasos saturados pueden provocar un estado inflamatorio. Por lo tanto, la reducción de la ingesta de ácidos grasos saturados y el aumento de la ingesta de ácidos grasos poliinsaturados en la dieta puede, en parte, reducir el riesgo de SM a través de su influencia en la expresión de los genes inflamatorios.

Referente a tu resultado:

Usted posee un genotipo común a la mayoría de la población. La presencia de dos copias del alelo rs1800629-G indica que puede tener una mayor susceptibilidad a desarrollar el síndrome metabólico en comparación con los individuos que tienen una o ninguna copia del alelo, pero no significa que vaya a desarrollarlo, ya que hay otros factores genéticos y ambientales implicados. Se recomienda hacer un seguimiento con un especialista para una evaluación e interpretación más detallada del resultado.

Intolerancia hereditaria a la fructosa (variante rs78340951)

rs78340951 | Cromosoma: 9 | Gen: ALDOB | Población de estudio: Americana y europea

G,G Menor susceptibilidad a la intolerancia hereditaria a la fructosa

La intolerancia hereditaria a la fructosa es un trastorno cuyos signos y síntomas suelen aparecer por primera vez en la infancia, después del destete, cuando se introducen los alimentos que contienen fructosa. Las personas afectadas pueden experimentar hipoglucemia, náuseas, vómitos, sudoración, dolor abdominal y diarrea, y la ingesta prolongada puede provocar una grave insuficiencia hepática y renal. A pesar de ser un trastorno grave, los pacientes pueden tener calidad de vida cuando se realiza un diagnóstico temprano y preciso.

Referente a tu resultado:

Usted posee un genotipo común a la mayoría de la población. La ausencia del alelo rs78340951-C indica que puede tener una menor susceptibilidad a desarrollar una intolerancia hereditaria a la fructosa en comparación con los individuos que tienen copias del mismo. Sin embargo, hay otros factores genéticos y ambientales que pueden contribuir al desarrollo de esta enfermedad. Se recomienda el seguimiento con un especialista para una evaluación más detallada y la interpretación del resultado.

Intolerancia hereditaria a la fructosa (variante rs1800546)

rs1800546 | Cromosoma: 9 | Gen: ALDOB | Población de estudio: Americana y europea

C,C Menor susceptibilidad a la intolerancia hereditaria a la fructosa

La intolerancia hereditaria a la fructosa es un trastorno cuyos signos y síntomas suelen aparecer por primera vez en la infancia, después del destete, cuando se introducen los alimentos que contienen fructosa. Las personas afectadas pueden experimentar hipoglucemia, náuseas, vómitos, sudoración, dolor abdominal y diarrea, y la ingesta prolongada puede provocar una grave insuficiencia hepática y renal. A pesar de ser un trastorno grave, los pacientes pueden tener calidad de vida cuando se realiza un diagnóstico temprano y preciso.

Referente a tu resultado:

Usted posee un genotipo común a la mayoría de la población. La ausencia del alelo rs1800546-G indica que puede ser menos probable desarrollar una intolerancia hereditaria a la fructosa que los individuos que tienen copias del mismo. Sin embargo, hay otros factores genéticos y ambientales que pueden contribuir al desarrollo de esta enfermedad. Se recomienda hacer un seguimiento con un especialista para una evaluación e interpretación más detallada del resultado.

Capacidad antioxidante (variante rs1800566)

rs1800566 | Cromosoma: 16 | Gen: *NQO1* | Población de estudio: Europea

G,A Menor capacidad antioxidante

Los cambios en la piel son los signos más visibles del envejecimiento. Las propiedades de la piel como la hidratación, la elasticidad y la capacidad antioxidante juegan un papel fundamental en el proceso de envejecimiento. Un cambio bioquímico importante que contribuye al avance del envejecimiento celular es el daño oxidativo, que se produce por la exposición al sol y la producción natural de radicales libres, que son moléculas inestables liberadas a través del metabolismo durante el funcionamiento del organismo, provocando la pérdida de células de la piel. Además de demostrar el papel de los factores ambientales en el envejecimiento, estudios científicos recientes han demostrado que los factores genéticos también influyen en este proceso.

Referente a tu resultado:

Posee una copia del alelo rs1800566-A y, por lo tanto, presenta una menor capacidad antioxidante, lo que se refleja en una menor protección contra el envejecimiento de la piel. Sin embargo, la presencia de este alelo no significa que indefectiblemente lo desarrollará, dado que existen otros factores de riesgo genéticos y factores ambientales involucrados. No obstante ello, se recomienda evitar la exposición prolongada al sol y las situaciones estresantes. Además, la práctica regular de actividad física de intensidad baja/moderada y la ingesta de verduras y frutas ricas en betacaroteno y vitaminas C y E, como naranjas, zanahorias, espinacas y granada, ayudan a fortalecer las defensas antioxidantes del organismo. Para una evaluación más detallada y una interpretación más pormenorizada del resultado, se recomienda que consulte a un especialista para que le realice un seguimiento.

Tiempo de recuperación luego de una lesión muscular

rs1815739 | Cromosoma: 11 | Gen: *ACTN3* | Población de estudio: Africana, americana y europea

T,T Predisposición a un mayor tiempo de recuperación tras una lesión muscular

La gran mayoría de las lesiones musculares se producen durante las actividades físicas, como resultado de la fuerza, la aceleración y la desaceleración aplicadas durante las mismas. Suelen producirse por algún impacto o por un estiramiento excesivo del músculo, lo que provoca hinchazón y dolor. El tiempo de recuperación varía de un individuo a otro, necesitando semanas o incluso meses para que el músculo se recupere, dependiendo del grado de la lesión. Cuidados como el reposo y evitar esfuerzos influyen directamente en el tiempo de recuperación. Además, los estudios científicos han demostrado que los factores genéticos pueden estar relacionados con el tiempo de recuperación tras las lesiones musculares.

Referente a tu resultado:

Usted tiene dos copias del alelo rs1815739-T, lo que indica que tiene predisposición a un mayor tiempo de recuperación tras una lesión muscular. Sin embargo, esto no significa necesariamente que vaya a necesitar más tiempo para recuperarse, ya que hay otros factores de riesgo genéticos y factores ambientales implicados. Evitar actividades o movimientos que puedan agravar la lesión y guardar reposo puede ayudar a la recuperación de la lesión muscular. Para una evaluación e interpretación más detallada del resultado, se recomienda el seguimiento con un especialista.

Reducción de la presión arterial en respuesta a la práctica de actividades físicas

rs5370 | Cromosoma: 6 | Gen: *EDN1* | Población de estudio: Americana

T,T Sin predisposición a la reducción de la presión arterial tras el entrenamiento físico

La presión arterial viene determinada por el volumen de sangre que entra y sale de las arterias y por el aumento de la anchura de estos vasos sanguíneos. El cuerpo tiene sus propios mecanismos para mantener esta presión estable, pero su regulación está influenciada por varios factores, incluyendo la actividad física frecuente y la capacidad cardiorrespiratoria, que también son componentes importantes en la prevención de la hipertensión y la reducción de otras condiciones asociadas a ella. Además, los estudios demuestran que los factores genéticos también influyen en la respuesta de la presión arterial tras la actividad física.

Referente a tu resultado:

Usted tiene dos copias del alelo rs5370-T, lo que indica que no tiene predisposición a la reducción de la presión arterial después de la actividad física. Sin embargo, esto no significa necesariamente que esta reducción no se produzca, ya que hay otros factores de riesgo genéticos y factores ambientales implicados. Una dieta equilibrada, rica en cereales, frutas, verduras y alimentos bajos en grasa, además de la actividad física, puede contribuir a regular la presión arterial. Para una evaluación e interpretación más detallada del resultado, se recomienda acudir a un especialista.

Reducción del IMC y del perímetro abdominal en respuesta a la práctica de actividad física

rs1121980 | Cromosoma: 16 | Gen: *FTO* | Población de estudio: Europea

G,G Sin predisposición a reducir el IMC y la circunferencia abdominal

La obesidad se caracteriza por la acumulación de grasa en el cuerpo y se define por un IMC (índice de masa corporal) igual o superior a 30 kg/m². Algunos factores pueden influir en la predisposición a esta afección, como no dormir lo suficiente, una dieta desequilibrada, un estilo de vida sedentario, ciertos medicamentos y desequilibrios hormonales. Además, los estudios han demostrado que los factores genéticos desempeñan un papel importante en la predisposición a desarrollar obesidad, pero también pueden influir en la forma en que el cuerpo reacciona a algunas intervenciones para perder peso, como la práctica de actividades físicas.

Referente a tu resultado:

La ausencia del alelo rs1121980-A indica que no tiene predisposición a la reducción del IMC y del perímetro de la cintura con la actividad física. Sin embargo, hay otros factores de riesgo genéticos y factores ambientales que pueden contribuir a esta reducción. Una dieta saludable y actividad física regular pueden ser aliados en esta reducción, además de aportar beneficios para la calidad de vida. Para una evaluación e interpretación más detallada del resultado, debe consultarse a un especialista.

Eficiencia de la contracción muscular en respuesta a la actividad física

rs659366 | Cromosoma: 11 | Gen: *UCP2* | Población de estudio: Europea

C,T Predisposición a aumentar la eficacia de la contracción muscular tras el entrenamiento físico

La eficiencia de la contracción muscular es el resultado del esfuerzo realizado por el cuerpo y la energía gastada por éste en respuesta a la práctica de actividades físicas. Esta eficiencia evalúa el rendimiento de los músculos y está relacionada con el buen rendimiento en las actividades físicas. Algunos factores pueden influir en esta eficacia, como el sexo biológico, la nutrición y la práctica de actividades físicas. Además, los estudios han demostrado que los factores genéticos también pueden influir en la eficacia de la contracción muscular en respuesta a la práctica de actividades físicas.

Referente a tu resultado:

Usted tiene una copia del alelo rs659366-T, lo que indica que tiene una predisposición a aumentar la eficacia de la contracción muscular tras el entrenamiento del ejercicio y, por tanto, puede rendir más en las actividades físicas en comparación con los individuos que poseen el genotipo CC. Sin embargo, esto no significa que vaya a rendir más necesariamente, ya que existen otros factores de riesgo genéticos y ambientales. Aun así, una dieta equilibrada y actividad física regular son medidas que pueden ayudar a aumentar esta eficacia. Para una evaluación e interpretación más detallada del resultado, se debe consultar a un especialista.

Sensibilidad a la proteína de la leche

rs1800896 | Cromosoma: 1 | Gen: *IL-10* | Población de estudio: Asiática y Sudamericana

C,T Predisposición a desarrollar sensibilidad a la proteína de la leche

La sensibilidad a la proteína de la leche de vaca y los productos lácteos es una de las reacciones alérgicas más comunes en la infancia y suele comenzar durante el primer año de vida. Se caracteriza por una reacción anormal del sistema de defensa del organismo contra la proteína presente en la leche. Los signos y síntomas incluyen vómitos, diarrea, cólicos, presencia de sangre en las heces, falta de apetito, tos, rinitis, picazón en la piel, entre otros. El destete y el inicio de la introducción de alimentos son factores que contribuyen al riesgo de desarrollar sensibilidad a la proteína de la leche. Además, las alteraciones genéticas también pueden influir en esta predisposición.

Referente a tu resultado:

Usted tiene una copia del alelo rs1800896-T, que indica que tiene una predisposición a desarrollar sensibilidad a la proteína de la leche. Sin embargo, esto no significa que vaya a desarrollar necesariamente esta enfermedad, ya que existen otros factores de riesgo genéticos y ambientales. Aun así, observar las etiquetas de los alimentos, evitar los productos lácteos si se nota una reacción alérgica y buscar ayuda médica si se experimentan síntomas después de tomar leche puede ayudar a prevenir esta enfermedad. Para una evaluación e interpretación más detallada de los resultados, se recomienda acudir a un especialista.

Sensibilidad al maní

rs7192 | Cromosoma: 6 | Gen: *HLA-DRA* | Población de estudio: Americana

G,G Sin predisposición a desarrollar sensibilidad al maní

La sensibilidad al maní es una de las alergias alimentarias más comunes que comienza en la infancia. Algunos síntomas comunes son picazón, hinchazón, vómitos y congestión nasal. Los casos de alergia en familiares, el sexo biológico masculino, la deficiencia de vitamina D, la limpieza excesiva de la piel y el inicio tardío de la ingesta de este alimento son factores que influyen en la predisposición a esta sensibilidad. Los estudios también han demostrado que la aparición de dermatitis atópica es un factor de riesgo importante, ya que daña la barrera cutánea y deja la piel más vulnerable a los alérgenos, incluidos alimentos como el maní.

Referente a tu resultado:

La ausencia del alelo rs7192-T indica que no está predispuesto a desarrollar sensibilidad al maní. Sin embargo, existen otros factores de riesgo genéticos y ambientales que pueden contribuir al desarrollo de esta condición. Aun así, observar las etiquetas de los alimentos, evitar el consumo de maní si nota una reacción alérgica, usar cremas emolientes en la piel con frecuencia para proteger la barrera cutánea y buscar ayuda médica si tiene algún síntoma después de comer maní puede ayudar a prevenir esta condición. Para una evaluación e interpretación más detallada del resultado, se recomienda el seguimiento por un especialista.

Niveles de hierro

rs1799945 | Cromosoma: 6 | Gen: *HFE* | Población de estudio: Europea y americana

C,C Sin predisposición a niveles elevados de hierro

El hierro es un nutriente esencial para varias funciones corporales, incluido el transporte de oxígeno y la defensa contra los microorganismos. A pesar de su importancia, el exceso de este mineral en el organismo puede ser nocivo y provocar afecciones como sobrecarga de hierro, diabetes, inflamaciones, enfermedades neurológicas y cardiovasculares. Factores como una dieta muy rica en hierro y factores genéticos pueden afectar el equilibrio de los niveles de este nutriente en el organismo.

Referente a tu resultado:

La ausencia del alelo rs1799945-G indica que no está predispuesto a niveles altos de hierro en la sangre. Sin embargo, existen otros factores de riesgo genéticos y ambientales que pueden contribuir a estos niveles. Aun así, una ingesta equilibrada de hierro en la dieta puede ayudar a controlar los niveles de este nutriente en la sangre. Para una evaluación e interpretación más detallada del resultado, se recomienda el seguimiento por un especialista.

Comportamiento de picoteo de alimentos a lo largo del día

rs17782313 | Cromosoma: 18 | Gen: Próximo al *MC4R* | Población de estudio: Europea

T,T Sin predisposición a picar alimentos a lo largo del día

El consumo de diferentes alimentos a lo largo del día fuera de las comidas principales, como el desayuno, el almuerzo y la cena, puede provocar aumento de peso y obesidad, especialmente si se trata de alimentos hipercalóricos. Investigaciones científicas apuntan que el comportamiento de picar a lo largo del día, incluso después de estar saciado, puede estar relacionado con factores genéticos. Sin embargo, los factores ambientales como el estrés y la ansiedad también pueden afectar el comportamiento alimentario.

Referente a tu resultado:

La ausencia del alelo rs17782313-C indica que no está predispuesto a morder durante todo el día. Sin embargo, existen otros factores de riesgo genéticos y ambientales que pueden contribuir a este comportamiento. Asimismo, el consumo de alimentos integrales ricos en proteínas, fibra y cereales integrales, como frutos secos, yogur, frutos secos y palitos de maíz, entre los principales alimentos, puede aumentar la sensación de saciedad. Para una evaluación e interpretación más detallada del resultado, se recomienda el seguimiento por un especialista.

Reducción de los niveles de colesterol total en respuesta al ejercicio físico

rs2267668 | Cromosoma: 6 | Gen: *PPARD* | Población de estudio: Europea

A,A Sin predisposición a presentar una reducción de los niveles de colesterol total tras el ejercicio físico

Frente a la práctica de actividades físicas, el cuerpo humano puede presentar diferentes resultados, principalmente en cuanto a la pérdida de peso y a la ganancia de masa muscular. Sin embargo, la práctica de actividades físicas también puede provocar cambios menos evidentes, como una disminución de los niveles de colesterol total, un aumento de la sensibilidad a la insulina y un aumento de la resistencia en ejercicios de alta intensidad. La alimentación y el sueño son factores importantes que ayudan al cuerpo a reaccionar ante el ejercicio de diferentes intensidades. Diversos estudios científicos demuestran que los factores genéticos pueden influir en la forma e intensidad con la que cada individuo responde a la práctica de actividades físicas.

Referente a tu resultado:

La ausencia del alelo rs2267668-G indica que usted no presenta una predisposición a tener niveles más bajos de colesterol total en respuesta al ejercicio. Sin embargo, existen otros factores genéticos y ambientales que pueden contribuir a la reducción de estos niveles. Se recomienda el ejercicio regular y una dieta equilibrada rica en verduras y alimentos bajos en grasas para mantener niveles óptimos de colesterol. Para una evaluación e interpretación más pormenorizada del resultado, se recomienda el seguimiento de un especialista.

Deficiencia de la enzima diamino oxidasa

rs2052129 | Cromosoma: 7 | Gen: *AOC1* | Población de estudio: Europea

G,G Menor predisposición para actividad reducida de la enzima diamino oxidasa

La diamino oxidasa es una enzima responsable de procesar la histamina, una sustancia presente en alimentos como mariscos, pescados grasos, quesos, nueces, frutas cítricas y otros. La reducción de su actividad puede causar la acumulación de histamina en el cuerpo y provocar signos y síntomas como dolor de cabeza, rinitis alérgica, náuseas y vómitos, diarrea, picazón y enrojecimiento. Su actividad puede ser influenciada por factores genéticos y ambientales, como la ingestión de algunos medicamentos y el consumo de alcohol y alimentos ricos en histamina. Estudios han demostrado que la deficiencia de esta enzima puede estar relacionada con la intolerancia a la histamina, pero no es un factor determinante para desarrollar esta condición.

Referente a tu resultado:

La ausencia del alelo rs2052129-T indica que usted puede tener una menor predisposición a la actividad reducida de la enzima diamino oxidasa y, por lo tanto, menores probabilidades de presentar reacciones al ingerir alimentos que contienen histamina. Sin embargo, a pesar de que la genética proporciona información sobre este marcador, la ingestión de algunos medicamentos, el consumo de alcohol y alimentos ricos en histamina, además de otros marcadores genéticos aún no identificados, también pueden estar involucrados en esta actividad. Estudios han mostrado que la deficiencia de esta enzima puede estar relacionada con la intolerancia a la histamina, pero no es un factor determinante para desarrollar esta condición. Por lo tanto, el resultado del test puede no coincidir exactamente con la actividad de la enzima diamino oxidasa en el organismo de una persona ni con el diagnóstico de intolerancia a la histamina. Evitar la automedicación, el consumo de alcohol y alimentos ricos en histamina, como mariscos, pescados grasos, quesos, nueces y frutas cítricas, son medidas que pueden ayudar a equilibrar la actividad de esta enzima. Para una evaluación e interpretación más detalladas del resultado, se recomienda el seguimiento de un especialista.

Omega 3

rs1535 | Cromosoma: 11 | Gen: *FADS2* | Población de estudio: Europea

A,G Predisposición para niveles más bajos de DHA en la sangre

El omega 3 es una grasa saludable que se encuentra en nueces y semillas en forma de ácido alfa-linolénico, y en pescados en forma de ácido eicosapentaenoico y ácido docosahexaenoico. Además, el ácido alfa-linolénico también puede convertirse en ácido eicosapentaenoico y ácido docosahexaenoico por el organismo. Niveles más altos de omega 3 en la sangre pueden ayudar en la reducción del riesgo de enfermedades cardiovasculares y en el buen funcionamiento del sistema inmunológico, así como contra la inflamación. Factores como la alimentación, además de factores genéticos, pueden influir en la conversión de ácido alfa-linolénico en ácido docosahexaenoico y, por ende, en los niveles de ácido docosahexaenoico en la sangre.

Referente a tu resultado:

Usted tiene una copia del alelo rs1535-G, lo que indica que puede presentar predisposición para una menor conversión de ALA en DHA y, consecuentemente, niveles más bajos de DHA en la sangre. La genética puede influir en los niveles de omega 3 en la sangre, incluso el DHA, pero no es el único factor involucrado. La alimentación y otros componentes genéticos aún no descubiertos también tienen relación con estos niveles. Por lo tanto, los niveles de DHA en la sangre de una persona pueden no corresponder exactamente al resultado de este test. Mantener una alimentación equilibrada que contenga alimentos ricos en omega 3, como salmón, atún, sardinas, linaza, chía y nueces, puede ayudar en el mantenimiento de niveles saludables de omega 3 en la sangre. Para una evaluación e interpretación más detalladas del resultado, se recomienda el seguimiento de un especialista.



GENOS

Balance



11-5948-7233



Francisco Acuña de Figueroa 731. CABA.

www.genos.com.ar/nutrigenetica