

ANÁLISIS
NUTRIGENÉTICO
AVANZADO



TU GENÉTICA ES ÚNICA,
TUS NECESIDADES
NUTRICIONALES TAMBIÉN

SYNLAB



NUTRICIÓN

Adapta tu nutrición a las necesidades de tu cuerpo

Nuestro metabolismo depende en gran medida de nuestros genes, lo que significa que cada individuo metaboliza los mismos nutrientes de forma diferente. Por este motivo, cada persona necesita un aporte diferente de ácidos grasos y carbohidratos, dependiendo de su genética. *NutriHealth* permite conocer estas necesidades nutricionales analizando el ADN.



NECESIDADES DE MICRONUTRIENTES

¿Qué vitaminas y minerales necesitas?

Analizando tu ADN podremos determinar tu tendencia genética a tener correctos o alterados los niveles de vitaminas B6, B9, B12, vitamina D, minerales, así como el hierro, el potasio, la densidad ósea, etc. Conocer esta información te permite ajustar la ingesta de micronutrientes a través de una dieta apropiada.



HÁBITOS ALIMENTARIOS

Influencias importantes en tus hábitos alimentarios

Tu salud está directamente relacionada con tu dieta, entorno y genética. El análisis genético te informará sobre tu tendencia a consumir azúcares, a la insaciabilidad y al hambre, así como sobre tu percepción del sabor dulce y del amargo.



DETOXIFICACIÓN

Los genes también pueden influir en tu bienestar físico

NutriHealth determina la efectividad de los mecanismos que protegen tu cuerpo del estrés oxidativo, así como tu tendencia genética a tener un correcto nivel de selenio y de vitamina E, dos potentes antioxidantes. De esta manera, se evalúan determinados mecanismos que te protegen del efecto nocivo de los radicales libres, producidos por sustancias tales como el humo del tabaco, la medicación, la radiación, etc.



DEPORTE

Adapta tus actividades deportivas a las características de tu cuerpo

Tus genes determinan si tu cuerpo está más preparado para el ejercicio de fuerza o de resistencia, aportándote información sobre cuáles son las actividades y ejercicios más adecuados para ti, así como tu riesgo a sufrir lesiones.





EFFECTIVIDAD DE TU METABOLISMO

El efecto de tus genes en el metabolismo de tu cuerpo

En el organismo existen enzimas específicas que procesan la lactosa, la cafeína o el alcohol. Si una de estas enzimas no funciona correctamente, puedes desarrollar ciertos problemas de salud. En el caso de la intolerancia a la lactosa, la enzima lactasa no puede descomponer el azúcar de la leche, causando a las personas que la sufren problemas cuando ingieren productos lácteos. En el caso del alcohol y la cafeína, un metabolismo lento e inefectivo también puede resultar perjudicial. Con este análisis obtendrás información sobre la efectividad de tu metabolismo para procesar estos tres nutrientes.



METABOLISMO DE GRASAS Y AZÚCARES

Con una dieta apropiada puedes prevenir complicaciones de salud

Los niveles de colesterol bueno (HDL) y colesterol malo (LDL), así como de triglicéridos y azúcar en sangre son determinados, en parte, por nuestros genes. En el caso de presentar genes desfavorables, es muy importante ajustar estos niveles con una dieta apropiada para conseguir una buena salud y prevenir enfermedades.



ESTILO DE VIDA

Adapta tu estilo de vida a tu genética

NutriHealth permite conocer si eres propenso genéticamente a la adicción al alcohol o a la nicotina, así como tu tendencia biológica al envejecimiento. Fumar, beber alcohol, una dieta inapropiada y/o no hacer ejercicio lleva a un estilo de vida no saludable que puede causar graves problemas de salud. En el caso de ser propensos a la adicción al alcohol o a la nicotina, es altamente recomendable evitar preventivamente su consumo, con más motivo si tu tendencia al envejecimiento es superior a la media, ya que el consumo de tabaco y alcohol pueden acelerar este proceso biológico.

Basándonos en tu genética, te ofrecemos unas recomendaciones personalizadas con información acerca del tipo de nutrición, ejercicio y estilo de vida más favorables para ti, que te ayudarán a llevar una vida más saludable y a estar seguro de que aportas a tu organismo todo lo que necesita.

DIFERENCIAS ENTRE UN TEST NUTRIGENÉTICO Y UN TEST DE INTOLERANCIA ALIMENTARIA

Los test de intolerancia alimentaria (hipersensibilidad alimentaria) evalúan la respuesta del sistema inmune frente a determinados alimentos. Cuando existe una elevada reactividad frente a un determinado alimento, estos test nos indican que es recomendable limitar su consumo o eliminarlo temporalmente de la dieta.

NutriHealth es un test nutrigenético que determina los alimentos o nutrientes que debemos incluir en nuestra dieta en función de nuestros genes y, a diferencia de los test de intolerancia, no estudia reacciones de hipersensibilidad alimentaria. La nutrigenética es la base de la nutrición personalizada, debido a que nos permite entender qué necesita nuestro organismo y de esta manera elaborar una dieta específica para cubrir estas necesidades.

Ambas pruebas son complementarias y permiten mejorar la salud a través de la alimentación.

El test *NutriHealth* es el análisis más completo y preciso

Incluye el análisis de más de 120 variantes genéticas, seleccionadas en base a su evidencia científica.

- Más de 120 variantes genéticas (SNPs).
- Tipo de dieta más recomendable basada en tu ADN.
- Información acerca del porcentaje de influencia de la genética y del entorno.*
- Recomendaciones de entrenamiento físico.
- Tablas nutricionales con información sobre macronutrientes, minerales y vitaminas.
- Guía personal de nutrición, actividad física, metabolismo y estilo de vida.

*Solo para las condiciones en las que exista evidencia bibliográfica.

SOLICITA *NutriHealth* EN 4 SENCILLOS PASOS

1 PEDIDO

- En tu centro SYNLAB más cercano
- A través de nuestra web www.tiendadesalud.synlab.es
- En nuestros centros colaboradores

2 MUESTRA

El análisis se realiza con una sencilla muestra de saliva.

3 ANÁLISIS

Tu ADN será analizado mediante tecnología de última generación.

4 RESULTADOS

Podrás recibir los resultados de tu análisis por mail o en un libro impreso* en un periodo aproximado de 4 semanas.

*Coste adicional

¿Tu alimentación es apropiada para ti?

Adapta tu estilo de vida a tus genes

Nutrición

Deporte

Metabolismo

Estilo de vida



Cada individuo tiene una genética única con unas necesidades nutricionales únicas. Por este motivo, una dieta en base a tu genética es entre 2 y 3 veces más efectiva que una dieta convencional.

El análisis nutrigenético permite conocer los genes de cada persona con el fin de determinar qué dieta es la más apropiada para conseguir un estado de salud óptimo y prevenir enfermedades a nivel individual.

NutriHealth está basado en los hallazgos científicos más relevantes en el campo de la genética relacionada con la nutrición, constituyendo uno de los análisis nutrigenéticos más avanzados, que incluye un informe de resultados atractivo, completo y fácil de comprender.

NutriHealth proporciona información práctica e importante para desarrollar un plan completo personalizado de salud que incluya dieta y actividades deportivas para conseguir una vida más activa y saludable.

El test identifica 128 variantes genéticas (SNPs) en 95 genes relacionados con nutrición, deporte, adicciones (alcohol y nicotina), metabolismo, detoxificación y envejecimiento.



NUTRICIÓN Y PESO

Riesgo a desarrollar sobrepeso
Respuesta a las grasas saturadas,
monoinsaturadas, poliinsaturadas
y a los carbohidratos



NECESIDADES DE MICRONUTRIENTES

Vitaminas B6, B9, B12
Vitamina D, hierro, sodio, potasio
Densidad ósea



HÁBITOS ALIMENTARIOS

Consumo de azúcares
Insaciabilidad y hambre
Percepción de sabor dulce
y amargo



DETOXIFICACIÓN

Selenio
Vitamina E
Estrés oxidativo



DEPORTE

Estructura muscular
Entrenamiento de resistencia
Tendón de Aquiles



EFFECTIVIDAD DEL METABOLISMO

Metabolismo del alcohol, la
cafeína y la lactosa



METABOLISMO DE GRASAS Y AZÚCARES

Colesterol HDL y LDL
Triglicéidos
Azúcar en sangre



ESTILO DE VIDA

Adición a la nicotina y
al alcohol
Edad biológica



SOLICITE INFORMACIÓN
900 400 442
atencion.cliente@synlab.com

www.synlab.es