



CROSS DNA

TEST GENÉTICO DEPORTIVO

NOMBRE DEL ATLETA: **FRAN**

NÚMERO DEL ATLETA: **356548**

PROFESSIONAL

Índice de contenidos

<i>Introducción</i>	4
<i>Preguntas frecuentes</i>	5
<i>Tus características genéticas</i>	7
<i>Resumen de características analizadas</i>	9
<i>Cómo interpretar los resultados genéticos</i>	11
<i>Desglose de resultados genéticos</i>	12

La genética juega un papel importante en tu entrenamiento.

Hasta ahora, podías conocer tus habilidades y limitaciones gracias a tus sensaciones en el deporte, pruebas físicas y análisis clínicos.

En el Siglo XXI entra en juego una nueva variable: Puedes conocer más información acerca de tu potencial gracias al test genético deportivo de CrossDNA.

Descubre en este informe características relevantes sobre tus aptitudes para el entrenamiento. Para que puedas sacar lo mejor de ti mismo, y para que puedas llegar a descubrir tus "límites".

Este informe no es válido para uso clínico o diagnóstico.

CrossDNA. Meet your unlimits.

CRO

Introducción

El informe adjunto supone un valor añadido para el entrenamiento deportivo, tanto amateur como profesional. En él podrás encontrar tu predisposición genética respecto a múltiples variables vinculadas con el rendimiento deportivo, como por ejemplo el riesgo de sufrir lesiones, la capacidad para bajar pulsaciones o el potencial para desarrollar niveles elevados de fuerza muscular.

Pero CrossDNA no se queda tan sólo en tus rasgos de deporte. Sabemos que el entrenamiento deportivo engloba otros factores de tu fisiología. Gracias a la secuenciación de tu ADN y su posterior análisis, conocerás la respuesta de tu cuerpo ante la ingesta de nutrientes como las grasas y los carbohidratos, o ante la conveniencia de suplementación con determinadas vitaminas y minerales, lo que supone una gran ayuda a la hora de adecuar tu dieta en el entrenamiento. Otros factores como las alergias, intolerancias, flora intestinal y hábitos de vida también influyen en tu respuesta a los alimentos y no están reflejados en este informe.

Además, los diferentes talentos y personalidades de las personas deportistas vienen dadas por multitud de factores. Las vivencias que nos han acompañado desde el nacimiento y todo tipo de factores ambientales han forjado nuestra personalidad. Por ello, a lo largo del informe también encontrarás tu tendencia genética a diferentes rasgos de tu personalidad.

Por último, el informe también analiza determinados parámetros vinculados con la salud y el bienestar personal.

Las enfermedades hereditarias son susceptibles de ser transmitidas a tus descendientes. Son en su mayoría enfermedades monogénicas. En este grupo buscamos mutaciones patogénicas, o que se sospecha que podrían serlo, en los genes implicados en estas enfermedades. Las mutaciones que buscamos son las que aparecen reportadas en algunas de las bases de datos genéticas a nivel mundial más importantes, básicamente OMIM y ClinVar.

No analizamos toda la información genética relativa a cada enfermedad, en concreto en esta sección logramos analizar de media algo menos de la mitad de los marcadores patógenos reportados en las bases de datos consultadas, por lo que podríamos tener mutaciones en la otra mitad y no verlas en este informe.

Es importante tener en cuenta que si necesitas un diagnóstico sobre alguna enfermedad en concreto, existen test genéticos que analizan la totalidad del gen o los genes implicados en dicha enfermedad válidos para uso clínico. Si tienes antecedentes familiares, recomendamos que consultes a personal clínico o genetista para que estudie la necesidad de realizar un test de este tipo.

Los resultados de este informe son personales, y no aplicables a estudios sobre otros miembros de tu familia.

Estos informes, al igual que el avance de la investigación científica en el campo de la genética, pueden variar con el tiempo. Continuamente se están descubriendo nuevas mutaciones y conociendo mejor las que hoy analizamos. En CrossDNA hacemos un gran esfuerzo por, de manera periódica, aplicar a nuestros informes los descubrimientos científicos consolidados. Te recordamos que cualquier cambio que quieras realizar respecto a tu salud debe ser pautado por tu servicio médico.

A lo largo del informe encontrarás diversos rasgos en los que utilizamos los análisis estadísticos GWAS para calcular tu predisposición genética a tener niveles anormales de ciertos parámetros. Como estudio GWAS, indicamos que tienes mayor predisposición cuando ésta es mayor que la del noventa por ciento de la población, y menor si tu predisposición es inferior a la del noventa por ciento de la población. Por la distribución estadística de este análisis, es normal que salgan varios parámetros con mayor o menor predisposición.

El informe consta de una presentación general de cada apartado, seguida de tus análisis personalizados. Para una mejor visualización, en las primeras páginas hemos concretado cada concepto según un sistema de iconos que indican

gráficamente el balance de tus resultados. La información genética proporcionada en este informe es válida únicamente para investigación, información y usos educativos. En ningún caso es válida para uso clínico.

Te recordamos que cualquier cambio que quieras realizar en tu dieta o en tus tratamientos médicos debe ser pautado por profesionales de la salud. Cualquier duda que tengas sobre cualquier test genético debes contrastarla con personal sanitario experto en Diagnóstico Genético o Médicos Especializados.

Preguntas frecuentes

¿Debo hacer cambios drásticos en el tratamiento de mi salud con los datos de este test?

No, cualquier cambio que quieras realizar en tu salud debe ser analizado por un genetista experto y con los médicos especializados. Cualquier duda que tengas sobre cualquier test genético debes contrastarla con personal sanitario experto en Diagnóstico Genético.

¿Todo depende de mis genes?

No, nuestro cuerpo responde a un montón de condiciones. Nuestros genes son sin duda un parámetro importante. El estilo de vida, el deporte, la alimentación, y otras muchas circunstancias influyen en nuestro cuerpo. Conocerse bien, sin duda ayuda a tratar a nuestro cuerpo de la manera más idónea. Y esto es lo que, a día de hoy, te aporta la genética: más conocimiento.

¿Todos los genes analizados están en los listados de los apartados?

Incluimos sólo una muestra de los genes que analizamos, algunos de los apartados están determinados por el análisis de más genes que no indicamos en el informe. Nuestros algoritmos combinan tus genotipos de los marcadores analizados.

Si el informe refleja que tengo mutaciones genéticas en una enfermedad hereditaria, ¿significa que es seguro que la tenga?

No, buscamos tanto mutaciones patogénicas como mutaciones que podrían ser patogénicas; si tienes alguna calificada de esta manera tu informe indicará que la hemos detectado. Por otro lado, esta tecnología tiene una fiabilidad mayor al 99% pero no existe la fiabilidad del 100% en este tipo de genotipado. Ante la duda consulta con tu médico o genetista.

Si el informe refleja que NO tengo mutaciones genéticas en una enfermedad hereditaria, ¿significa que es seguro que NO la tenga?

No, nuestro test no analiza todas las zonas genéticas donde pueden existir mutaciones patogénicas y no analizamos las deleciones, duplicaciones ni muchas de las zonas intergénicas existentes. Analizamos sólo algunos marcadores reportados como patogénicos. De media nuestro test cubre algo menos del 50% de estos marcadores, por lo que podría haber marcadores patógenos en la otra mitad y no los estaríamos viendo. Existen pruebas diagnósticas con mayor cobertura que este test en determinadas patologías, y que además tienen validez clínica. Ante la duda consulta con tu médico o genetista.

Si soy portador de una mutación de una enfermedad hereditaria, ¿cómo afecta eso a mi descendencia?

Casi todos somos portadores de algunas mutaciones de enfermedades monogénicas, es normal encontrar en una persona varias mutaciones genéticas significativas. Sin embargo, el riesgo de que nuestra descendencia sufra la enfermedad varía mucho en función del tipo de herencia de la misma: autosómica dominante, autosómica recesiva, etc., por lo tanto aconsejamos siempre acudir a tu médico o genetista.

¿En qué se basa este informe?

Este test se basa en diferentes estudios genéticos consolidados internacionalmente y aceptados por la comunidad científica. Existen ciertos organismos y bases de datos científicas donde se publican los estudios en los que existe un cierto nivel de consenso. Nuestros test genéticos se realizan aplicando dichos estudios al genotipo de nuestros clientes. En cada apartado verás algunos de los estudios en los que se basa. Existen apartados donde se utilizan más estudios que los que figuran en la lista.














































La información genética proporcionada en este informe es válida únicamente para investigación, información y usos educativos. En ningún caso es válida para uso clínico.

¿Qué puedo hacer si tengo dudas?






























Nuestros test viene acompañado de una consulta de Consejo Genético telefónica de 10 minutos por cliente donde podrás aclarar todas tus dudas. En el email en el que has recibido este informe tienes un link para reservar cita. Recomendamos que todos los test genéticos sean acompañados de una Consulta de Consejo Genético., y que cualquier cambio en la gestión de tu salud sea supervisado por un médico.

Resumen de características analizadas











Dieta y Nutrición

	Niveles de Colesterol HDL		Facilidad para perder peso
	Predisposición al sobrepeso		Predisposición al consumo de dulces
	Predisposición al picoteo		Cafeína y adicción
	Predisposición a la ingesta emocional		Predisposición al consumo de grasas
	Efectividad de la dieta baja en carbohidratos		Efectividad de la dieta proteica
	Efectividad de la dieta baja en grasas		Longevidad y dieta mediterránea
	Efectividad de la dieta mediterránea		Apetito y dieta proteica
	Apetito y dieta hipocalórica		Niveles de Triglicéridos y dieta mediterránea
	Vitamina K		Niveles de Omega-6
	Niveles de Magnesio		Vitamina E - Respuesta a la suplementación
	Niveles de Zinc		Niveles de Vitamina B6
	Vitamina A - Niveles de Carotenoides		Vitamina A - Niveles de Retinol
	Niveles de Homocisteína		Niveles de Hierro
	Niveles de Calcio		Niveles de Fósforo
	Niveles de Vitamina B9		Niveles de Vitamina D
	Niveles de hemoglobina glicosilada		Niveles de fosfolípidos
	Niveles de proteína en suero total		Niveles de bilirrubina
	Niveles de albúmina en suero		Enfermedad celíaca
	Niveles de Triglicéridos		Diabetes tipo 2
	Diabetes tipo 1		Intolerancia a la lactosa
	Anemia por déficit de hierro		Predisposición al sobrepeso de aparición temprana en adultos
	Deficit de DAO y migraña		Hipertensión por consumo de sal
	Hipotiroidismo		

Salud y Deporte

	<i>Predisposición a deportes de potencia</i>		<i>Predisposición a deportes de resistencia</i>
	<i>Capacidad aeróbica</i>		<i>Flexibilidad</i>
	<i>Desarrollo del músculo esquelético</i>		<i>Hipertrofia muscular</i>
	<i>Natación de resistencia</i>		<i>Remo</i>
	<i>Sprint</i>		<i>Deporte y niveles de testosterona</i>
	<i>Estrés oxidativo</i>		<i>Espirometría de la función pulmonar</i>
	<i>Cantidad de glóbulos blancos</i>		<i>Niveles de hormonas tiroideas</i>
	<i>Niveles de ácido úrico en suero</i>		<i>Niveles de enzimas hepáticas</i>
	<i>Niveles de gamma glutamil transferasa</i>		<i>Influencia del entrenamiento de resistencia en la tensión arterial</i>
	<i>Riesgo general de lesión muscular por causa del deporte</i>		<i>Riesgo de dislocación de hombro</i>
	<i>Riesgo de rotura de ligamento cruzado anterior</i>		<i>Riesgo de rotura de tendón de Aquiles</i>
	<i>Riesgo de rotura de menisco</i>		<i>Recuperación poscirugía de menisco</i>
	<i>Conmoción cerebral</i>		<i>Calambres</i>
	<i>Cantidad de proteína C-reactiva</i>		<i>Pulsaciones en reposo</i>
	<i>Modificación de la estructuras cardíacas</i>		<i>Cardiopatía familiar hipertrófica I</i>
	<i>Cardiopatía familiar hipertrófica II</i>		<i>Síndrome de Brugada</i>
	<i>Síndrome de QT largo</i>		<i>Displasia arritmogénica del ventrículo derecho</i>

Estilo de Vida

	<i>Beneficio global del deporte en tu organismo</i>		<i>Motivación personal</i>
	<i>Frecuencia de la práctica deportiva</i>		<i>Influencia del deporte en los niveles de glucosa</i>
	<i>Caries</i>		<i>Cafeína y ansiedad</i>
	<i>Beneficio del ejercicio en el colesterol</i>		<i>Beneficio del ejercicio en el índice de masa corporal</i>
	<i>Impulsividad</i>		<i>Nocturnidad</i>

 *Creatividad figurativa*

 *Manchas solares*

 *Sensibilidad al sol*

 *Inflamación de la piel*

 *Psoriasis*

 *Facilidad de bronceado*

 *Protección contra la polución*

 *Sensibilidad dérmica*


 *Pecas*

Leyenda:

 Tu genotipo es favorable.

 Tu genotipo es moderadamente favorable.

 Tu genotipo es neutro.

 Tu genotipo es moderadamente desfavorable.

 Tu genotipo es desfavorable.



Cómo interpretar los resultados

GRUPO

Dieta y Nutrición

VARIABLE ANALIZADA

Cafeína y adicción

DESCRIPCIÓN

El café es una de las bebidas más consumidas en el mundo. Debido precisamente al gran número de personas que lo consumen, es un producto cuyos efectos se analizan con mucho interés. Como consecuencia, la bioquímica del café se ha documentado ampliamente y es conocido que, en su elaboración, sufre una metamorfosis química desde el grano verde sin tostar hasta el café que bebemos. El tipo de grano, el grado de tueste y el método de preparación influyen en su composición bioquímica. El café tostado tiene efectos potencialmente terapéuticos antioxidantes, antiinflamatorios, antifibróticos o anticancerígenos, aunque también puede generar adicción y/o asociarse a una mayor predisposición al inicio del tabaquismo, una mayor adiposidad o un incremento de la insulina y la glucosa en ayunas, entre otros efectos. Los genes GCKR, MLXIPL o CYP1A2, entre otros, se han asociado a una mayor tendencia, y posible adicción, al consumo de cafeína.

Tu mapa genético

Gen	Genotipo
ABCG2	AA
AHR	TC
POR	AG
EFCAB5	AG
MLXIPL	TT

MAPA GENÉTICO

¿Qué dice tu genética?



Según este estudio, tienes una predisposición similar a la mayoría de la población. Otros factores genéticos y clínicos pueden influir. Para los adultos sanos, la Administración de Alimentos y Medicamentos Estadounidense (FDA) ha indicado 400 miligramos al día de café (de 4 a 5 tazas) como una cantidad que en general no se relaciona con efectos negativos o

RESULTADO GENÉTICO

Dieta y Nutrición

Niveles de Colesterol HDL

El colesterol es una sustancia cerosa y parecida a la grasa que se encuentra en todas las células de nuestro cuerpo. El colesterol HDL es una lipoproteína (los lípidos necesitan unirse a las proteínas para poder moverse en la sangre), a la que habitualmente se denomina colesterol "bueno" porque transporta el colesterol desde otros órganos hasta el hígado, que se encarga de eliminarlo del cuerpo. Bajos niveles de HDL están directamente relacionados con el riesgo de enfermedades coronarias.

Variantes en los genes LOC144233, FADS2, SCARB1, y otros muchos, se han correlacionado con niveles anormales de HDL en sangre, tanto por defecto como por exceso.

Tu mapa genético

Gen	Genotipo
ZPR1	CC
LOC144233	AG
SCARB1	AG
LIPG	CC
GALNT2	AG
TTC39B	TT
APOC1	GG
RAB11B	CC
NUTF2	GG
LIPC	AA
ABCA1	CC
LOC101928635	CC
CETP	TC
FADS2	AG
LPL	AA

¿Qué dice tu genética?



Según tu genotipo, tienes predisposición a tener niveles normales de colesterol HDL. Otros factores genéticos y clínicos pueden influir. Varios factores ayudan a aumentar el colesterol bueno, como realizar actividad física, y aumentar el consumo de grasas monoinsaturadas (aceitunas o frutos secos) y poliinsaturadas (atún, caballa, salmón y sardinas; o productos vegetales, como aceite de oliva, de soja, de canola, semillas de lino y chía).

Dieta y Nutrición

Facilidad para perder peso

La pérdida de peso es un objetivo para una parte cada vez más importante de la población. Es obvio que la dieta y la práctica de deporte son factores fundamentales en la consecución del objetivo de adelgazar, pero en muchas ocasiones nos damos cuenta de que otras personas consiguen mejores resultados que nosotros llevando a cabo la misma rutina de dieta y ejercicio. La genética tiene mucho que decir a ese respecto. Se sabe que entre un 40 y un 70% de la tendencia a la obesidad es heredable, pero la genética también influye en la facilidad o dificultad para perder peso.

Diversos estudios demuestran que los genes LOC10536919, CLOCK, PPARG y TCF7L2 influyen en la facilidad o dificultad para adelgazar.

Tu mapa genético

Gen	Genotipo
TCF7L2	TC
PPARG	CC
CLOCK	AA
LOC105369192	TC

¿Qué dice tu genética?



Según tu genotipo, tu predisposición en cuanto a la facilidad para perder peso es normal. Otros factores genéticos y clínicos pueden influir. Algunas enfermedades pueden dificultar la pérdida de peso. Consulta siempre con un profesional de la salud antes de iniciar una dieta. Y recuerda que también puedes ver tu predisposición a la mayor o menor efectividad de distintos tipos dietas en otros rasgos de este informe.

Dieta y Nutrición

Predisposición al sobrepeso

El índice de masa corporal (IMC) es un número que se calcula con base en el peso y la estatura de la persona, y que se usa para identificar rangos de peso que pueden llevar a problemas de salud. Se considera peso saludable el que se encuentra entre 18'5 y 24'9; el sobrepeso corresponde al rango entre 25 y 29'9; y a partir de 30 se considera obesidad, desde moderada a muy severa. La tendencia al sobrepeso es un caso claro de combinación de factores genéticos y ambientales. Entre los ambientales se pueden mencionar principalmente el tipo de dieta y la práctica de deporte, pero aproximadamente del 40 al 70% de la predisposición al sobrepeso es heredada. Diversos estudios han correlacionado el gen FTO con la predisposición a tener un mayor índice de masa corporal (IMC). Además, en el caso de los hombres, el gen MC4R se asocia con un mayor sobrepeso general y un mayor nivel de grasa abdominal.

Tu mapa genético

Gen	Genotipo
FTO	AC
MC4R	GG

¿Qué dice tu genética?



Según tu genotipo, tu predisposición a sufrir sobrepeso es normal. Otros factores genéticos y clínicos pueden influir. Dado que la genética es inalterable, para mantener un IMC saludable es importante seguir unos hábitos adecuados, bajo la supervisión de un profesional de la salud. Y recuerda que también puedes ver tu predisposición a la mayor o menor efectividad de distintos tipos dietas en otros rasgos de este informe.

Dieta y Nutrición

Predisposición al consumo de dulces

El sabor dulce se detecta principalmente en las papilas gustativas de la punta de la lengua y el deseo por comer alimentos dulces suele estar influido por la cultura culinaria, los hábitos y la edad. Los alimentos que poseen un alto contenido de carbohidratos simples son percibidos como dulces, pero su consumo excesivo puede conllevar riesgo de sobrepeso, diabetes y enfermedades cardiovasculares.

No obstante, también la genética puede influir en el deseo de comer dulces y se ha demostrado que variantes en la región intergénica FGF21/FUT1 predisponen a un mayor consumo.

Tu mapa genético

Gen	Genotipo
FGF21 FUT1	GG

¿Qué dice tu genética?



Según tu genotipo, no tienes predisposición al consumo de dulces. Otros factores genéticos y clínicos pueden influir.

Dieta y Nutrición

Predisposición al picoteo

El picoteo es la necesidad impulsiva de comer ciertas cantidades de alimento cada poco tiempo, y picar puede ser un comportamiento más o menos saludable, dependiendo de la cantidad y el tipo de alimento que tomemos cada vez. En la tendencia al picoteo tiene una gran influencia la leptina, que es una hormona que influye en el funcionamiento del hipotálamo regulando el apetito, la saciedad y el gasto energético.

Se ha demostrado que personas con variaciones genéticas en algunos genes, como el MC4R, tienen una mayor tendencia a comer más sin sentirse saciadas y, en consecuencia, picar frecuentemente fuera de las comidas planificadas.

Tu mapa genético

Gen	Genotipo
MC4R	TT

¿Qué dice tu genética?



Según tu genotipo, tienes baja predisposición al picoteo. Otros factores genéticos y clínicos pueden influir.

Dieta y Nutrición

Cafeína y adicción

El café es una de las bebidas más consumidas en el mundo. Debido precisamente al gran número de personas que lo consumen, es un producto cuyos efectos se analizan con mucho interés. Como consecuencia, la bioquímica del café se ha documentado ampliamente y es conocido que, en su elaboración, sufre una metamorfosis química desde el grano verde sin tostar hasta el café que bebemos. El tipo de grano, el grado de tueste y el método de preparación influyen en su composición bioquímica. El café tostado tiene efectos potencialmente terapéuticos antioxidantes, antiinflamatorios, antifibróticos o anticancerígenos, aunque también puede generar adicción y/o asociarse a una mayor predisposición al inicio del tabaquismo, una mayor adiposidad o un incremento de la insulina y la glucosa en ayunas, entre otros efectos.

Los genes GCKR, MLXIPL o CYP1A2, entre otros, se han asociado a una mayor tendencia, y posible adicción, al consumo de cafeína.

Tu mapa genético

Gen	Genotipo
GCKR	TC
ABCG2	AA
AHR	CC
POR	AG
ND	GG
CYP1A2 CYP1A1	CC
EFCAB5	GG
MLXIPL	TT

¿Qué dice tu genética?



Según este estudio, tienes una predisposición similar a la mayoría de la población. Otros factores genéticos y clínicos pueden influir. Para los adultos sanos, la Administración de Alimentos y Medicamentos Estadounidense (FDA) ha indicado 400 miligramos al día de café (de 4 a 5 tazas) como una cantidad que en general no se relaciona con efectos negativos o peligrosos.

Dieta y Nutrición

Predisposición a la ingesta emocional

La ingesta emocional, o pérdida del control en la ingesta, es la tendencia a comer más de lo normal como consecuencia de determinadas emociones, como estrés, ansiedad, enfado, o determinadas situaciones sociales que generan inseguridad o incomodidad. En ocasiones, la causa de la ingesta emocional puede ser el sabor de la comida o el placer que produce el propio acto de comer.

Algunos estudios indican que determinada variación en el gen TAS2R38 puede provocar que algunas personas sean más propensas a comer de forma desordenada bajo determinados estados de ánimo, con especial incidencia en el sexo femenino.

Tu mapa genético

Gen	Genotipo
TAS2R38	AG
MC4R	TT

¿Qué dice tu genética?



Según tu genotipo, no tienes predisposición a una mayor ingesta por motivos emocionales. Otros factores genéticos y clínicos pueden influir.

Dieta y Nutrición

Predisposición al consumo de grasas

La grasa es una gran fuente de energía, que el cuerpo utiliza para producir tejido nervioso y hormonas, y para absorber las vitaminas liposolubles, como la D, la E o la K, que se metabolizan en el organismo de la misma manera que los lípidos en la dieta. Sin embargo, un consumo excesivo de grasas incrementa el riesgo de sobrepeso y, por tanto, de enfermedades cardiovasculares.

La genética se encuentra relacionada con la tendencia al consumo excesivo de grasas y, concretamente, se ha demostrado que los portadores de mutaciones en la región intergénica FGF21/FUT1 muestran una menor predisposición al consumo de grasas.

Tu mapa genético

Gen	Genotipo
FGF21 FUT1	GG

¿Qué dice tu genética?



Según tu genotipo, tu predisposición a consumir grasas es similar a la de la mayoría de la población. Otros factores genéticos y clínicos pueden influir. Un correcto balance del tipo de grasa que consumimos es crucial. Como norma, es aconsejable sustituir grasas saturadas, (mantequilla, queso, leche entera, nata, helado o carnes grasas) por grasas insaturadas (aceite de oliva o de girasol, pescado azul, aguacates, o nueces y otros frutos secos).

Dieta y Nutrición

Efectividad de la dieta baja en carbohidratos

Una dieta baja en hidratos de carbono limita la cantidad de este tipo de macronutrientes. Los carbohidratos son la principal fuente de energía de una dieta y pueden clasificarse en 2 tipos diferenciados. Los simples nos ofrecen energía inmediata, y se encuentran principalmente en los azúcares, como los de las frutas, mientras que los complejos aseguran un aporte energético a lo largo del día y podemos encontrarlos en verduras, cereales y legumbres.

Hay estudios que indican que la genética es, en parte, responsable de la dificultad o facilidad para perder peso. En el caso concreto de la dieta baja en carbohidratos, se ha demostrado que variantes en el gen FTO se correlacionan con una mayor predisposición a perder peso con este tipo de dieta.

Tu mapa genético

Gen	Genotipo
FTO	AT

¿Qué dice tu genética?



Según tu genotipo, no tienes especial predisposición a perder peso gracias a una dieta baja en carbohidratos. Otros factores genéticos y clínicos pueden influir. Los alimentos ricos en carbohidratos son una de las principales fuentes de fibra y una dieta baja en esta sustancia puede afectar de forma negativa a la salud intestinal.

Dieta y Nutrición

Efectividad de la dieta proteica

La dieta proteica se basa en un aumento del consumo de alimentos ricos en proteínas, como las carnes y los huevos. Ingerir más proteínas ayuda a aumentar la sensación de saciedad, ya que actúa sobre los niveles de grelina y otras hormonas que se encargan de regular el apetito. Es una dieta muy efectiva en cuanto a pérdida de peso minimizando la pérdida de masa muscular, si bien puede generar efecto rebote, producir cetosis y tener consecuencias graves para la salud.

No todos los metabolismos se comportan del mismo modo frente a la dieta proteica y, a este respecto, se ha relacionado el gen FTO con su efectividad.

Tu mapa genético

Gen	Genotipo
FTO	TA

¿Qué dice tu genética?



Según tu genotipo, tu predisposición a que una dieta proteica sea efectiva para ti es similar a la de la media de la población. Otros factores genéticos y clínicos pueden influir. Independientemente de la predisposición genética individual a que un tipo de dieta sea más efectivo que otro, es importante consultar a un profesional de la salud antes de comenzar cualquier régimen nutricional y adaptarlo a los hábitos de cada persona.

Dieta y Nutrición

Efectividad de la dieta baja en grasas

Se considera dieta baja en grasas aquella en la que el consumo total de grasa se reduce a menos del 20% de la ingesta calórica diaria, aunque la OMS considera saludable una ingesta de hasta un 30% de grasa. Además, se aconseja disminuir el consumo de grasas saturadas, como grasa de cerdo, manteca, grasa láctea, carne, helados o queso, y sustituirlas por grasas no saturadas, como el aceite de oliva o de semillas, aguacates, mantequilla de cacahuete, o frutos secos. Una forma de diferenciar las grasas saturadas de las insaturadas (más saludables) es que las primeras son sólidas a temperatura ambiente, mientras que las insaturadas solo se solidifican cuando se enfrían.

Varios estudios a gran escala sobre la pérdida de peso han demostrado la correlación de una variante en el gen IRS1 con una mayor eficacia en la respuesta a una dieta baja en grasas.

Tu mapa genético

Gen	Genotipo
IRS1	CC

¿Qué dice tu genética?



Según su genotipo, estás predispuesto a perder peso con una dieta baja en grasas. Otros factores genéticos y clínicos pueden ser relevantes. Independientemente de la predisposición genética de un individuo a que un tipo de dieta sea más eficaz que otro, es importante consultar con un profesional sanitario antes de iniciar cualquier régimen nutricional para que pueda adaptarse a los hábitos y al estilo de vida de cada persona

Dieta y Nutrición

Longevidad y dieta mediterránea

Los telómeros (nombre de origen griego, que significa "parte final"), son los extremos de los cromosomas, algo parecido a las puntas de plástico de los cordones de los zapatos, cuya función principal es proteger el material genético que porta el resto del cromosoma. A medida que nuestras células se dividen para multiplicarse, y para regenerar tejidos y órganos de nuestro cuerpo, los telómeros se van acortando, lo que evidencia el paso del tiempo. Por tanto, este acortamiento se asocia muy directamente con el proceso de envejecimiento y, en consecuencia, con la cercanía del momento del fallecimiento. Es decir, el acortamiento de los telómeros tiene una relación directa con la longevidad.

Estudios han demostrado que las personas con mutaciones en el gen PPARG obtienen un beneficio incrementado del uso de la dieta mediterránea en la protección contra el acortamiento de los telómeros.

Tu mapa genético

Gen	Genotipo
PPARG	CC

¿Qué dice tu genética?



Según tu genotipo, tienes predisposición a beneficiarte de mayor longevidad gracias a la dieta mediterránea. Otros factores genéticos y clínicos pueden influir.

Dieta y Nutrición

Efectividad de la dieta mediterránea

La dieta mediterránea es rica en verduras, fruta, pescado, legumbres, frutos secos, lácteos y aceite de oliva, mientras que la carne y los huevos son componentes minoritarios. Es una dieta fácil de seguir y mantener a largo plazo, puesto que no elimina ningún alimento y tampoco restringe calorías ni cantidades. Además, es flexible y permite su personalización en función de las preferencias y el estilo de vida. Numerosos estudios han asociado este tipo de dieta con un bajo riesgo de obesidad, pero además sus beneficios para la salud son bien conocidos. En un estudio general realizado con más de 11.000 participantes se observó que las personas que siguieron esta dieta perdieron más peso que el resto.

Numerosos estudios han relacionado variaciones en los genes FTO y TCF7L2 con un efecto positivo en el control del incremento del peso asociado a la dieta mediterránea.

Tu mapa genético

Gen	Genotipo
GCKR	TC
FTO	AT
LPL	TT
TCF7L2	TC

¿Qué dice tu genética?



Según tu genotipo, tu predisposición a mantener tu peso a través de la dieta mediterránea es normal. Otros factores genéticos y clínicos pueden influir. Independientemente de la predisposición genética individual a que un tipo concreto de dieta sea más efectivo que otro, es importante consultar a un profesional de la salud antes de comenzar cualquier régimen nutricional y adaptarlo a los hábitos y estilo de vida de cada persona.

Dieta y Nutrición

Apetito y dieta proteica

El apetito es el deseo psicológico de comer. Se diferencia del hambre en que esta última representa la necesidad fisiológica de ingerir alimentos. Es decir, el apetito tiene un componente más emocional y el hambre es más física. La regulación del apetito es un mecanismo muy complejo en el cual intervienen el cerebro, el sistema digestivo, los depósitos grasos, factores genéticos, ambientales y psicológicos, y las características de los alimentos. La dieta proteica, también llamada hiperproteica o de las proteínas, se basa en el aumento de la proporción del consumo de alimentos ricos en proteínas como las carnes y los huevos.

Un estudio genético demuestra la correlación de una variante del gen FTO con la disminución del apetito asociada a la dieta proteica.

Tu mapa genético

Gen	Genotipo
FTO	AT

¿Qué dice tu genética?



Según tu genotipo, una dieta proteica no tiene influencia en tu nivel de apetito. Otros factores genéticos y clínicos pueden influir. Antes de iniciar cualquier plan de adelgazamiento, te recomendamos que consultes a un profesional de la salud, que podrá complementar este informe con pruebas diagnósticas y con su valoración médica, para poder diseñar tu dieta personalizada.

Dieta y Nutrición

Apetito y dieta hipocalórica

El apetito es el deseo psicológico de comer. Se diferencia del hambre en que esta última representa la necesidad fisiológica de ingerir alimentos. Es decir, el apetito tiene un componente más emocional y el hambre es más física. La regulación del apetito es un mecanismo muy complejo en el cual intervienen el cerebro, el sistema digestivo, los depósitos grasos, factores genéticos, ambientales y psicológicos, y las características de los alimentos. La dieta hipocalórica es aquel régimen dietético que se fundamenta en la restricción calórica diaria, o la reducción de cantidades en general, y no en la restricción de tipos concretos de alimentos.

Un estudio genético demuestra la correlación de una variante del gen FTO con la disminución del apetito asociada a la dieta hipocalórica.

Tu mapa genético

Gen	Genotipo
FTO	AT

¿Qué dice tu genética?



Según tu genotipo, una dieta hipocalórica no tiene influencia en tu nivel de apetito. Otros factores genéticos y clínicos pueden influir. Antes de iniciar cualquier plan de adelgazamiento, te recomendamos que consultes a un profesional de la salud, que podrá complementar este informe con pruebas diagnósticas y con su valoración médica, para poder diseñar tu dieta personalizada.

Dieta y Nutrición

Niveles de Triglicéridos y dieta mediterránea

Los triglicéridos son el tipo de grasa más común en nuestro cuerpo. Proviene de alimentos como la mantequilla, algunos aceites y otras grasas. No obstante, también pueden provenir de las calorías que ingerimos a través de cualquier otro tipo de alimento, pero que nuestro cuerpo no utiliza y almacena en las células de grasa. La consecuencia más habitual de tener un alto nivel de triglicéridos es el incremento del riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares (infarto, ictus, aterosclerosis...) o diabetes tipo II.

Investigaciones genéticas han demostrado la correlación entre determinadas mutaciones genéticas y la predisposición a que la dieta mediterránea influya en los niveles de triglicéridos, como demuestra el gen LPL.

Tu mapa genético

Gen	Genotipo
LPL	TT

¿Qué dice tu genética?



Según tu genotipo, no tienes predisposición a padecer niveles anormales de triglicéridos a causa de la dieta mediterránea. Otros factores genéticos y clínicos pueden influir. Para mantener los niveles de triglicéridos adecuados, es aconsejable mantener una dieta equilibrada, controlar el consumo de grasas y carbohidratos, no fumar, limitar el consumo de alcohol y realizar ejercicio físico para consumir las calorías ingeridas.

Dieta y Nutrición

Vitamina K

La vitamina K es un grupo de vitaminas liposolubles esencial para promover una correcta coagulación sanguínea y para la salud ósea. Numerosas investigaciones indican que una ingesta óptima de vitamina K contribuye a una mayor longevidad. La vitamina K juega un papel protector contra enfermedades varias modernas como la arteriosclerosis, osteoporosis, diabetes y algunos tipos de cáncer. Bajos niveles de vitamina K aumentan el riesgo de sangrado, de calcificación de los vasos sanguíneos y de fractura ósea. A menudo se utiliza vitamina K para tratar varices, hematomas, cicatrices, quemaduras, ya que aceleran su curación. Las fuentes dietéticas más ricas en vitamina K incluyen aceites vegetales y verduras de hoja verde.

Se han descrito variaciones genéticas que contribuyen a desequilibrios en los niveles de vitamina K; de hecho, algunas variantes han sido asociadas a niveles incrementados mientras que otras contribuyen a tener niveles más bajos.

Tu mapa genético

Gen	Genotipo
VKORC1	GG
VKORC1	CC

¿Qué dice tu genética?



Tu genotipo está asociado a niveles normales de vitamina K.

Dieta y Nutrición

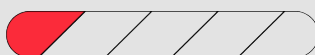
Niveles de Omega-6

Los omega-6 son ácidos grasos esenciales, imprescindibles para determinadas funciones del organismo, pero nuestro cuerpo no los genera, por lo que debemos obtenerlos a través de la dieta. Juegan un papel crucial en la función cerebral y el crecimiento y desarrollo normales. Asimismo, ayudan a estimular el crecimiento del pelo y de la piel, mantienen la salud ósea, regulan el metabolismo y mantienen el sistema reproductivo. Los podemos encontrar principalmente en nueces, cereales, aceites vegetales, aguacate o huevos. Un exceso de omega-6 en sangre puede contribuir a la aparición de enfermedades inflamatorias, mientras que bajos niveles pueden causar desórdenes dérmicos, como eccema o pérdida del cabello, disfunciones hepáticas o desarreglos renales. Estudios a gran escala han mostrado que determinadas variantes del gen ELOVL2 hacen que las personas portadoras de dicha variante presenten niveles anormales de omega-6.

Tu mapa genético

Gen	Genotipo
PDXDC1	CC
TMEM258	TC
IL23R	TG
C10orf128	GG
FADS1	CC
FADS2	TC
PDXDC1 NTAN1	TT
FTLP19 RNU6	TC
PDXDC1	AG
TMEM39A	CC
PDXDC1	GC
ELOVL2	GC

¿Qué dice tu genética?



Según este estudio, tienes mayor predisposición que la mayoría de la población a padecer niveles anormales. Otros factores genéticos y clínicos pueden influir.

Dieta y Nutrición

Niveles de Magnesio

El magnesio es un mineral indispensable en la nutrición humana, muy importante para muchos procesos que realiza el cuerpo, como la regulación de los niveles de azúcar en sangre, el control de la presión sanguínea o el correcto funcionamiento de los músculos y el sistema nervioso. En resumen, el magnesio es necesario para más de 300 reacciones bioquímicas en el cuerpo. Se encuentra en frutos secos, semillas como las pipas de calabaza o la chía, alubias, vegetales verdes, cacao y chocolate negro, o pescado azul. El exceso de magnesio en sangre puede provocar molestias estomacales, náuseas, vómitos y diarreas. Por contra, un déficit podría suponer cambios en el estado de ánimo, ansiedad o depresión, o síntomas intestinales, como el estreñimiento.

Numerosos estudios han relacionado los genes MUC1 y SHROOM con la predisposición a tener niveles alterados de magnesio en sangre.

Tu mapa genético

Gen	Genotipo
MUC1	CC
SHROOM3	GG
LOC107984543	AA
LOC101928338	TC
HOXD9	GG
MECOM	AG

¿Qué dice tu genética?



Según este estudio, tienes una predisposición similar a la mayoría de la población a tener niveles normales. Otros factores genéticos y clínicos pueden influir.

Dieta y Nutrición

Vitamina E - Respuesta a la suplementación

La vitamina E (tocoferol) es una vitamina liposoluble. Además de ser antioxidante, es esencial para el funcionamiento del sistema inmunitario y para la salud cardiovascular, y previene las cataratas, la degeneración macular asociada a la edad y el hígado graso. También es esencial para la piel por sus propiedades antiinflamatorias y fotoprotectoras. La deficiencia de vitamina E es rara en personas sanas y suele estar causada por enfermedades en las que los nutrientes no se absorben correctamente, como la enfermedad de Crohn, las enfermedades del hígado o la fibrosis quística, entre otras. La intoxicación por vitamina E también es poco frecuente, pero puede causar riesgo de sangrado, debilidad muscular, fatiga, náuseas y diarrea.

Un estudio ha correlacionado variaciones en los genes BUD13/ZNF25, CYP4F2 y NKAIN3 con niveles anormales de vitamina E obtenida a través de suplementos, en el caso del sexo masculino.

Tu mapa genético

Gen	Genotipo
BUD13/ZNF259/	CC
CYP4F2	CC
NKAIN3	TC

¿Qué dice tu genética?



Según este estudio, tienes una predisposición similar a la mayoría de la población a tener niveles normales. Otros factores genéticos y clínicos pueden influir.

Dieta y Nutrición

Niveles de Zinc

El zinc es un oligolemento fundamental en nuestro cuerpo en la concentración adecuada. No alcanzar los niveles mínimos es perjudicial, pero tener niveles muy elevados puede ser tóxico. Niveles bajos de zinc pueden disminuir el ritmo de crecimiento de bebés y niños, retrasar el desarrollo sexual en los adolescentes y causar impotencia en los hombres. Otros síntomas como diarrea, náuseas, vómitos y pérdida de apetito se asocian con niveles inadecuados de zinc, ya sea por exceso o por defecto. El zinc se obtiene principalmente a través de la dieta, de alimentos como carnes rojas, carnes de ave, ostras y otros mariscos, frutos secos, cereales integrales y productos lácteos, entre otros.

No obstante, la genética también se relaciona con los niveles de zinc en sangre. En concreto, se ha demostrado que el gen CA1 influye en dichos niveles.

Tu mapa genético

Gen	Genotipo
CA1	AG
ND	TT
PPCDC	TC
NBDY	TT

¿Qué dice tu genética?



Según este estudio, tienes una predisposición similar a la mayoría de la población a tener niveles normales. Otros factores genéticos y clínicos pueden influir.

Dieta y Nutrición

Niveles de Vitamina B6

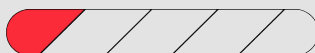
La vitamina B6 (piridoxina) es una vitamina hidrosoluble, que está implicada en numerosos procesos esenciales, como el metabolismo proteico, el correcto funcionamiento del sistema neurológico, la producción de hemoglobina y el mantenimiento de niveles normales de homocisteína. Se encuentra de forma natural en alimentos como guisantes, cereales integrales, carne, huevos y pescado. La mayoría de las personas reciben suficiente cantidad de vitamina B6 siguiendo una dieta equilibrada y su deficiencia es infrecuente. No obstante, incluso ligeros desequilibrios en los niveles de esta vitamina pueden dar lugar a diversos síntomas: inflamación de nervios, irritabilidad, depresión, dermatitis, labios agrietados y doloridos, boca y lengua inflamadas, o confusión.

El gen NBPF3 se ha asociado en numerosos estudios con niveles reducidos de vitamina B6, posiblemente debido a una mayor degradación de la vitamina en sangre.

Tu mapa genético

Gen	Genotipo
NBPF3	CC

¿Qué dice tu genética?



Según tu genotipo, tienes predisposición a tener niveles bajos de vitamina B6. Otros factores genéticos y clínicos pueden influir. Los estudios realizados muestran una asociación entre los niveles de vitamina B6 y los diferentes genotipos, pero esto no significa que tus niveles no sean los adecuados. Los factores ambientales, como el tipo de alimentación, pueden compensar una tendencia natural a tener niveles por debajo de lo adecuado.

Dieta y Nutrición

Vitamina A - Niveles de Carotenoides

Los carotenoides, también llamados tetraterpenoides, son provitaminas de la Vitamina A en forma de pigmentos orgánicos de color amarillo, naranja y rojo, y son producidos por plantas, algas y varias bacterias y hongos. Tienen una función antioxidante y antiinflamatoria, son liposolubles y se almacenan en los tejidos grasos de los animales.

Estudios demuestran que el gen PKD1L2, entre otros, están directamente relacionados con los niveles circulantes de carotenoides.

Tu mapa genético

Gen	Genotipo
PKD1L2	GG
PKD1L2	TT
ND	TG

¿Qué dice tu genética?



Según este estudio, tienes mayor predisposición que la mayoría de la población a tener niveles normales. Otros factores genéticos y clínicos pueden influir.

Dieta y Nutrición

Vitamina A - Niveles de Retinol

El retinol, elemento popularmente conocido por su aplicación en el mundo de la cosmética, es una provitamina de la vitamina A. Juega un importante papel en el almacenamiento de esta vitamina, que tiene múltiples funciones: es importante para el crecimiento y el desarrollo, para el mantenimiento del sistema inmunológico y para una buena visión. Actúa de manera similar a una hormona y es un importante factor de crecimiento para las células epiteliales y otras.

Los factores genéticos desempeñan un papel esencial en la circulación de la vitamina A en sangre, como es el caso del gen TTR.

Tu mapa genético

Gen	Genotipo
TTR	AC
RBP4	TT

¿Qué dice tu genética?



Según este estudio, tienes una predisposición similar a la mayoría de la población a tener niveles normales. Otros factores genéticos y clínicos pueden influir. El retinol y, por extensión, todos los retinoides, se encuentran en alimentos de origen animal: carne, pescado, marisco, lácteos y huevos, entre otros.

Dieta y Nutrición

Niveles de Homocisteína

La homocisteína es un aminoácido presente en el cuerpo, cuyo metabolismo está unido al de algunas vitaminas del grupo B, principalmente B6, B9 y B12. Cuando hay deficiencia de alguna de estas vitaminas, los niveles de homocisteína en sangre aumentan, favoreciendo la aparición de enfermedades cardiovasculares, como infarto de miocardio o ictus. También se ha puesto de manifiesto que las personas con niveles elevados de homocisteína en la sangre tienen con frecuencia otros factores de riesgo asociados, como son hipertensión o niveles altos de colesterol.

Varios estudios demuestran la relación del gen MTHFR con la propensión a tener niveles anormales de homocisteína.

Tu mapa genético

Gen	Genotipo
MTHFR	TT
MTHFR	AG

¿Qué dice tu genética?



Según tu genotipo, tienes predisposición a tener niveles normales de homocisteína. Otros factores genéticos y clínicos pueden influir.

Dieta y Nutrición

Niveles de Hierro

El hierro es un mineral esencial para muchas funciones de nuestro organismo. Por ejemplo, es un componente básico para el correcto funcionamiento de las enzimas antioxidantes. La absorción, el transporte y el almacenamiento del hierro están estrechamente regulados por nuestro metabolismo, debido a que es un elemento esencial pero potencialmente tóxico. La deficiencia de hierro es la disfunción nutricional más común en el mundo. Los síntomas son fatiga, pulso cardíaco acelerado y palpitaciones, entre otros. Niños, mujeres en edad fértil y personas vegetarianas o veganas tienen alto riesgo de padecer déficit de hierro.

Se ha comprobado que el gen TF afecta, en el sexo masculino, al nivel de hierro circulante.

Tu mapa genético

Gen	Genotipo
TF	AA
TMPRSS6	GG

¿Qué dice tu genética?



Según tu genotipo, no tienes predisposición a tener niveles bajos de hierro. Otros factores genéticos y clínicos pueden influir.

Dieta y Nutrición

Niveles de Calcio

El calcio es el mineral más abundante en el cuerpo humano y un elemento fundamental en el desarrollo de huesos y dientes, la coagulación de la sangre, el envío y recepción de señales nerviosas, la contracción y relajación muscular o el mantenimiento del ritmo cardíaco. El cuerpo humano no produce calcio, por lo que hay que ingerirlo a través de alimentos como leche, yogur, queso, brócoli, col rizada o pescado. Los niveles muy elevados de calcio pueden afectar al funcionamiento de los riñones, generar problemas del sistema nervioso, desorientación, demencia o incluso coma. Por contra, el déficit de calcio tiene, como consecuencia principal, la pérdida de masa ósea y el riesgo de osteoporosis, pero también puede provocar calambres en la espalda y en las piernas, generar confusión, falta de memoria, delirio, depresión y alucinaciones.

Estudios demuestran que los genes CYP24A1 y CASR están relacionados con los niveles de calcio en sangre.

Tu mapa genético

Gen	Genotipo
CASR	GG
DGKD	GC
GCKR	TC
LOC101928272	TC
CARS	GG
LOC105370176	GG
CYP24A1	AG
WDR81	CC

¿Qué dice tu genética?



Según este estudio, tienes una predisposición similar a la mayoría de la población a tener niveles normales. Otros factores genéticos y clínicos pueden influir.

Dieta y Nutrición

Niveles de Fósforo

El fósforo es un mineral que se encuentra en las células de nuestro organismo y que cumple un papel importante en la forma en que el cuerpo metaboliza los carbohidratos y las grasas. La principal función del fósforo es la formación de huesos y dientes pero también es necesario para producir proteína para el crecimiento, la conservación y la reparación de células y tejidos. El fósforo se encuentra en alimentos como las sardinas, el yogur o la carne, entre otros. Los niveles bajos de este mineral no suelen producir síntomas, excepto cuando el déficit es muy severo, en cuyo caso, se pueden sufrir problemas respiratorios, confusión, irritabilidad o coma. Por otra parte, los niveles demasiado altos puede ser síntoma de enfermedad renal o hipoparatiroidismo.

Múltiples estudios demuestran la relación de los genes PDE7B, IP6K3 con la predisposición a tener niveles anormales de fósforo en sangre.

Tu mapa genético

Gen	Genotipo
NBPF3 ALPL	CC
CSTA	AG
IP6K3	CC
PDE7B	TT
C12orf4	TT

¿Qué dice tu genética?



Según este estudio, tienes una predisposición similar a la mayoría de la población a tener niveles normales. Otros factores genéticos y clínicos pueden influir.

Dieta y Nutrición

Niveles de Vitamina B9

La vitamina B9 (folato) es una vitamina hidrosoluble, esencial para procesos como la síntesis del ADN, la reparación celular, el metabolismo proteico y el correcto funcionamiento del cerebro. Está presente de forma natural en alimentos como verduras de hoja verde, guisantes, lentejas, frutas y cereales, entre otros alimentos. Por otra parte, el ácido fólico es un folato artificial (sintético), que está en suplementos y se agrega a alimentos enriquecidos. Las deficiencias de vitamina B9 están asociadas con anemia, altos niveles de homocisteína, aumento del riesgo de cardiopatías, complicaciones durante el embarazo, riesgo incrementado de cáncer y disfunción cognitiva en la vejez.

Estudios genéticos han identificado que el gen MTHFR está asociado con una tendencia a bajos niveles de vitamina B9 en sangre y un incremento de la homocisteína, una sustancia relacionada con enfermedades cardiovasculares si se encuentra en niveles elevados.

Tu mapa genético

Gen	Genotipo
MTHFR	AG
MTHFR	TT

¿Qué dice tu genética?



Según tu genotipo, no tienes predisposición a tener déficit de vitamina B9. Otros factores genéticos y clínicos pueden influir.

Dieta y Nutrición

Niveles de Vitamina D

La vitamina D (calcidiol o calcifediol) es una vitamina liposoluble importante para la absorción y utilización del calcio, para mantener una buena salud ósea y muscular, y para el correcto funcionamiento de los sistemas inmunitario, endocrino y cardiovascular. Se sintetiza en la piel tras la exposición a la luz solar, lo que la transforma a su forma activa. En los últimos tiempos, se ha detectado un incremento de casos de deficiencia de vitamina D en los países desarrollados debido principalmente al estilo de vida, a las medidas de fotoprotección y a las condiciones ambientales (contaminación, localización geográfica).

Numerosos estudios han identificado variaciones en el gen GC relacionadas con la deficiencia de vitamina D.

Tu mapa genético

Gen	Genotipo
GC	TT

¿Qué dice tu genética?



Según tu genotipo, no tienes predisposición a sufrir déficit de vitamina D. Otros factores genéticos y clínicos pueden influir. La exposición a la luz solar es determinante en los niveles de vitamina D de una persona, debido a que hay pocas fuentes dietéticas de aporte de esta vitamina.

Dieta y Nutrición

Niveles de hemoglobina glicosilada

La hemoglobina glicosilada A1c (HbA1c) se usa como una medida del control glucémico y también como un criterio de diagnóstico para la diabetes.

Tu mapa genético

Gen	Genotipo
TMEM79 SMG5	AG
LOC107986647	TC
FADS2	CC
PIEZO1	CC
MYO9B	TC
ANK1	GG
FN3KRP	AG
ABCB11	CC
CDKAL1	TT
GCK YKT6	CC
LOC105375716	TC

¿Qué dice tu genética?



Según este estudio, tienes una predisposición similar a la mayoría de la población a tener niveles normales.

Dieta y Nutrición

Niveles de fosfolípidos

Los ácidos grasos poliinsaturados n-3 de cadena larga (PUFA) pueden derivar de la dieta o del ácido α -linolénico (ALA) por elongación y desaturación.

¿Qué dice tu genética?



Según este estudio, tienes mejor predisposición que la mayoría de la población a tener niveles normales.

Tu mapa genético

Gen	Genotipo
TMEM258	TC
MYRF	AC
RPLP0P2 DAGLA	GG
FADS1	CC
FADS2	AG
FADS2 FADS3	AG
FEN1	TT
UBXN4 LCT	AA
TMEM258	AA
MYRF	TC
FADS2	AC
ELOVL2	GC
BEST1	AC
LOC101926964	TT
ELOVL2	TC
SYCP2L	TG
RAB3IL1	TG
DAGLA	CC
GCKR	TC
LOC105370339	TT
RPS2P37	TC
STIM2	TT

Dieta y Nutrición

Niveles de proteína en suero total

Muchos trastornos se asocian con concentraciones alteradas de proteína sérica, que incluyen desnutrición, cáncer y enfermedades cardiovasculares, renales y inflamatorias.

Tu mapa genético

Gen	Genotipo
TNFRSF13B	TC
intergenic	AG
FNDC4 GCKR	TC
ARID5B	TT
FCGRT RPS11	GG
ELL2	CC

¿Qué dice tu genética?



Según este estudio, tienes una predisposición similar a la mayoría de la población a tener niveles normales.

Dieta y Nutrición

Niveles de bilirrubina

La variación en la bilirrubina sérica se asocia con un riesgo alterado de enfermedad cardiovascular y metabolismo de fármacos.

Tu mapa genético

Gen	Genotipo
UGT1A8 UGT1A	GG
HIST1H1T	CC
ARHGEF7	GG
SLCO1B1	TT

¿Qué dice tu genética?



Según este estudio, tienes una predisposición similar a la mayoría de la población a tener niveles normales.

Dieta y Nutrición

Niveles de albúmina en suero

La albúmina sérica es la proteína plasmática más abundante (60%), utilizada para el transporte de proteínas, ácidos grasos, hormonas, fármacos, etc. Se sintetiza en el hígado. Muchos trastornos se asocian con concentraciones alteradas de proteína sérica, que incluyen desnutrición, cáncer y enfermedades cardiovasculares, renales y inflamatorias.

Tu mapa genético

Gen	Genotipo
MIR22HG	TT
ACTBP9	TC
RPS11	GG
FRMD5	GG
TNFRSF13B	TC
FKBPL PRRT1	AG
LOC107984237	TT
HPN AS1	TT
CHRNA3	CC
ELL2	CC

¿Qué dice tu genética?



Según este estudio, tienes una predisposición similar a la mayoría de la población a tener niveles normales.

Dieta y Nutrición

Enfermedad celíaca

La enfermedad celíaca (EC) es una afección del intestino delgado con base inmunológica causada por la ingesta de gluten y otras proteínas similares, que afecta a personas con predisposición genética (determinada por los haplotipos HLA DQ2 y DQ8). La EC afecta tanto a niños como a adultos y la relación mujer/varón es de 2:1. En España afecta a 1/118 niños y 1/389 adultos, aunque la prevalencia puede ser mucho mayor puesto que un porcentaje importante de casos permanece sin detectar. La importancia del diagnóstico precoz reside en la instauración de una alimentación exenta de gluten para normalizar el estado de salud. Estudios de asociación a gran escala han identificado variantes genéticas de predisposición a la enfermedad.

Tu mapa genético

Gen	Genotipo
RGS1	AA
AHSA2 REL	AA
IL18R1 IL1RL1	TT
ITGA4 UBE2E3	AA
ICOS CTLA4	CC
CCRL2 CCR5	CC
IL12A	AA
LPP	CC
IL2 IL21	AA
HLA DQB1 HLA	CC
TNFAIP3	AA
SH2B3	TT
PTPN2	AA
MMEL1	AA
RUNX3	AG
Intergenic	CC
PLEK	TC
CD80 KTELC1	TT
MAP3K7 BACH2	AC
THEMIS PTPRK	AA
Intergenic	AA
ZMIZ1	AG

¿Qué dice tu genética?



Según este estudio, tienes menos predisposición de padecer esta enfermedad que la mayoría de la población.

Dieta y Nutrición

Niveles de Triglicéridos

Los triglicéridos son el tipo de grasa más común en nuestro cuerpo. Proviene de alimentos como la mantequilla, algunos aceites y otras grasas. No obstante, también pueden provenir de las calorías que ingerimos a través de cualquier otro tipo de alimento, pero que nuestro cuerpo no utiliza y almacena en las células de grasa. Tener altos niveles de triglicéridos a menudo está asociado también a condiciones como la falta de ejercicio, el consumo excesivo de alcohol, tabaco o carbohidratos refinados, y el sobrepeso. Su consecuencia más habitual es el incremento del riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares (infarto, ictus, aterosclerosis...) o diabetes tipo II.

Investigaciones genéticas han demostrado la correlación entre determinadas mutaciones en los genes APOC1, FADS1 y GCKR, entre otros, y la predisposición a tener niveles elevados de triglicéridos.

Tu mapa genético

Gen	Genotipo
GCKR	TC
SCARB1	AG
APOC1	GG
FADS1	CC

¿Qué dice tu genética?



Según tu genotipo, tu predisposición a padecer niveles elevados de triglicéridos es superior a la de la mayoría de la población. Otros factores genéticos y clínicos pueden influir. Para mantener los niveles de triglicéridos adecuados, es aconsejable mantener una dieta equilibrada, controlar el consumo de grasas y carbohidratos, no fumar, limitar el consumo de alcohol y realizar ejercicio físico para consumir las calorías ingeridas.

Dieta y Nutrición

Diabetes tipo 2

La diabetes mellitus tipo 2 (DM2), o diabetes tipo 2, es una enfermedad crónica autoinmune, que se caracteriza por la resistencia del organismo a la metabolización de la insulina y/o por el incorrecto funcionamiento del páncreas, que segrega menos insulina de la que el cuerpo necesita. Dado que la insulina es la hormona que regula los niveles de glucosa en sangre, esta patología produce hiperglucemia, que puede originar complicaciones graves en la salud, como ceguera, infarto de miocardio, derrame cerebral, insuficiencia renal o amputaciones parciales. Los síntomas clásicos son hambre constante, sed excesiva y micción frecuente.

La genética influye en la predisposición a sufrir esta enfermedad, como demuestran los genes FAF1 y LPP, directamente correlacionados con la misma, aunque también se requiere la interacción de factores ambientales. Entre ellos, se considera que la obesidad puede ser una de las causas principales.

¿Qué dice tu genética?



Según este estudio, tienes una predisposición a padecer esta enfermedad similar a la de la mayoría de la población. Otros factores genéticos y clínicos pueden influir.

Tu mapa genético

Gen	Genotipo
RREB1 SSR1	TC
FAF1	GG
TCF19 POU5F1	CC
LPP	CC
ARL15	AA
MPHOSPH9	GG
PLEKHA1	CC
TMEM75	TT
VEGFA	CC
ETV1	AG
C6orf173	AA
TCF7L2	TC
CDKAL1	AG
GRB14	AC
TLE4	AG
CDC123	CC
CENTD2 ARAP1	AA
KCNQ1	TG
JAZF1	AA
KCNJ11	TC
ST64GAL1	CC
MTNR1B	CC

Dieta y Nutrición

Diabetes tipo 1

La diabetes mellitus tipo 1 (DM1), o diabetes tipo 1, es una enfermedad crónica autoinmune que se manifiesta cuando el páncreas no segrega insulina, que es la hormona que regula la concentración de glucosa en la sangre (índice glucémico). Este tipo de diabetes, también llamada diabetes insulino dependiente, provoca hiperglucemia y requiere de la administración de una dosis diaria de insulina. Su principal consecuencia es el aumento del riesgo de sufrir problemas cardiovasculares, como angina de pecho, infarto de miocardio, ictus, aterosclerosis o hipertensión.

La susceptibilidad de contraer diabetes mellitus tipo 1 está asociada a nuestros genes, entre los que encontramos el PTPN22 y el C12orf30. No obstante, se requiere la interacción de factores ambientales, como infecciones o dieta, entre otros, para el desarrollo de la enfermedad.

Tu mapa genético

Gen	Genotipo
BACH2	GG
PRKCQ	AA
CTSH	TC
C1QTNF6	AG
PTPN22	CC
CTLA4	AG
IL2RA	TC
C12orf30	AA
ERBB3	TG
CLEC16A	AG
PTPN2	TG

¿Qué dice tu genética?



Según este estudio, tienes una predisposición a padecer esta enfermedad similar a la de la mayoría de la población. Otros factores genéticos y clínicos pueden influir. Para mantener el nivel de azúcar en sangre bajo control, es recomendable reducir el consumo de productos con alto contenido de carbohidratos, especialmente alimentos azucarados. No obstante, es un médico quien debe diagnosticar y supervisar esta enfermedad.

Dieta y Nutrición

Intolerancia a la lactosa

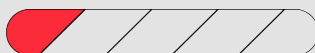
La lactosa es el principal azúcar de origen natural que hay en la leche y los productos lácteos. Está formada por la unión de una molécula de glucosa y otra de galactosa, dos azúcares simples que el cuerpo utiliza para producir energía. La enzima lactasa es imprescindible para descomponer la lactosa en glucosa y galactosa, proceso clave en determinados procesos inmunitarios y neuronales. Algunas personas no pueden producir suficiente lactasa, y, como resultado, la lactosa no se digiere y se fermenta en el intestino, generando gases, malestar digestivo, distensión abdominal y/o diarrea.

Existen factores genéticos que juegan un papel importante en la absorción de la lactosa, como es el caso del gen MCM6, directamente relacionado con este proceso.

Tu mapa genético

Gen	Genotipo
MCM6	GG

¿Qué dice tu genética?



Según tu genotipo, tienes predisposición a tener dificultad para metabolizar la lactosa. Otros factores genéticos y clínicos pueden influir. Limitar el consumo de leche y otros productos lácteos, tomar lácteos con contenido reducido de lactosa o añadir una enzima de lactasa líquida o en polvo a la leche son prácticas que permiten reducir la cantidad de lactosa de nuestra dieta y/o mejorar su metabolización.

Dieta y Nutrición

Anemia por déficit de hierro

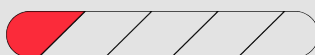
La anemia es una afección por la cual el cuerpo no tiene suficientes glóbulos rojos sanos, necesarios para llevar nutrientes a los tejidos del cuerpo. El hierro juega un papel importante en la producción de glóbulos rojos y no disponer de los niveles adecuados puede provocar anemia, denominada ferropénica, que de hecho es el tipo más habitual. No obstante, debemos remarcar que tener niveles bajos de hierro no necesariamente desemboca en anemia.

Se ha comprobado la relación de determinados genes con el desarrollo de anemia, y, en concreto en hombres, el gen *TMPRSS6* produce un mayor riesgo de padecerla.

Tu mapa genético

Gen	Genotipo
<i>TMPRSS6</i>	GG

¿Qué dice tu genética?



Según tu genotipo, tienes predisposición a sufrir anemia debida a deficiencia de hierro. Otros factores genéticos y clínicos pueden influir. Hay dos tipos de hierro: hemo (que se absorbe mejor) y no hemo. Para facilitar la absorción del hierro no hemo, puedes tomar cítricos o alimentos ricos en vitamina C. Un profesional de la salud también podría prescribirte suplementos de hierro en caso de considerarlo necesario.

Dieta y Nutrición

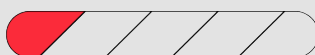
Predisposición al sobrepeso de aparición temprana en adultos

Como hemos visto anteriormente, el índice de masa corporal (IMC) es un número que se calcula con base en el peso y la estatura de la persona, y que se usa para identificar rangos de peso que pueden llevar a problemas de salud. Se considera peso saludable el que se encuentra entre 18'5 y 24'9; el sobrepeso corresponde al rango entre 25 y 29'9; y a partir de 30 se considera obesidad, desde moderada a muy severa. La tendencia al sobrepeso en ocasiones se desarrolla de forma temprana en los adultos y esto tiene un componente genético. Diversos estudios han correlacionado el gen FTO con la predisposición a sufrir sobrepeso de aparición temprana.

Tu mapa genético

Gen	Genotipo
FTO	AT

¿Qué dice tu genética?



Según tu genotipo, tienes predisposición a sufrir sobrepeso de aparición temprana. Otros factores genéticos y clínicos pueden influir. Dado que la genética es inalterable, para mantener un IMC saludable es importante seguir unos hábitos adecuados, bajo la supervisión de un profesional de la salud. Y recuerda que también puedes ver tu predisposición a la mayor o menor efectividad de distintos tipos dietas en otros rasgos de este informe.

Dieta y Nutrición

Deficit de DAO y migraña

La diamino oxidasa (DAO) es la enzima responsable de disminuir la histamina, que es una molécula con la que nuestro organismo responde ante otras sustancias que considera nocivas. Cuando hay un déficit de DAO, la histamina se acumula, causando alergia y molestos síntomas, que pueden verse incrementados por la ingesta de alimentos que contienen altos índices de histamina, como el tomate, las conservas de pescado, las salsas procesadas o los lácteos, entre otros. Una de las consecuencias más conocidas del déficit de DAO son las migrañas, pero también pueden sufrirse mareos, colon irritable, enfermedad de Crohn, dolor de estómago, náuseas y/o vómitos, alteraciones de la presión arterial o arritmias.

El gen AOC1 es el encargado de producir la enzima DAO y varios estudios confirman que mutaciones de este gen generan propensión a un funcionamiento inadecuado de ese proceso y la consiguiente generación de niveles reducidos de DAO.

Tu mapa genético

Gen	Genotipo
AOC1	GG
AOC1	GC

¿Qué dice tu genética?



Según tu genotipo, tu predisposición a tener una reducida actividad de la enzima DAO es estándar. Otros factores genéticos y clínicos pueden influir.

Dieta y Nutrición

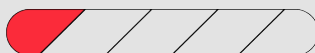
Hipertensión por consumo de sal

La tensión arterial es la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de los vasos sanguíneos a lo largo del sistema circulatorio. La hipertensión arterial es una patología crónica en la que los vasos sanguíneos tienen una tensión persistentemente alta, lo que puede dañarlos. El sodio, principal componente de la sal, se encuentra directamente relacionado con el riesgo de sufrir hipertensión, aunque otros factores como la edad, la práctica de deporte o el consumo de grasas también influyen. La consecuencia más habitual de la hipertensión, junto a otras patologías, es la mayor propensión a sufrir enfermedades cardiovasculares, como infarto o ictus. A nivel genético, la hipertensión ocasionada por el consumo de sal tiene un alto índice de heredabilidad. Diversos estudios demuestran que los genes ADD1, AGT y AGTR1 se relacionan con un mayor riesgo a sufrir esta patología, mientras que el gen SLC4A5 tiene un efecto protector.

Tu mapa genético

Gen	Genotipo
AGT	GG
AGTR1	AA
ADD1	GG
SLC4A5	AA

¿Qué dice tu genética?



Según tu genotipo, tienes predisposición a sufrir hipertensión como consecuencia del consumo de sal. Otros factores genéticos y clínicos pueden influir. Los hábitos para prevenir la hipertensión son conocidos: mantener un IMC adecuado, hacer ejercicio, reducir la sal, limitar el alcohol, el tabaco y la cafeína, y reducir el estrés. No obstante, es importante contar con un control y seguimiento por parte de un profesional de la salud.

Dieta y Nutrición

Hipotiroidismo

La tiroides es una glándula endocrina, con forma de mariposa y situada en el cuello, que produce unas hormonas que controlan el ritmo de muchas actividades del cuerpo, como la rapidez con la que quema calorías o la velocidad a la que late el corazón. El hipotiroidismo es una disfunción por la que la tiroides no produce la cantidad de hormona tiroidea necesaria para satisfacer las necesidades del organismo. La consecuencia más conocida de esta patología es el aumento de peso, debido a la ralentización del metabolismo, pero otros síntomas habituales son cansancio, intolerancia al frío, depresión, disminución de la memoria y de la capacidad de concentración, piel seca, cabello seco y quebradizo, palidez de piel, estreñimiento pertinaz y somnolencia excesiva.

Estudios han demostrado la relación de los genes PTPN22 y SH2B3 con un riesgo aumentado a sufrir hipotiroidismo.

Tu mapa genético

Gen	Genotipo
INSR	TT
TRNAH GUG	AA
TNFRSF19 SACS	AG
HLA C	AA
MTF1	TT
PDE8B	AA
ZBTB10	TC
ZNF804B	TT
KRT18P13	CC
VAV3	TC
SH2B3	CC
PTPN22	CC
HLA DQA2 HLA	CC

¿Qué dice tu genética?



Según este estudio, tu predisposición a padecer esta enfermedad es similar a la mayoría de la población. Otros factores genéticos y clínicos pueden influir.

Salud y Deporte

Predisposición a deportes de potencia

La potencia mide la velocidad a la que se aplica la fuerza. Es decir, se trata de la capacidad de un deportista de ejercer fuerza de manera rápida, en contraposición a la resistencia, que mide la capacidad de repetir una actividad durante un periodo largo de tiempo sin sentir cansancio. Las fibras de contracción rápida generan una cantidad de fuerza alta en poco tiempo, pero se fatigan más rápido. Tienen una menor capacidad de obtener energía aeróbica y mayores niveles de glucógeno, por lo que, para la contracción muscular, obtienen energía (respiración anaeróbica). Diversos estudios han analizado marcadores genéticos asociados a deportes de potencia y demuestran que mutaciones en los genes AGTR2, MSTN, EPAS1, IGF2BP2, IL6, AMPD1, ACE, VEGFA, ACVR1B y NOS3, entre otros, se correlacionan con la mayor o menor predisposición a lograr un buen desempeño en deportes de potencia en hombres.

Tu mapa genético

Gen	Genotipo
ACE	AG
ACVR1B	GG
AGT	GG
AGTR2	AA
AMPD1	GG
EPAS1	AG
IGF2BP2	TG
IL6	CC
MSTN	TT
NOS3	TT
VEGFA	GG

¿Qué dice tu genética?



Según tu genotipo, tienes alta predisposición a lograr un buen desempeño en deportes de potencia. Otros factores genéticos y clínicos pueden influir. Independientemente de tu predisposición genética individual, la potencia se puede entrenar con distintos tipos de ejercicio. Te recomendamos que consultes con un profesional de la salud o el deporte antes de comenzar una rutina de entrenamiento.

Salud y Deporte

Predisposición a deportes de resistencia

La resistencia mide la capacidad de repetir una actividad durante un periodo de tiempo sin sentir cansancio. Por tanto, el entrenamiento de resistencia se define como la actividad de alta o baja intensidad realizada por un período prolongado de tiempo, en contraposición al entrenamiento de potencia, en que la actividad es de muy alta intensidad por un periodo breve de tiempo. La resistencia está muy influenciada por la proporción de fibras de contracción lenta del músculo esquelético, conocidas como fibras rojas, porque contienen más mioglobina, una proteína que almacena oxígeno, obteniendo su propia fuente de energía, lo que permite mantener su fuerza por más tiempo. Estudios han asociado una variante concreta en el gen PPARA con la predisposición al mejor desempeño en deportes de resistencia en hombres.

Tu mapa genético

Gen	Genotipo
PPARA	CG

¿Qué dice tu genética?



Según tu genotipo, tienes predisposición a lograr un buen desempeño en deportes de resistencia. Otros factores genéticos y clínicos pueden influir. Entrenamientos como correr largas distancias a paso lento, montar en bicicleta o nadar, practicar yoga, y hacer abdominales, sentadillas o flexiones te permitirán mejorar tu resistencia. No obstante, te recomendamos que consultes con un profesional de la salud o el deporte antes de comenzar una rutina de entrenamiento.

Salud y Deporte

Capacidad aeróbica

La capacidad aeróbica máxima (o volumen máximo de oxígeno - VO2 máx) es la máxima cantidad de oxígeno que el organismo puede absorber, transportar y utilizar por unidad de tiempo y, en consecuencia, determina la condición física aeróbica de la persona y su potencia durante el ejercicio prolongado. La capacidad aeróbica puede mejorarse a través del entrenamiento deportivo y conseguir un mayor volumen máximo de oxígeno, que puede generar beneficios como una baja presión arterial, bajos niveles de colesterol, y menor riesgo de obesidad, diabetes tipo 2 y enfermedades cardiovasculares. Por contra, un flujo bajo de oxígeno hacia nuestras células explica una posible falta de la respiración, una disminución de la resistencia y un incremento de la susceptibilidad a enfermedades respiratorias con la edad. Estudios demuestran que mutaciones en el gen ACSL1 se correlacionan con una peor entrenabilidad de la capacidad aeróbica.

Tu mapa genético

Gen	Genotipo
ACSL1	GG

¿Qué dice tu genética?



Según tu genotipo, tu predisposición a conseguir mejoras en tu capacidad aeróbica gracias al deporte es normal. Otros factores genéticos y clínicos pueden influir. El entrenamiento cruzado, combinando varios deportes, es una buena forma de entrenar la capacidad aeróbica.

Salud y Deporte

Flexibilidad

Flexibilidad es la capacidad de un músculo de alargarse de forma pasiva a través de un rango de movimiento y movilidad podría definirse como la capacidad para mover una articulación de forma activa a través de su rango de movimiento. Los programas orientados a la mejora de la movilidad articular y de la flexibilidad son habituales en los ámbitos clínico y físico-deportivo, ya que generan múltiples beneficios, como la mejora del rendimiento físico, la reducción del riesgo de lesiones o molestias articulares, y la mejora postural y del dolor en la parte baja de la espalda. Además, ayuda a aumentar el flujo sanguíneo y de nutrientes hacia los tejidos y, sobre todo, mejora la coordinación muscular y aumenta el rango de movilidad disponible en las articulaciones.

A nivel genético, varios estudios demuestran que personas con mutaciones en los genes COL5A1 y ACTN3 tienden a presentar menos flexibilidad que los individuos sin esas mutaciones.

Tu mapa genético

Gen	Genotipo
COL5A1	TT
ACTN3	CC

¿Qué dice tu genética?



Según tu genotipo, tu flexibilidad tiene tendencia a ser reducida. Otros factores genéticos y clínicos pueden influir. El diseño de un programa de flexibilidad debería ser personalizado siempre que sea posible, por lo que te recomendamos que cuentes con el asesoramiento de un entrenador personal especializado o un fisioterapeuta.

Salud y Deporte

Desarrollo del músculo esquelético

Existen 3 tipos de músculos: esquelético, cardíaco y liso. Los músculos esqueléticos son un tipo de músculos estriados unidos al esqueleto, formados por células o fibras alargadas, cuya funcionalidad es la de facilitar el movimiento y mantener la unión hueso-articulación a través de su contracción. Bíceps, pectorales o cuádriceps son ejemplos de músculos esqueléticos. La fuerza está influenciada, entre otros factores, con el volumen muscular, que se puede incrementar mediante el entrenamiento a través ejercicios funcionales, repeticiones con carga de peso y una dieta adecuada. A nivel genético, un estudio ha encontrado que una variante genética en el gen BMP2 está asociada con un mejor predisposición al desarrollo del músculo esquelético como consecuencia de la práctica de deportes de resistencia.

Tu mapa genético

Gen	Genotipo
BMP2	CC

¿Qué dice tu genética?



Según tu genotipo, tienes buena predisposición al desarrollo del músculo esquelético gracias a los deportes de resistencia. Otros factores genéticos y clínicos pueden influir. Además del deporte, una dieta adecuada es básica para alcanzar tus objetivos de crecimiento muscular. Te recomendamos que compartas tus informes genéticos con profesionales de la salud y/o el deporte (médico, nutricionista, entrenador personal...), para alcanzar tu máximo potencial de forma segura.

Salud y Deporte

Hipertrofia muscular

La hipertrofia muscular es el nombre científico que se da al crecimiento del tamaño de las células musculares, lo cual supone un aumento de tamaño de las fibras y, por tanto, el desarrollo del músculo. Casi cualquier tipo de entrenamiento deportivo suele conllevar desarrollo muscular en mayor o menor medida, pero en ocasiones la hipertrofia es un objetivo en sí mismo para algunos deportistas, en cuyo caso, se diseñan rutinas específicas para ese fin, basadas principalmente en el entrenamiento de fuerza. Algunos beneficios de la hipertrofia muscular son el aumento de la fuerza y la resistencia, el fortalecimiento de las articulaciones, y la prevención de lesiones.

Un estudio demuestra que individuos con mutaciones en el gen PPARG tienen tendencia a obtener mayor hipertrofia muscular, es decir, un desarrollo incrementado del músculo, como consecuencia del entrenamiento deportivo.

Tu mapa genético

Gen	Genotipo
PPARG	CC

¿Qué dice tu genética?



Según tu genotipo, tu predisposición a obtener hipertrofia muscular como consecuencia de la práctica del deporte es normal. Otros factores genéticos y clínicos pueden influir. Para conseguir hipertrofia muscular, el entrenamiento suele basarse en levantamiento de peso. Entre otras rutinas, es habitual el sistema denominado "al fallo", que consiste en combinar repeticiones y peso hasta que no se pueda ejecutar completa una última repetición.

Salud y Deporte

Natación de resistencia

La natación es un deporte en el que se ejercitan principalmente los músculos dorsal ancho, pectoral, deltoides, tríceps, bíceps, redondo mayor y trapecio, y, de forma secundaria, abdominales, glúteos, intercostales y cuádriceps. A nivel cardiorrespiratorio, mejora el consumo de oxígeno hasta en un 10% y permite que el corazón pueda impulsar hasta un 18% más de sangre, lo que revierte en una mejor circulación, ya que disminuye la frecuencia cardíaca. Además, es uno de los deportes que más ayuda a mejorar la coordinación. Existen cuatro estilos básicos de natación (crol, braza, espalda y mariposa), cada uno de ellos con su técnica concreta y su nivel de dificultad, además de sus indicaciones a nivel muscular y esquelético, de forma que es un deporte que puede adaptarse a las necesidades específicas de cada persona.

En el campo de la genética, se ha correlacionado determinada mutación en el gen NOS3 con la predisposición a un mejor desempeño en la práctica de la natación de resistencia.

Tu mapa genético

Gen	Genotipo
NOS3	TT

¿Qué dice tu genética?



Según tu genotipo, tienes predisposición a tener un buen desempeño en la práctica de la natación de resistencia. Otros factores genéticos y clínicos pueden influir. Podemos decir que la natación es un deporte aconsejado para casi cualquier tipo de persona, ya que apenas genera impacto sobre los huesos y las articulaciones, mejora la flexibilidad y la elasticidad, y quema grasas. Además, puede ayudar a controlar situaciones de estrés y ansiedad.

Salud y Deporte

Remo

El remo es una disciplina deportiva que consiste en la propulsión de una embarcación sobre el agua, mediante la fuerza muscular de uno o varios remeros, cada uno de ellos usando uno o dos remos como palancas. Los beneficios del remo a nivel corporal son fortalecimiento de la musculatura, reducción de la rigidez de las articulaciones, eliminación de grasa corporal y mejora de la resistencia cardiovascular. Pero, además, a nivel mental, ayuda a liberar endorfinas. Los grupos musculares que más se ejercitan con la práctica del remo son la musculatura cervical, el hombro, la espalda y el brazo, aunque de forma indirecta también se trabajan abdomen, glúteos y piernas. En general, ayuda a construir músculo e incrementa fuerza y resistencia al mismo tiempo. A nivel genético se ha demostrado que mutaciones en el gen ACTN3 están correlacionadas con un mejor rendimiento en la práctica del remo.

Tu mapa genético

Gen	Genotipo
ACTN3	CC

¿Qué dice tu genética?



Según tu genotipo, no tienes especial predisposición a tener un buen desempeño en la práctica del remo. Otros factores genéticos y clínicos pueden influir.

Salud y Deporte

Sprint

El sprint deportivo es el aumento de la velocidad del ejercicio durante un periodo de tiempo, habitualmente corto. También es conocido como duplicación, porque se estima que consiste en duplicar el nivel de energía durante ese intervalo de tiempo. Hay que remarcar que, como cualquier forma de ejercicio, necesita una preparación previa en la que el cuerpo se acostumbre a esos cambios de intensidad. Los beneficios del sprint son muchos: mejora la capacidad de reacción, incrementa la densidad ósea y mejora el desempeño deportivo en general. Estudios han asociado variaciones concretas en los genes AMPD1 y ACVR1B con el nivel de desempeño en la práctica del sprint.

Tu mapa genético

Gen	Genotipo
AMPD1	GG
ACVR1B	GG

¿Qué dice tu genética?



Según tu genotipo, tu predisposición al correcto desempeño del sprint es normal. Otros factores genéticos y clínicos pueden influir. Antes de iniciarte en la práctica del sprint, es aconsejable contar con el asesoramiento de un médico y/o un especialista en deporte, para que te ayuden a definir tus objetivos y los tiempos de ráfaga o explosión de energía, de forma personalizada y controlada.

Salud y Deporte

Deporte y niveles de testosterona

La testosterona es la principal hormona sexual en los hombres. Durante la pubertad, causa el crecimiento del vello corporal, el desarrollo muscular y la profundización de la voz. En hombres adultos, controla el deseo sexual, ayuda a producir espermatozoides y mantiene la masa muscular. En cuanto a la relación de la testosterona con el deporte, cabe destacar que tiene una importante función reguladora del metabolismo, cuyo correcto funcionamiento es vital para el control del peso, el mantenimiento de los niveles de energía suficientes a lo largo del día, o tener un buen estado de ánimo, entre otras funciones. En concreto, la testosterona desempeña una labor muy relevante a la hora de lograr que las fibras musculares crezcan y se hagan más fuertes. Y, puesto que el músculo es el tejido de nuestro organismo que más energía consume, la actividad metabólica mejora cuando los niveles de testosterona son los adecuados.

Un estudio demuestra que mutaciones en el gen SHBG están correlacionadas con la tendencia a tener niveles bajos de testosterona.

Tu mapa genético

Gen	Genotipo
SHBG	GG
SHBG	CC

¿Qué dice tu genética?



Según este estudio, tienes una predisposición similar a la mayoría de la población a tener niveles bajos. Otros factores genéticos y clínicos pueden influir. Para mantener niveles adecuados de testosterona es recomendable mantener un peso saludable; practicar deporte de forma regular; no consumir demasiada cafeína, tabaco o alcohol; dormir bien; y evitar el estrés. Un médico puede prescribir suplementos de vitaminas o medicación especial, en caso de considerarlo necesario.

Salud y Deporte

Estrés oxidativo

El estrés oxidativo es el proceso por el que las células de nuestro cuerpo se oxidan, lo que produce un daño que afecta a sus funciones. Se produce debido a un exceso de radicales libres y oxígeno, y a la falta de antioxidantes para contrarrestarlo. La contaminación ambiental, el tabaquismo activo y pasivo, tomar el sol en exceso, y consumir drogas o demasiado alcohol son algunas de sus principales causas. Pero durante la práctica del deporte también se incrementan los radicales libres y el consiguiente estrés oxidativo, lo que puede llegar a ser negativo en caso de tener el sistema de defensa antioxidante debilitado, y cuyas consecuencias suelen ser el excesivo dolor y fatiga muscular tras el entrenamiento.

Se ha comprobado que la genética es un factor de influencia a este respecto y un estudio demuestra que determinada variante del gen SOD2 reduce la eficiencia del organismo en su defensa contra el estrés oxidativo causado por el deporte, lo que podría ser desfavorable en la práctica de deportes, especialmente los de alta intensidad.

Tu mapa genético

Gen	Genotipo
SOD2	GG

¿Qué dice tu genética?



Según tu genotipo, no tienes especial predisposición a sufrir estrés oxidativo como consecuencia del deporte. Otros factores genéticos y clínicos pueden influir. El brócoli, los arándanos, la zanahoria, el tomate, el cacao, los pimientos, las almendras, el té verde, el vino tinto con moderación, y algunos aceites vegetales, como el de oliva, son alimentos antioxidantes. Otros micronutrientes, como el selenio, el betacaroteno y las vitaminas C y D también tienen este efecto.

Salud y Deporte

Espirometría de la función pulmonar

La capacidad vital forzada (FVC), una medida de espirometría de la función pulmonar, refleja el volumen pulmonar y se utiliza para diagnosticar y controlar las enfermedades pulmonares.

Tu mapa genético

Gen	Genotipo
EFEMP1	AT
BMP6	TT
MIR1292	GG
PRDM11	AA
WVOX	AA

¿Qué dice tu genética?



Según este estudio, tienes una predisposición similar a la mayoría de la población.

Salud y Deporte

Cantidad de glóbulos blancos

Los glóbulos blancos son un tipo de célula sanguínea que se produce en la médula ósea y que se encuentra en la sangre y los tejidos linfáticos. Los glóbulos blancos son parte del sistema inmunitario del cuerpo. Estos ayudan al cuerpo a combatir infecciones y otras enfermedades. Los tipos de glóbulo blanco son los granulocitos (neutrófilos, eosinófilos y basófilos), los monocitos y los linfocitos (células T y células B).

El recuento de glóbulos blancos es una medida clínica común a partir de los ensayos de conteo sanguíneo completo, y varía ampliamente entre individuos sanos.

Tu mapa genético

Gen	Genotipo
LINC01565	AA
EPS15L1	AG
LOC101927156	TC
LINC01565	GC
CCDC26	GG
LOC105376219	TC
PSMD3 CSF3	TT
HCG22 C6orf15	TT
PSMD3 CSF3	TC

¿Qué dice tu genética?



Según este estudio, tienes una predisposición similar a la mayoría de la población a tener niveles normales.

Salud y Deporte

Niveles de hormonas tiroideas

La hormona tiroidea es esencial para el metabolismo y el desarrollo normales, y las anomalías manifiestas en la función tiroidea conducen a trastornos endocrinos comunes que afectan aproximadamente al 10% de las personas a lo largo de su vida. Además, incluso las alteraciones leves en la función tiroidea se asocian con cambios de peso, fibrilación auricular, osteoporosis y trastornos psiquiátricos.

¿Qué dice tu genética?



Según este estudio, tienes una predisposición similar a la mayoría de la población a tener niveles normales.

Tu mapa genético

Gen	Genotipo
PDE8B	AG
PDE10A	CC
LOC105376817	AG
LOC105371356	TC
LOC107986598	CC
LINC01512	CC
LOC107986195	TT
LOC101928278	AA
SOX9	TT
NFIA	GG
FAM227B FGF7	TT
PRDM11	CC
DET1	GG
INSR	TT
ITPK1 CYB5AP3	CC
NRG1	AG
LINC00609	TT
SASH1	TC
GLIS3	GG
DIO1	AC
LHX3	AG
KRT18P13	TC

Salud y Deporte

Niveles de ácido úrico en suero

El ácido úrico es un químico que se crea cuando el cuerpo descompone sustancias llamadas purinas. Las purinas se producen normalmente en el cuerpo y también se encuentran en algunos alimentos y bebidas. Los alimentos con un alto contenido de purina incluyen el hígado, las anchoas, la caballa, las judías (frijoles) y arvejas (chícharos) secas y la cerveza.

La mayor parte del ácido úrico se disuelve en la sangre y viaja a los riñones. Desde ahí sale a través de la orina. Si su cuerpo produce demasiado ácido úrico o no lo elimina en cantidades suficientes, puedes enfermarte. Los niveles altos de ácido úrico en la sangre se denominan hiperuricemia.

Tu mapa genético

Gen	Genotipo
ABCG2	GG
SLC2A9	TG
SLC17A1	AG

¿Qué dice tu genética?



Según este estudio, tienes una predisposición similar a la mayoría de la población a tener niveles normales.

Salud y Deporte

Niveles de enzimas hepáticas

Las pruebas de enzimas hepáticas plasmáticas se utilizan ampliamente en la clínica para el diagnóstico de enfermedades hepáticas y para controlar la respuesta al tratamiento farmacológico. Existe considerable evidencia de que la variación genética humana influye en los niveles plasmáticos de enzimas hepáticas.

Tu mapa genético

Gen	Genotipo
JMJD1C	CC
JMJD1C	AA
LINC01363	TC
ADAMTS13	GG
PNPLA3	AA
NBPF3 ALPL	GG
GPLD1	GG
GGT1	GG

¿Qué dice tu genética?



Según este estudio, tienes una predisposición similar a la mayoría de la población a tener niveles normales.

Salud y Deporte

Niveles de gamma glutamil transferasa

Las concentraciones de enzimas hepáticas en el plasma se utilizan ampliamente como indicadores de enfermedad hepática.

¿Qué dice tu genética?



Según este estudio, tienes una predisposición similar a la mayoría de la población a tener niveles normales.

Tu mapa genético

Gen	Genotipo
PNPLA3	CG
NBPF3	AC
RNU6 1151P	TA
LOC105376184	CC
ABO LCN1P2	CC
JMJD1C	GG
FADS2	TT
ST3GAL4	TC
ASGR1 DLG4	TC
ABHD12	AA
LOC101927479	AA
CEPT1	AA
EFHD1	AC
SLC2A2	GG
HPRT1P2	AA
MLXIPL	CC
DLG5	AA
HNF1A	AG
EXOC3L4	AA
RORA RORA AS1	AC
CD276	CC
LOC102724084	CC

Salud y Deporte

Influencia del entrenamiento de resistencia en la tensión arterial

La tensión arterial es la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de los vasos sanguíneos a lo largo del sistema circulatorio. La hipertensión arterial es una patología crónica en la que los vasos sanguíneos tienen una tensión persistentemente alta, lo que puede dañarlos. Se estima que la mayoría de la población tendrá hipertensión en algún momento de su vida. La práctica de deportes de resistencia (correr, nadar, montar en bicicleta, sesiones prolongadas de bicicleta elíptica o máquina de remo, entre otros) puede ayudar a reducir la tensión arterial, pero esa influencia depende mucho de cada persona y en eso la genética tiene un importante papel. Varios estudios han asociado variaciones concretas en el gen NOS3 con un efecto antihipertensivo en determinados genotipos.

Tu mapa genético

Gen	Genotipo
NOS3	AG

¿Qué dice tu genética?



Según tu genotipo, tu predisposición a disminuir la tensión arterial gracias al entrenamiento de resistencia es normal. Otros factores genéticos y clínicos pueden influir. Aparte del deporte, los hábitos de vida saludable para prevenir la hipertensión son muy conocidos por la población: mantener un IMC adecuado, reducir el sodio en nuestra dieta, limitar el consumo de alcohol, tabaco y cafeína, y reducir los niveles de estrés.

Salud y Deporte

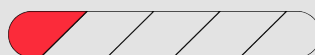
Riesgo general de lesión muscular por causa del deporte

El deporte tiene numerosos beneficios para la salud, pero cualquier actividad física conlleva un riesgo de lesión, tanto por la propia actividad en sí como por la posibilidad de realizar los ejercicios de forma incorrecta. Para evitar esto último es importante contar con un profesional del deporte o la salud, que supervise el correcto desarrollo de la rutina deportiva. Cuando un músculo se lesiona, se liberan proteínas a la sangre, cuya concentración evidencia un mayor daño de las fibras musculares y una mayor probabilidad de fatiga muscular. No obstante, algunas personas tienen una mayor predisposición a lesionarse que otras y esto, en parte, se debe a su genética. La evidencia científica ha demostrado que cierta variación en el gen IL6 se correlaciona con el riesgo de lesiones.

Tu mapa genético

Gen	Genotipo
IL6	CC

¿Qué dice tu genética?



Según tu genotipo, tienes muy alta predisposición a sufrir lesiones musculares a causa del deporte. Otros factores genéticos y clínicos pueden influir. Además de tratar de evitar caídas o utilizar elementos de protección si se realizan determinadas actividades, como deportes de riesgo o de contacto, es recomendable realizar actividad física que permita fortalecer y mantener la flexibilidad de las articulaciones y músculos.

Salud y Deporte

Riesgo de dislocación de hombro

La dislocación del hombro se produce cuando la cabeza del húmero se desplaza y queda fuera de la articulación. Normalmente se produce por traumatismos a causa de accidentes, caídas o convulsiones, entre otros motivos. Se trata de una lesión relativamente frecuente y aproximadamente el 1.7% de la población la sufre en algún momento de su vida. Recientes estudios genéticos relacionan mutaciones en el gen COL1A1 con un menor riesgo de dislocación de hombro.

Tu mapa genético

Gen	Genotipo
COL1A1	CC

¿Qué dice tu genética?



Según tu genotipo, tu predisposición a padecer dislocación de hombro es normal. Otros factores genéticos y clínicos pueden influir. Además de tratar de evitar caídas o utilizar elementos de protección si se realizan determinadas actividades, como deportes de riesgo o de contacto, es recomendable realizar actividad física que permita fortalecer y mantener la flexibilidad de las articulaciones y músculos.

Salud y Deporte

Riesgo de rotura de ligamento cruzado anterior

El ligamento cruzado anterior conecta la parte posterior-lateral del fémur con la parte anterior-media de la tibia, pasando por detrás de la rótula. Esta unión permite evitar un desplazamiento hacia delante de la tibia respecto al fémur, mientras que el ligamento cruzado posterior evita un desplazamiento hacia atrás de la tibia respecto al fémur. La combinación de ambos proporciona estabilidad rotacional a la rodilla. Las roturas del ligamento cruzado anterior son frecuentes al realizar actividades físicas. Recientes estudios genéticos señalan mutaciones en el gen COL1A1 como factor protector contra lesiones en dicho ligamento.

Tu mapa genético

Gen	Genotipo
COL1A1	CC

¿Qué dice tu genética?



Según tu genotipo, tu predisposición a padecer rotura de ligamento cruzado anterior es normal. Otros factores genéticos y clínicos pueden influir. Además de tratar de evitar caídas o utilizar elementos de protección si se realizan determinadas actividades, como deportes de riesgo o de contacto, es recomendable realizar actividad física que permita fortalecer y mantener la flexibilidad de las articulaciones y músculos.

Salud y Deporte

Riesgo de rotura de tendón de Aquiles

El tendón de Aquiles es una banda fuerte de tejido fibroso que conecta los músculos de la parte posterior de tu pantorrilla con el hueso del talón y su función es la flexión plantar del pie. Permite que el músculo de la pantorrilla mueva el pie, por lo que es esencial para caminar, correr y saltar. Las anomalías del tendón pueden incluir inflamación, degeneración y rotura. Recientes estudios genéticos señalan mutaciones en el gen COL1A1 como factor protector contra lesiones en el tendón de Aquiles.

Tu mapa genético

Gen	Genotipo
COL1A1	CC

¿Qué dice tu genética?



Según tu genotipo, tu predisposición a padecer rotura de tendón de Aquiles es normal. Otros factores genéticos y clínicos pueden influir. Además de tratar de evitar caídas o utilizar elementos de protección si se realizan determinadas actividades, como deportes de riesgo o de contacto, es recomendable realizar actividad física que permita fortalecer y mantener la flexibilidad de las articulaciones y músculos.

Salud y Deporte

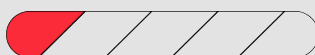
Riesgo de rotura de menisco

El cartílago es un tejido fuerte pero flexible, que actúa como un amortiguador entre los extremos de los huesos en una articulación. El menisco es una pieza de cartílago en forma de C, del que hay dos en cada rodilla. La rotura del menisco, por lo general, provoca dolor medial o lateral dependiendo de que el menisco roto sea interno o externo, aunque en ocasiones también puede producir dolor en zona posterior de la rodilla. Además de dolor, la rotura de menisco puede provocar la sensación de que la rodilla cede, incapacidad para moverla normalmente y mayor propensión a padecer artrosis en la articulación lesionada. Estudios han asociado una variación concreta en el gen GDF5 con el riesgo de sufrir rotura de menisco en hombres.

Tu mapa genético

Gen	Genotipo
GDF5	AA

¿Qué dice tu genética?



Según tu genotipo, tienes predisposición a padecer rotura de menisco. Otros factores genéticos y clínicos pueden influir. Además de tratar de evitar caídas o utilizar elementos de protección si se realizan determinadas actividades, como deportes de riesgo o de contacto, es recomendable realizar actividad física que permita fortalecer y mantener la flexibilidad de las articulaciones y músculos.

Salud y Deporte

Recuperación poscirugía de menisco

El tratamiento de la rotura de menisco suele depender de la incapacidad que la lesión produzca al paciente, entre otros factores. Se suele ser conservador en lesiones degenerativas de la edad, pero muchas veces es necesario acudir a quirófano. La cirugía del menisco se realiza habitualmente por artroscopia, es decir, mediante una cámara que se introduce por una pequeña incisión en la articulación, y que permite identificar y solucionar el problema desde dentro. Las técnicas más habituales son la sutura meniscal y la extirpación parcial (meniscectomía parcial). El posoperatorio depende de múltiples factores, como el resultado de la cirugía, el estado previo de la articulación, la forma física del paciente, la edad, etc. Pero también la genética tiene algo que decir al respecto, ya que estudios asocian una variación concreta en el gen GDF5 con una mejor recuperación y una mayor estabilidad de la rodilla tras la cirugía de menisco.

Tu mapa genético

Gen	Genotipo
GDF5	AA

¿Qué dice tu genética?



Según tu genotipo, tienes una predisposición normal a conseguir una buena recuperación tras una cirugía de menisco. Otros factores genéticos y clínicos pueden influir. La recuperación tras una intervención quirúrgica traumatológica debe estar siempre supervisada por un profesional de la salud, médico rehabilitador o fisioterapeuta.

Salud y Deporte

Conmoción cerebral

Una conmoción cerebral, también llamada lesión cerebral traumática, es un tipo de lesión que puede ocurrir cuando la cabeza se golpea contra un objeto o cuando un objeto en movimiento golpea la cabeza. Este tipo de lesión puede causar dolores de cabeza, cambios en la lucidez mental, pérdida del conocimiento (infrecuente) o pérdida de memoria. Asimismo, puede afectar a la forma en la que funciona el cerebro y, dependiendo de la severidad del traumatismo, la magnitud de la lesión y su tiempo de duración, las consecuencias pueden ser más o menos importantes. Las actividades deportivas son una causa común de conmoción cerebral, que debe ser diagnosticada por un médico.

Varios estudios han demostrado que mutaciones en los genes IL6R y APOE están correlacionadas con una mayor o menor probabilidad de sufrir conmoción cerebral.

Tu mapa genético

Gen	Genotipo
IL6R	AC
APOE	TG

¿Qué dice tu genética?



Según tu genotipo, tienes baja predisposición a sufrir conmoción cerebral. Otros factores genéticos y clínicos pueden influir. Dado que la conmoción cerebral es causada por un traumatismo, es una lesión difícil de prevenir. Los cascos, los protectores bucales y algunos otros elementos de seguridad pueden reducir el riesgo de sufrir lesiones en la cabeza, especialmente en deportes de riesgo, en los que el traumatismo pueda ser más fuerte.

Salud y Deporte

Calambres

Los calambres musculares son contracciones o espasmos súbitos involuntarios en uno o más músculos. Son relativamente frecuentes y habitualmente ocurren después del ejercicio. El caso más típico es el de los calambres musculares en las piernas, por la noche. Pueden ser muy dolorosos y durar desde pocos segundos hasta varios minutos. Deshidratación; bajos niveles de electrolitos, como magnesio, potasio o calcio; músculos con poca irrigación sanguínea; embarazo; o ciertos medicamentos son algunas de sus causas, aunque la principal suele ser la tensión excesiva de un músculo concreto. Si se tiene un calambre, es imprescindible dejar de hacer el ejercicio que se estuviera haciendo, estirar suavemente el músculo, beber agua, caminar un poco y aliviar el dolor con hielo, si fuera necesario. A nivel genético, un estudio demuestra que personas con una mutación concreta en el gen COL5A1 son más propensas a sufrir calambres musculares que las personas sin dicha mutación.

Tu mapa genético

Gen	Genotipo
COL5A1	TT

¿Qué dice tu genética?



Según tu genotipo, no tienes especial predisposición a sufrir calambres musculares. Otros factores genéticos y clínicos pueden influir. Para evitar los calambres, se recomienda estirar los músculos antes de hacer ejercicio y beber muchos líquidos para mantenerse hidratado. Si se producen calambres por la noche, es aconsejable realizar estiramientos antes de acostarse. Si tienes calambres frecuentemente, te recomendamos que visites a tu médico o fisioterapeuta.

Salud y Deporte

Cantidad de proteína C-reactiva

La proteína C-reactiva (PCR) se ha utilizado como marcadores críticos que contribuyen a la inflamación aguda y crónica.

Tu mapa genético

Gen	Genotipo
FLJ20021	TT
DOCK4	GG
LOC105377910	TT
KCNE4	GG
HNF1A	TT
LOC105374322	AA
PSMD3 CSF3	TT
LOC100506403	AA

¿Qué dice tu genética?



Según este estudio, tienes una predisposición similar a la mayoría de la población a tener niveles normales.

Salud y Deporte

Pulsaciones en reposo

Una mayor frecuencia cardíaca en reposo se asocia con un aumento de la enfermedad cardiovascular.

Tu mapa genético

Gen	Genotipo
LOC105377979	AA
MYH6	GG
NGDN THTPA	GG
LOC105369698	AA
SLC35F1	GG
SLC12A9	TT
UFSP1	GG
FADS1	CC

¿Qué dice tu genética?



Según este estudio, tienes mejor predisposición que la mayoría de la población a tener niveles normales.

Salud y Deporte

Modificación de la estructuras cardíacas

Las medidas ecocardiográficas de la estructura y función del ventrículo izquierdo (VI) son fenotipos hereditarios de posible enfermedad cardiovascular.

Tu mapa genético

Gen	Genotipo
SLC35F1	GG
TMEM232	TC
SMG6	GG
PRDM6	GG
HMGA2	TT
LOC100506393	AA
LOXL1	GG

¿Qué dice tu genética?



Según este estudio, tienes una predisposición similar a la mayoría de la población a tener medidas normales.

Salud y Deporte

Cardiopatía familiar hipertrófica I

La miocardiopatía hipertrófica (CMH) se define típicamente por la presencia de hipertrofia ventricular izquierda inexplicada (HVI). Dicha HVI aparece en un ventrículo no dilatado en ausencia de otra enfermedad cardíaca o sistémica capaz de producir la magnitud observada de aumento del grosor de la pared del VI, como sobrecarga de presión (por ejemplo, hipertensión de larga duración, estenosis aórtica) o trastornos de almacenamiento / infiltración (por ejemplo, enfermedad de Fabry, amiloidosis). Con mayor frecuencia, la HVI de la MCH se hace evidente durante la adolescencia o la edad adulta, aunque también puede desarrollarse tarde en la vida, en la infancia o en la infancia.

Tu mapa genético

Gen	Genotipo
MYBPC3	DD
MYBPC3	CC
MYH7	CC
MYH7	GG
MYH7	II
MYH7	TT
MYH7	AA
MYBPC3	GG

¿Qué dice tu genética?



No hemos detectado ninguna mutación patogénica, pero podrías tener alguna en las regiones genéticas no analizadas.

Salud y Deporte

Cardiopatía familiar hipertrófica II

La miocardiopatía hipertrófica (CMH) se define típicamente por la presencia de hipertrofia ventricular izquierda inexplicada (HVI). Dicha HVI aparece en un ventrículo no dilatado en ausencia de otra enfermedad cardíaca o sistémica capaz de producir la magnitud observada de aumento del grosor de la pared del VI, como sobrecarga de presión (por ejemplo, hipertensión de larga duración, estenosis aórtica) o trastornos de almacenamiento / infiltración (por ejemplo, enfermedad de Fabry, amiloidosis). Las manifestaciones clínicas de la MCH van desde la HVI asintomática hasta la insuficiencia cardíaca progresiva hasta la muerte súbita cardíaca (SCD), y varían de individuo a individuo incluso dentro de la misma familia.

Tu mapa genético

Gen	Genotipo
TNNT2	GG
TNNT2	CC
TNNT2	II

¿Qué dice tu genética?



No hemos detectado ninguna mutación patogénica, pero podrías tener alguna en las regiones genéticas no analizadas.

Salud y Deporte

Síndrome de Brugada

El síndrome de Brugada (BrS) se caracteriza por: elevación del segmento ST en las derivaciones precordiales derechas (V1 a V3), bloqueo completo o incompleto de la rama derecha, y susceptibilidad a una taquicardia ventricular y a una muerte súbita. En los países orientales la prevalencia es de 1/700 -1/800 aproximadamente. La prevalencia en Europa y Estados Unidos es menor: 1/3.300-1/10.000. La enfermedad es más frecuente en hombre que en mujeres y se manifiesta generalmente durante la tercera o cuarta década de la vida.

Tu mapa genético

Gen	Genotipo
SCN5A	GG
SCN5A	CC

¿Qué dice tu genética?



No hemos detectado ninguna mutación patogénica, pero podrías tener alguna en las regiones genéticas no analizadas.

Salud y Deporte

Síndrome de QT largo

El síndrome del QT largo congénito (SQTL) es una enfermedad cardíaca hereditaria caracterizada por una prolongación del intervalo QT en el ECG de superficie y por un riesgo elevado de arritmias potencialmente mortales. La prevalencia de la enfermedad se estima alrededor de 1 entre 2.500 nacimientos.

Tu mapa genético

Gen	Genotipo
KCNQ1	CC
KCNQ1	GG

¿Qué dice tu genética?



No hemos detectado ninguna mutación patogénica, pero podrías tener alguna en las regiones genéticas no analizadas.

Salud y Deporte

Displasia arritmogénica del ventrículo derecho

La displasia arritmogénica familiar aislada del ventrículo derecho (ARVC) es la forma familiar autosómica dominante de la ARVC, una enfermedad del músculo cardíaco caracterizada por arritmias ventriculares potencialmente mortales con configuración de bloqueo de rama izquierda, que se puede manifestar con palpitaciones, taquicardia ventricular, síncope y eventos súbitos letales, y que es causada por distrofia y reemplazo fibroadiposo del miocardio ventricular derecho que puede conducir a la formación de aneurismas ventriculares derechos.

Tu mapa genético

Gen	Genotipo
DSG2	GG
DSG2	TT
DSG2	AA

¿Qué dice tu genética?



No hemos detectado ninguna mutación patogénica, pero podrías tener alguna en las regiones genéticas no analizadas.

Estilo de Vida

Beneficio global del deporte en tu organismo

Los beneficios del ejercicio y la actividad física regular son bien conocidos, y todas las personas, independientemente de su edad, sexo o habilidad física pueden notar sus beneficios. El ejercicio puede prevenir el exceso de peso o ayudar a mantenerlo, además de ayudar a prevenir muchos problemas de salud como infartos, síndrome metabólico, diabetes tipo 2, depresión, diversos tipos de cáncer y artritis.

El ejercicio libera oxígeno y nutrientes a los tejidos y ayuda al sistema cardiovascular a trabajar más eficientemente. Con un mejor estado de salud del corazón y los pulmones el organismo tiene más energía.

Algunas personas experimentan los beneficios del ejercicio más rápidamente que otras, mientras que estas últimas necesitan además cambios en la dieta. **Las personas con determinadas variantes genéticas experimentan resultados rápidos para bajar el colesterol, los triglicéridos y la presión arterial.**

Tu mapa genético

Gen	Genotipo
CETP	CC
BDNF	TC

¿Qué dice tu genética?



Según tu genotipo, para notar los beneficios del ejercicio regular deberías también realizar cambios en tu dieta.

Estilo de Vida

Motivación personal

Cuando emprendemos cualquier tipo de tarea o proyecto, pueden existir 2 tipos de motivaciones. La motivación racional es el conjunto de razones objetivas por las que es positivo llevar a cabo dicho proyecto. Por otra parte, la motivación personal, o intrínseca, es el conjunto de fuerzas psicológicas que nos llevan a emprender dicha acción, surge desde el interior del propio individuo y suele ser un indicador muy fiable de las posibilidades que tenemos de llevarlo a cabo. En el deporte influyen ambos tipos de motivaciones. Podemos hacer ejercicio porque tenemos sobrepeso o tensión alta, y podemos hacerlo porque nuestro cuerpo nos lo pide, sin que haya razones objetivas aparentes.

En el caso de la motivación personal, la genética tiene mucho que decir. Varios estudios demuestran que variaciones en los genes BDNF y VDR pueden influir en nuestra motivación personal a la hora de practicar deporte.

Tu mapa genético

Gen	Genotipo
BDNF	TC
VDR	AA

¿Qué dice tu genética?



Según tu genotipo, tienes predisposición a tener una mayor motivación personal para la práctica del deporte. Otros factores genéticos y clínicos pueden influir. El deporte es una práctica objetivamente saludable, que ayuda a prevenir enfermedades, y tener en cuenta los factores objetivos que aconsejan que nos ejercitemos es un buen refuerzo. Además, el asesoramiento de un entrenador personal puede suponer un refuerzo y un apoyo tanto técnico como motivacional.

Estilo de Vida

Frecuencia de la práctica deportiva

Por frecuencia de entrenamiento se entiende el número de sesiones deportivas realizadas, o también el número de veces que se ejercita un grupo muscular específico, durante un período de tiempo dado, habitualmente, una semana completa. Pero, dejando a un lado definiciones técnicas, podemos decir que la frecuencia en el deporte es la periodicidad con que realizamos dicha actividad, y está directamente relacionada con la consecución de los objetivos marcados, junto a otros factores, como el tipo de entrenamiento, la intensidad, la duración de las sesiones, etc. La genética puede influir en nuestra predisposición a realizar ejercicio físico con mayor frecuencia, y, a este respecto, un estudio demuestra que una mutación en el gen GCKR está directamente relacionada con una mayor tendencia a practicar deporte con mayor asiduidad.

Tu mapa genético

Gen	Genotipo
GCKR	TC

¿Qué dice tu genética?



Según tu genotipo, tienes predisposición a practicar deporte con alta frecuencia. Otros factores genéticos y clínicos pueden influir. Independientemente de tu predisposición genética individual, te recomendamos que consultes con un entrenador personal, que podrá definir tu rutina personalizada con el tipo de entrenamiento, intensidad, frecuencia y tiempos de descanso óptimos, según tus objetivos y tu condición física.

Estilo de Vida

Influencia del deporte en los niveles de glucosa

La insulina es una hormona, generada por el páncreas, que controla los niveles de glucosa de dos formas: utilizándola como fuente de energía principalmente por parte del músculo, y regulando su producción por parte del hígado. Esta función es la "sensibilidad a la insulina". Cuando la insulina no hace bien esta función, se denomina "resistencia a la insulina", y la glucosa se acumula en sangre produciendo hiperglucemia, que puede provocar obesidad y diabetes tipo II. El deporte supone un gasto energético incrementado, que influye positivamente en los niveles de glucosa. Según la genética, existen variantes concretas de los genes HNF4A y LIPC que muestran una predisposición a obtener niveles adecuados de insulina y glucosa, gracias a la práctica de deporte de forma habitual.

Tu mapa genético

Gen	Genotipo
HNF4A	GG
LIPC	CC

¿Qué dice tu genética?



Según tu genotipo, tienes predisposición a obtener niveles adecuados de insulina y glucosa gracias a la práctica de deporte de forma habitual. Otros factores genéticos y clínicos pueden influir. Una disminución de peso, bajo la supervisión de un médico o nutricionista, haciendo especial hincapié en reducir el consumo de dulces, pan, pasta y otros carbohidratos, puede ayudar a lograr un mayor control de la insulina.

Estilo de Vida

Caries

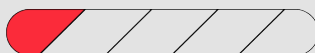
La caries es una de las enfermedades dentales más frecuentes en el mundo, lo que llevó a la Organización Mundial de la Salud (OMS) a considerar su cuidado y prevención como prioridad para este milenio. Las caries se describen como áreas dañadas en la superficie de los dientes que se convierten en aberturas u orificios, y se producen cuando determinadas bacterias segregan ácidos que atacan el esmalte. Los daños pueden ir desde pequeños orificios hasta la pérdida de piezas dentales. Las causas pueden ser desde la ingesta de alimentos procesados o bebidas azucaradas hasta una limpieza dental inadecuada.

Recientes estudios han correlacionado el gen TAS1R2 con una mayor predisposición a sufrir caries.

Tu mapa genético

Gen	Genotipo
TAS1R2	GG

¿Qué dice tu genética?



Según tu genotipo, tu predisposición a sufrir caries es superior a la de la media de la población. Otros factores genéticos y clínicos pueden influir. Como todos sabemos, cepillarse los dientes después de las comidas, consumir frutas y verduras, y limitar los alimentos con alto contenido en azúcar ayuda a mantener la salud dental. Adicionalmente, es aconsejable consultar al dentista para revisiones y limpiezas profesionales periódicas.

Estilo de Vida

Cafeína y ansiedad

La cafeína es un alcaloide del grupo de las xantinas, sólido, cristalino, blanco y de sabor amargo, que actúa como una droga psicoactiva estimulante del sistema nervioso central.

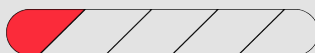
Además de este y otros efectos, la cafeína también está relacionada con la ansiedad, que se describe como un sentimiento de inquietud, nerviosismo, preocupación, temor o pánico por lo que puede ocurrir. Este proceso se desencadena a causa de unos receptores neuronales, denominados receptores de adenosina, que encontramos en nuestro cerebro, estrechamente relacionados con actividades como el sueño y la actividad neuronal.

Estudios recientes han descubierto la relación de una variante genética en el gen ADORA2A con la ansiedad inducida por la cafeína.

Tu mapa genético

Gen	Genotipo
ADORA2A	TC

¿Qué dice tu genética?



Según tu genotipo, tu predisposición a sufrir ansiedad influida por la cafeína es superior a la de la media de la población. Otros factores genéticos y clínicos pueden influir.

Estilo de Vida

Beneficio del ejercicio en el colesterol

Uno de los beneficios del ejercicio es la mejora de los niveles de colesterol. El colesterol HDL es conocido como colesterol bueno y tener niveles altos de HDL es beneficioso. Muchas personas pueden mejorar sus niveles de HDL con el ejercicio.

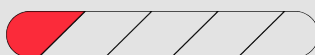
La investigación ha mostrado que el ejercicio estimula enzimas que ayudan a mover el colesterol malo de la sangre al hígado, permitiendo que éste sea excretado con la bilis. También se ha estipulado que el ejercicio incrementa el tamaño de las partículas proteicas que transportan el colesterol a través de la sangre, reduciendo la posibilidad de que las partículas pequeñas obstruyan las arterias.

Las personas con determinadas variantes genéticas tendrán buenos resultados aumentando sus niveles de colesterol bueno al practicar ejercicio, mientras que los portadores de otras variantes genéticas son menos susceptibles a bajar sus niveles de colesterol malo solo con el ejercicio.

Tu mapa genético

Gen	Genotipo
CETP	CC
PPARD	TT

¿Qué dice tu genética?



Tu genotipo no está asociado con un beneficio extra para regular tus niveles de colesterol con el ejercicio.

Estilo de Vida

Beneficio del ejercicio en el índice de masa corporal

El ejercicio forma parte de los planes de pérdida de peso y es una herramienta crucial para mantener un peso saludable. La actividad física es beneficiosa para todas las personas, independientemente de su genética, pero el ejercicio está especialmente recomendado para las personas con un mayor riesgo de sobrepeso.

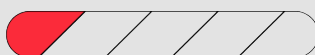
Las personas con una determinada variante en el marcador genético del gen FTO presentan una mayor tendencia al sobrepeso, un aumento del índice de masa corporal y de la circunferencia de la cintura. Sin embargo, un estudio a gran escala ha mostrado que la susceptibilidad genética a la obesidad inducida por la variante en el gen FTO puede cambiar adoptando un estilo de vida activo.

De hecho, las personas más susceptibles a la obesidad experimentan una mayor pérdida de peso al practicar ejercicio de intensidad moderada.

Tu mapa genético

Gen	Genotipo
FTO	GG
FTO	AC

¿Qué dice tu genética?



Tu genotipo no está asociado con un beneficio extra del ejercicio para bajar de peso.

Estilo de Vida

Impulsividad

La impulsividad es la predisposición a reaccionar de forma inesperada, rápida, y desmedida ante una situación externa que puede resultar amenazante, o ante un estímulo interno propio del individuo, sin tener una reflexión previa ni tomar en cuenta las consecuencias que pueden provocar sus actos. Variantes del gen DBH relacionado con el metabolismo de la dopamina, parecen tener influencia en la impulsividad.

Tu mapa genético

Gen	Genotipo
DBH	TC

¿Qué dice tu genética?



Según tu genotipo, no tienes una predisposición a presentar rasgos impulsivos de personalidad. Otros factores genéticos y clínicos pueden también influir.

Estilo de Vida

Nocturnidad

El reloj biológico interno controla el comportamiento y los procesos fisiológicos que se dan en ciclos de 24 h, como el ciclo sueño-vigilia. El ritmo circadiano está regulado por numerosos genes. Uno de ellos, CLOCK se ha asociado a un comportamiento de preferencia por madrugar o por trasnochar.

Tu mapa genético

Gen	Genotipo
CLOCK	AA
PER3	CC

¿Qué dice tu genética?



Tu genotipo no está asociado a la predisposición genética a ser una persona nocturna.

Estilo de Vida

Creatividad figurativa

La creatividad se refiere a la capacidad para inventar o crear algo que sea novedoso. Está estrechamente relacionado con el desarrollo humano y el logro, tanto a nivel individual como social. El gen COMT y su función como transmisor de dopamina lleva tiempo siendo investigado como contribuyente a la creatividad.

Tu mapa genético

Gen	Genotipo
COMT	GG

¿Qué dice tu genética?



Según tu genotipo, tu predisposición genética a desarrollar creatividad figurativa es normal.

Estilo de Vida

Facilidad de bronceado

El bronceado es la respuesta fisiológica estimulada por la radiación ultravioleta (UV) de los rayos solares. La exposición a los rayos UV aumenta la producción de eumelanina, un tipo de pigmento de melanina que oscurece la piel para protegerla del daño. La facilidad de bronceado varía entre individuos y puede tener efectos positivos y negativos en la salud de la piel.

Las personas con mayor dificultad son más propensas a sufrir quemaduras y manchas solares, arrugas, pérdida de folato y melanoma, mientras que las personas que se broncean fácilmente tienen riesgo de deficiencia de vitamina D debido a que pueden producir menos vitamina D en respuesta a la exposición solar.

La capacidad de bronceado de la piel es variable y está determinada genéticamente. Las personas con determinadas variantes en genes relacionados con la pigmentación suelen tener color de ojos claro, piel clara y menor facilidad de bronceado. Las variaciones en el gen MC1R (receptor de la melanina) son las más determinantes y

Tu mapa genético

Gen	Genotipo
LOC105374069	TC
LOC105374875	TC
HERC2	AA
ASIP	CC
ASIP	GG
IRF4	CC
MC1R	CC
TYR	AC
TYR	GG

¿Qué dice tu genética?



Con una alta probabilidad tu piel se broncea fácilmente.

Estilo de Vida

Manchas solares

Las manchas solares faciales (lentigos solares) son manchas pigmentadas ovaladas o redondas que miden de 2 a 20 milímetros, de color pardo, uniformes y localizadas en áreas expuestas frecuentemente al sol como cara, brazos o dorso de las manos. Son de mayor tamaño que las pecas/efélides, no desaparecen en invierno y son comunes en la piel envejecida.

Los lentigos solares son el resultado de un crecimiento local de células productoras de melanina en respuesta a la radiación ultravioleta. Estas manchas son más frecuentes entre la población caucásica y asiática y en mujeres, sobre todo a partir de los 50 años. Aunque son lesiones benignas que no necesitan tratamiento médico, nos indican que la exposición solar ha sido excesiva. Por motivos estéticos se pueden eliminar mediante diferentes tratamientos, aunque la mejor forma de prevención es el uso de protectores solares y controlar la exposición solar.

Variaciones en los genes MC1R y IRF4 se han asociado con un riesgo incrementado de manchas solares. Existen

Tu mapa genético

Gen	Genotipo
IRF4	CC
MC1R	GG
MC1R	CC

¿Qué dice tu genética?



Tu predisposición a tener manchas solares es muy baja.

Estilo de Vida

Protección contra la polución

La contaminación ambiental causa signos de envejecimiento en la piel, manchas oscuras e inflamación. Dos importantes enzimas (EPHX1 and NQO1) protegen la piel y el cuerpo de sustancias químicas externas altamente reactivas (epóxidos y quinonas).

La enzima EPHX1 previene la absorción de epóxidos convirtiéndolos en formas hidrosolubles menos reactivas. La enzima NQO1 convierte la coenzima Q10 (ubiquinona) a su forma reducida, ubiquinol, la cual captura radicales libres en la mitocondria y en la membrana lipídica de la piel. Esta enzima detoxifica quinonas al convertirlas en formas reducidas que pueden ser excretadas. En la piel, ambas enzimas juegan un papel importante previniendo que la capa externa (la epidermis) absorba toxinas.

Variaciones genéticas en el gen EPHX1 pueden causar deficiencia en su función y en el gen NQO1 disminuir la producción de ubiquinol. **Las personas con niveles reducidos de estas dos enzimas tienen la protección de la**

Tu mapa genético

Gen	Genotipo
EPHX1	TC
NQO1	GG

¿Qué dice tu genética?



Tienes una buena protección contra agentes externos que pueden causar daño en tu piel.

Estilo de Vida

Sensibilidad al sol

La piel puede ser sensible al sol por diversos motivos: estar subdesarrollada (infancia), inflamada (dermatitis atópica o acné), presentar fotosensibilidad inducida por fármacos o por tratamientos dermatológicos, o simplemente ser una piel clara. En estos casos es vital utilizar protección con un factor de protección solar (SPF) adecuado para cada tipo de piel.

La sensibilidad a los efectos nocivos de la radiación ultravioleta es un aspecto heredable. Numerosos estudios a gran escala han identificado variaciones genéticas que potencian la sensibilidad al sol y la tendencia que tenemos a sufrir quemaduras (eritemas) solares.

Los genes relacionados con la pigmentación de la piel (ASIP, TYR, MC1R, and OCA2) y una baja facilidad de bronceado, son los que más influyen en la sensibilidad de nuestra piel al sol. Además, existe una fuerte asociación entre los genes de reparación del ADN y la tendencia a sufrir quemaduras solares. Estos genes no tienen relación con la facilidad de bronceado, por lo que hay un mecanismo subyacente a las

Tu mapa genético

Gen	Genotipo
NTM	AA
TYR	GG
ASIP	CC
LOC105374875	TC

¿Qué dice tu genética?



Tienes un alto riesgo de sensibilidad de la piel al sol. La suplementación con omega-3 reduce la sensibilidad del eritema solar. Aplícate un fotoprotector adecuado para tu tipo de piel, aunque sea una piel morena y tengas buena facilidad de bronceado. Controla cualquier cambio en el color, tamaño o textura de los lunares.

Estilo de Vida

Sensibilidad dérmica

La piel funciona como una barrera permeable que previene de la entrada de patógenos perjudiciales y toxinas. Una respuesta inmune hiperreactiva a los alérgenos y deficiencias en la protección contra las toxinas ambientales, contribuyen a el riesgo general de sensibilidad dérmica. En algunos casos, la sensibilidad dérmica da lugar a dermatitis atópica o eczema, que es la afectación más común de la piel, con una prevalencia de hasta un 20 % en niños y un 3 % en adultos en países desarrollados. Las personas que viven en ciudades y en climas secos son más susceptibles de padecer esta enfermedad. La dermatitis atópica se caracteriza por la piel muy seca y lesiones inflamatorias, que frecuentemente se infectan por bacterias y virus. Es importante consultar con un dermatólogo si tienes estos síntomas.

Factores genéticos y ambientales parecen ser la causa de una sensibilidad dérmica aumentada. Tu riesgo general está calculado usando los resultados de un estudio a gran escala en el que se ha identificado un número de variantes genéticas asociadas con el riesgo incrementado.

¿Qué dice tu genética?



Tienes variantes genéticas asociadas a una sensibilidad dérmica normal.

Tu mapa genético

Gen	Genotipo
IL18	CG
ADAD1	GG
EPHX1	TC

Estilo de Vida

Inflamación de la piel

La inflamación cutánea ocurre cuando las células de la piel tienen una respuesta hiperreactiva a alérgenos o toxinas. La inflamación aguda es una reacción natural para reparar la piel tras ser expuesta a infecciones o toxinas ambientales, y normalmente dura unos pocos días. Mientras que es una respuesta útil a corto plazo, si la inflamación continúa puede jugar un papel negativo. Cuando la inflamación es crónica comienza a ser destructiva y daña la piel.

Hay numerosos estímulos que inducen inflamación crónica: rayos UV, estrés, toxinas, tabaco, alcohol, infecciones por patógenos, exceso de radicales libres. Mientras que la inflamación es la primera línea de defensa de la piel, la excesiva respuesta inflamatoria causa envejecimiento prematuro de la piel.

Los signos incluyen sensibilidad dérmica, enrojecimiento e irritación. **Variaciones genéticas en diversos genes de sustancias proinflamatorias y antiinflamatorias están asociadas a un mayor riesgo de inflamación cutánea**

Tu mapa genético

Gen	Genotipo
IL18	CG
IL6	AA
IFNG	AG
ADAD1	GG
IL10	AG
IL6	CC

¿Qué dice tu genética?



Tu genética te predispone a un menor riesgo de presentar una respuesta inflamatoria excesiva en la piel.

Estilo de Vida

Pecas

Las pecas, también conocidas como efélides, son manchas hiperpigmentadas que aparecen a menudo en cara, cuello, tórax y brazos. Son el resultado de un aumento en la producción de melanina en la piel. Generalmente aparecen en la niñez, pero disminuyen con la edad y se oscurecen con la exposición solar.

Las pecas son comunes entre la población caucásica y más frecuentes en personas de piel clara y cabello pelirrojo, con dificultad de bronceado, mayor probabilidad de quemaduras solares y manchas solares (lentigos solares), así como con la posibilidad de melanoma maligno y cánceres de piel no melanomas.

Las pecas están asociadas a variaciones genéticas en los genes IRF4 y MC1R. El gen MC1R es el que más contribuye al cabello pelirrojo y la piel clara. **La cantidad de pecas depende del número de variantes del gen MC1R.**

Tu mapa genético

Gen	Genotipo
Intergenic	CC
Intergenic	GG
IRF4	CC
TYR	AC
TYR	GG
MC1R	CC

¿Qué dice tu genética?



Tu genotipo es el más favorable, tienes un riesgo muy bajo de tener pecas.

Estilo de Vida

Psoriasis

La psoriasis es una enfermedad inflamatoria crónica que afecta a la piel y las articulaciones y causa descamación e inflamación (dolor, hinchazón y enrojecimiento). Durante la renovación celular, las células de la piel crecen desde las capas más profundas y suben a la superficie reemplazando constantemente a las células muertas, lo que tarda aproximadamente un mes.

En el caso de la psoriasis, la renovación celular ocurre en sólo unos pocos días, lo que provoca que las células nuevas suban demasiado rápido y se acumulen en la superficie. Es un desorden del sistema inmunitario: los linfocitos T protegen el cuerpo contra infecciones y enfermedades, pero en la psoriasis se activan indebidamente. Esto produce hinchazón y el rápido reemplazo celular en la piel.

Los factores que pueden causar el empeoramiento de la piel con psoriasis son: infecciones, estrés o tensión psicológica, cambios en el clima que resecan la piel, exposición a la luz UV o ciertos medicamentos. **Variantes en los genes analizados**

Tu mapa genético

Gen	Genotipo
HLA C	CC
IL12B	GG
IL13	GG
IL23R	GG
MTHFR	AG
TNIP1	AG

¿Qué dice tu genética?



Tienes un alto riesgo de tener psoriasis, aunque no significa que necesariamente vayas a desarrollarla. La vitamina D, A y los ácidos grasos omega-3 son nutrientes que se utilizan para el manejo de la psoriasis. La combinación de los tratamientos tópicos, la fototerapia y los tratamientos sistémicos puede dar mejores resultados.

CROSS DNA

POWERED BY
24Genetics
