

il **Test Genetico**
di ultima generazione
che si prende cura
della **tua salute** e
della **tua forma fisica**

Direttamente a casa tua

Al soci CASSA SOLIDARIETA' AZIENDALE
LAVORATORI LUXOTTICA
e Loro FAMILIARI

VitaDNA

offre il 10 % di sconto su ogni kit acquistato.
Collegandoti al link sotto indicato, ti porterà
direttamente alla pagina promozionale.

<https://www.vitaedna.com/it/promo/?p=lgm>



Salute

Test Genetico effettuato da VitaDNA permette di ottenere, direttamente dall'analisi del DNA, tutte le informazioni necessarie per migliorare lo stato di salute e raggiungere il peso forma, individuando le esigenze alimentari e fisiche dell'organismo.



Dimagrimento

VitaDNA è un servizio specifico e completo per chi vuole raggiungere i propri obiettivi di dimagrimento e forma fisica, seguendo un piano alimentare basato sul proprio DNA..



Sport

VitaDNA è un servizio specifico e completo che permette di ottenere il Test genetico, una dieta personalizzata redatta dai nostri nutrizionisti specializzati e un programma di allenamento modellato sui risultati del Test dai nostri trainer.

Test altamente Specializzato sicuro e non invasivo analizzato dalla BMR Genomics che è un laboratorio di analisi del DNA dell'Università di Padova dal 1997

I risultati del Test ti guideranno a fare scelte alimentari più appropriate in un nuovo percorso mirato al tuo benessere e alla tua forma fisica.
VitaDNA la prevenzione basata sull'evidenza scientifica.

I nostri esperti sono a vostra disposizione
ogni giorno dalle ore 9:00 alle ore 13:00 (no festivi)
Scrivere a: info@vitaedna.com | Call center: | 04221833793
Agente di zona | 348 0837723



Presentazione aziendale

2022

VitaeDNA

AZIENDA

VitaeDNA è un brand di LifeDNA srl, società italiana di ricerca e sviluppo nel settore delle **biotecnologie su base genetica**, che collabora con **BMR Genomics** laboratorio spin-off dell'Università di Padova.

Quello che caratterizza i servizi VitaeDNA, è la **serietà** nei processi e la grande **attendibilità** dei risultati, in quanto eseguiti su dati genetici significativamente provati da letteratura internazionale, che viene inserita da VitaeDNA nei risultati di ogni analisi.

I laboratori genetici partner di VitaeDNA utilizzano le tecnologie più avanzate e sono in costante aggiornamento.



VISION

Crediamo fortemente che la genetica possa essere di grande aiuto alle persone per **migliorare la propria salute** e il proprio benessere personale, in modo **semplice, sicuro, efficace e personalizzato**.

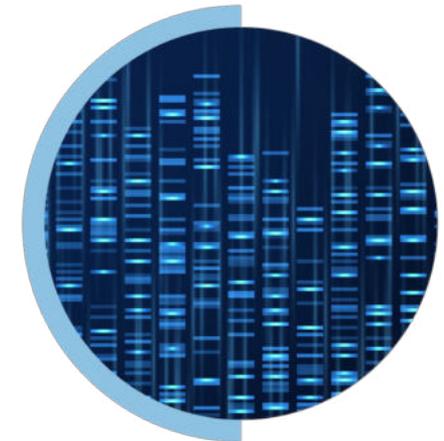
Un percorso mirato alla propria prevenzione basato su **evidenze scientifiche**.



MISSION

Migliorare lo stato di salute e lo stile di vita delle persone attraverso la conoscenza e comprensione del proprio DNA, resa possibile grazie all'impiego delle più innovative tecnologie e ricerche scientifiche in ambito genetico.

VitaeDNA si impegna a garantire servizi di analisi del DNA e bioinformatica di altissima **qualità, affidabilità** e facilità d'uso, ponendo come obiettivo primario il miglioramento continuo dei propri servizi.



Parlare oggi di **genetica** e di **test genetico** significa parlare di:



SALUTE



**MEDICINA E
FARMACOLOGIA DI
PRECISIONE**



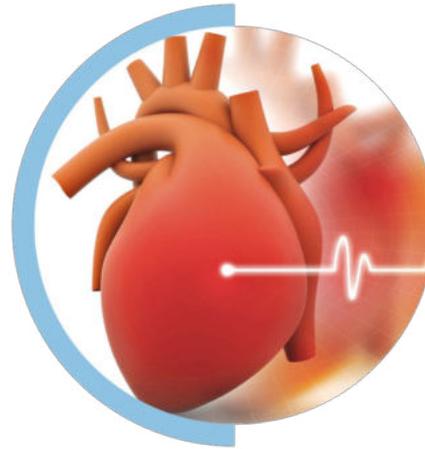
PREVENZIONE



**ALIMENTAZIONE
PERSONALIZZATA**

L'Organizzazione Mondiale Della Sanità considera la **salute** come la piena espressione del **benessere psicofisico** evidenziando come lo “stare bene” non è lo stato in cui non vi sono malattie, bensì una situazione di **piena efficienza** sia fisica che psichica.

Alcuni fattori di rischio alla salute in Italia:



- Più di un terzo della popolazione adulta italiana (35,3%) è in **sovrappeso**, mentre una persona su dieci è **obesa** (9,8%); complessivamente, il 45,1% dei soggetti di età ≥ 18 anni è in eccesso ponderale.
- In Italia si stimano circa 2 milioni e 130 mila **bambini** e adolescenti in **eccesso di peso**, pari al 25,2% della popolazione di 3-17 anni.
- Le **malattie cardiovascolari** rappresentano ancora la principale causa di morte in Italia, in particolare muoiono più di 230 mila persone all'anno tra ischemie, infarti, malattie del cuore e cerebrovascolari. Sono responsabili del 35,8% di tutti i decessi (32,5% nei maschi e 38,8% nelle donne).
- 5,1% della popolazione italiana è affetta da **diabete di tipo 2**, circa 3 milioni di persone. Si stima, tuttavia, che a questo numero possa aggiungersi circa 1 milione di persone che hanno la malattia ma ancora non lo sanno.
- 5,9% della popolazione italiana è affetta da **diabete**.
- La **celiachia** è l'intolleranza alimentare più frequente e la stima della sua prevalenza si aggira intorno all'1%: è stato calcolato che nella popolazione italiana il numero teorico di celiaci si aggiri intorno ai 600.000, contro gli oltre 225.000 ad oggi diagnosticati.
- In Italia si ritiene che circa il 50% della popolazione sia intollerante al **lattosio**, anche se non tutti i pazienti manifestano sintomi.
- Aumento delle **intolleranze** e **allergie alimentari**. Più di 2 milioni di italiani ne soffrono. Si riscontrano sintomi condivisi legati a problemi di mal di pancia e mala digestione dovuti ad una cattiva alimentazione.

Test Genetico VitaeDNA

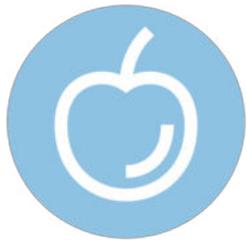
Con il termine **medicina di precisione** si intende un nuovo approccio alla medicina (in tutte le sue fasi) che si basa sulle caratteristiche individuali del paziente anziché utilizzare un classico approccio uguale per tutti.

Strumento fondamentale su cui si basa la medicina di precisione è il **Test genetico**. In quanto l'analisi e la conoscenza di una pluralità di variazioni genetiche ha permesso di stabilire la **diagnosi** e la **predisposizione** ad una determinata patologia al fine di permettere all'operatore sanitario di impostare una **strategia terapeutica personalizzata** per quel determinato paziente.

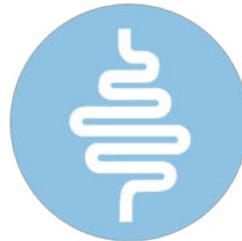
VitaeDNA è un innovativo servizio di analisi genetica in grado di offrire una refertazione dettagliata, chiara e di grande **utilità** per il paziente.

Conoscere il proprio patrimonio genetico permette di impostare un percorso **personalizzato**, basato sulle le **reali necessità** alimentari e fisiche del proprio organismo.

Il test genetico VitaeDNA prende in analisi svariati polimorfismi (SNPs) al fine di indagare su **3 macro-aree** fondamentali:



ALIMENTAZIONE



METABOLISMO



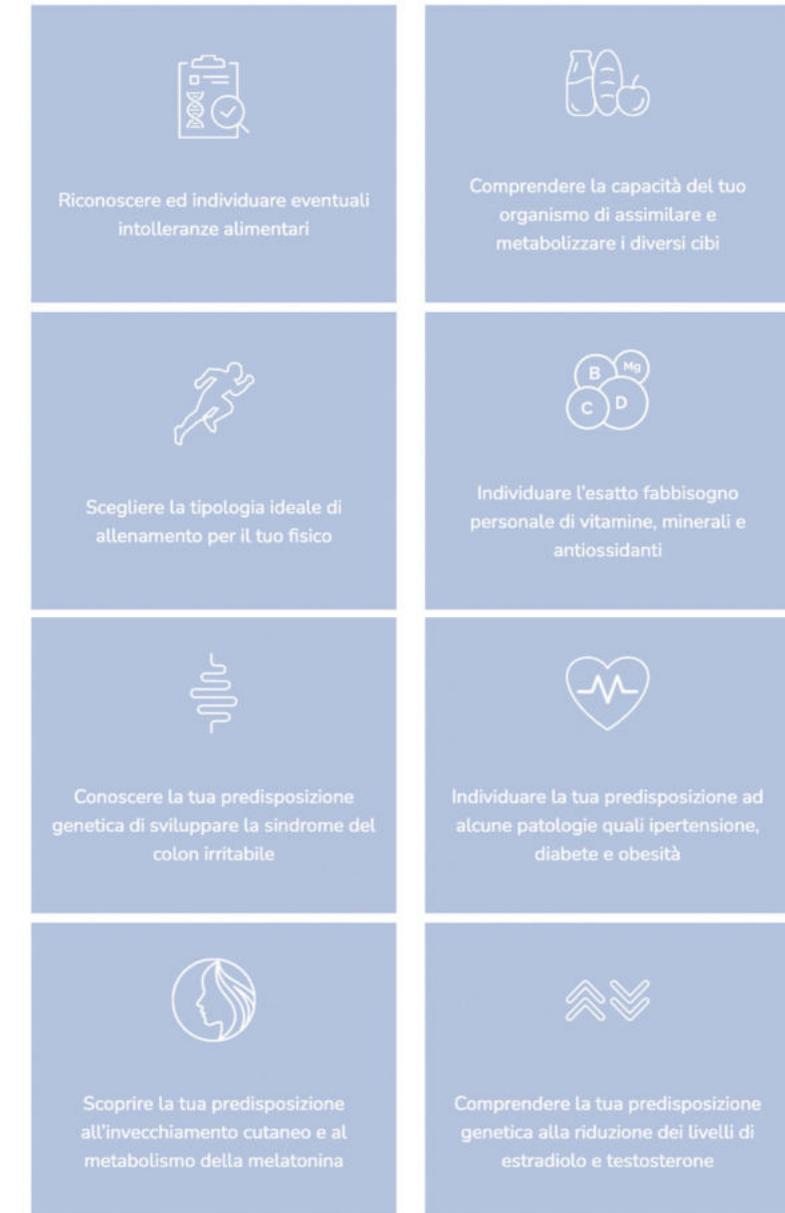
SPORT

Secondo i dati pubblicati dall'OMS, la crescente prevalenza di malattie ereditarie accelererà le dimensioni complessive del mercato dei test genetici. Progressiva sensibilizzazione e presa coscienza del potenziale genetico e dei benefici reali derivanti dall'analisi genetica.

Test Genetico VitaeDNA in sintesi

VitaeDNA procede all'analisi di molteplici geni al fine di:

- individuare le eventuali **intolleranze alimentari** (lattosio, glutine, istamina)
- individuare l'elenco dei **cibi** in linea con il proprio corpo, per impostare un piano alimentare costruito sul proprio DNA
- conoscere il fabbisogno giornaliero di **vitamine** e **sali minerali**
- individuare la predisposizione genetica al **colon irritabile**
- individuare i substrati energetici più adatti al tuo **metabolismo**
- individuare la predisposizione genetica alle **patologie infiammatorie**
- **purificare** l'organismo limitando al massimo la presenza di tossine in circolo
- **limitare** il fisiologico invecchiamento corporeo
- individuare la predisposizione genetica all'**osteopenia** e **tendinopatia**
- individuare dal codice genetico il tipo di allenamento da cui trarre maggior beneficio per migliorare la forma fisica, ridurre gli infortuni e **ottimizzare le prestazioni sportive**
- individuare la predisposizione genetica alla riduzione dei livelli di **estradiolo** e **testosterone**



Macro-aree analizzate



ALIMENTAZIONE

Intolleranze alimentari
Micronutrienti
Mappa alimenti



METABOLISMO

Metabolismo caffeina, melatonina
Metabolismo energetico
Colon irritabile
Diabete di tipo 2
Profilo lipidico
Capacità antiossidante
Predisposizione genetica al rischio cardiovascolare
Gestione dello stress
Invecchiamento cutaneo (collagene)



SPORT

Performance sportiva
Risposta infiammatoria
Osteopenia e Tendonopatia
VO2max
Livelli ormonali (estradiolo e testosterone)

Test genetico **completo, trasversale e democratico** che coinvolge e analizza differenti aree.

Con quale scopo?



1.

Offrire un servizio **smart healthy** orientato al futuro, in grado di creare una maggiore conoscenza e consapevolezza del proprio sé, al fine di tutelare la salute delle persone.



2.

Prevenzione come primo meccanismo di tutela e difesa della propria salute. L'alimentazione eccessiva o scorretta, la mancanza di esercizio fisico, lo stress, fonti di inquinamento e in generale uno stile di vita non adeguato rappresentano sicuramente **fattori di rischio** per la nostra salute.



3.

Supportare la **medicina di precisione e personalizzata**. Per **andare oltre alle generali regole standard** di sana ed equilibrata alimentazione che tutti dovrebbero adottare a prescindere. Le differenze genetiche che ci contraddistinguono ci fanno comprendere come diversi soggetti reagiscono in modo differente rispetto ad uno stesso alimento che assimilano, alcune persone aumentano di peso più facilmente di altre, anche se mangiano le stesse cose. Diviene fondamentale quindi individuare il tipo di alimentazione che più si adatta alle caratteristiche costituzionali e genetiche individuali.

Come funziona



Dispositivo medico
autodiagnostico marchiato CE.

Tampone boccale autoessicante



Il test genetico viene eseguito con prelievo di un campione di mucosa salivare, raccolto dall'operatore mediante tampone boccale autoessicante fornito all'interno del kit VitaedNA.



Successivamente al prelievo, il campione viene spedito e processato in laboratorio, i dati genetici vengono estratti, analizzati e ed ogni singolo dato viene associato ad una determinata interpretazione, coerentemente con le più aggiornate ricerche scientifiche e letteratura genetica a supporto.



A conclusione dell'indagine, il paziente riceverà (entro 3 settimane) un report genetico dettagliato all'interno del quale verranno elencate le varianti genetiche analizzate e i relativi risultati, con esplicitati in modo chiaro: descrizioni, interpretazioni, consigli e approfondimenti.

Il tutto eseguito seguendo e rispettando le procedure in materia di privacy e tutela dei dati personali.

Uno strumento completo nella sua analisi, attendibile, sicuro, non invasivo e semplice da eseguire.

Aree analizzate



Intolleranza genetica al lattosio



Sensibilità genetica al glutine



Sensibilità genetica all'istamina



Colon irritabile



Profilo lipidico e Colesterolo HDL



Metabolismo della caffeina



Metabolismo della melatonina



Metabolismo energetico



Metabolismo della vitamina D



Micronutrienti



Mappa alimentare Nigef



Alcolici



Rischio cardiovascolare



Sensibilità al sale e ipertensione arteriosa



Insulino resistenza e diabete di tipo 2



Capacità antiossidante



Risposta infiammatoria



Invecchiamento cutaneo



Gestione dei livelli di stress



Performance sportiva



Vo2max



Tendinopatia



Estradiolo



Testosterone

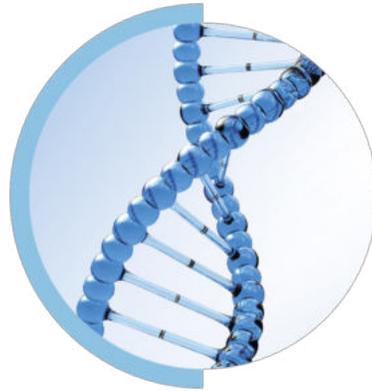
Utilità per il medico professionista

Il test del DNA consente di identificare gli elementi genetici che modificano il metabolismo individuale.

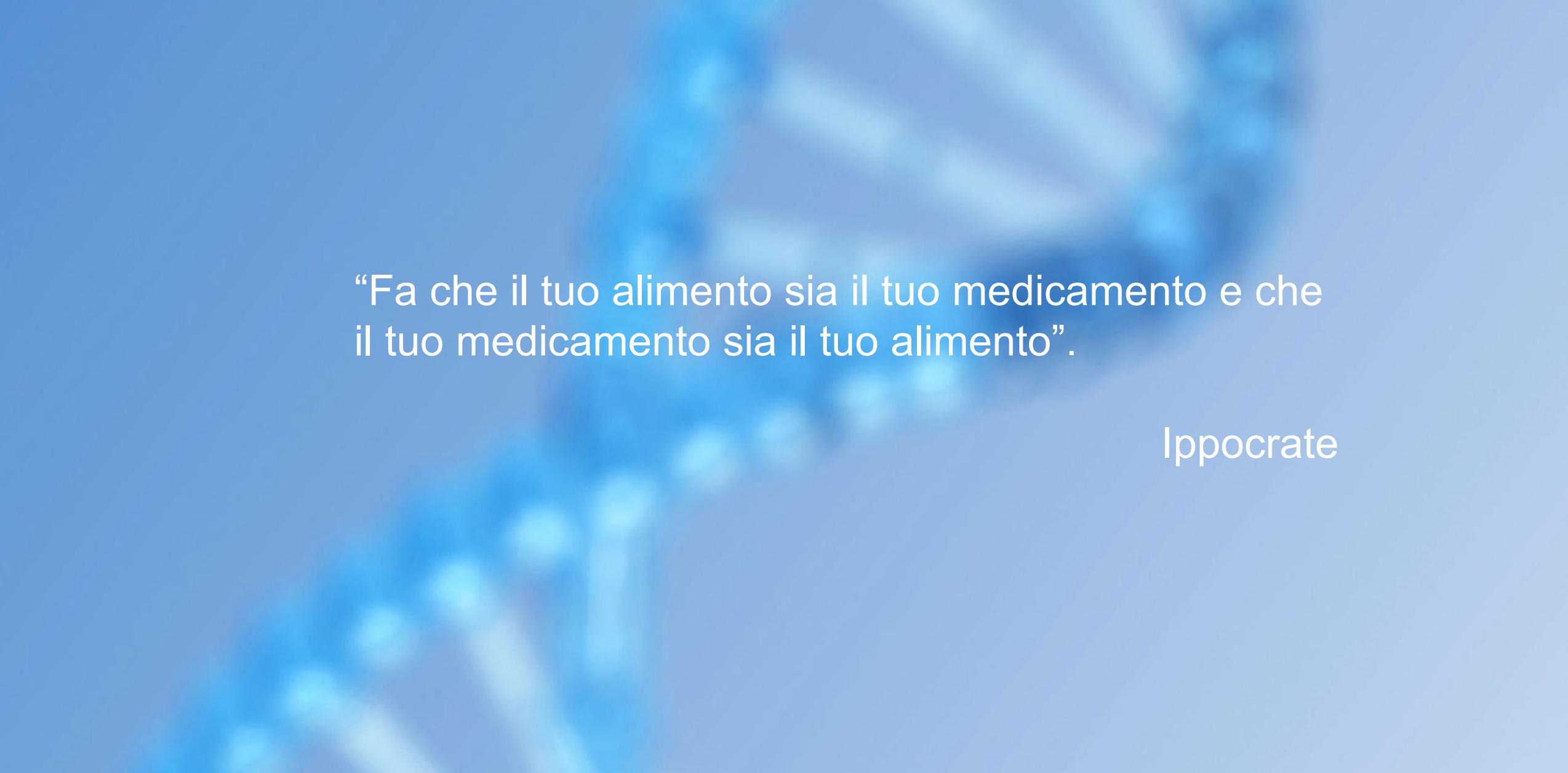
L'individuazione della presenza di «fattori di rischio genetici» che possono alterare il metabolismo consente al medico professionista di attuare un intervento preventivo volto a ridurre il rischio di sviluppare disturbi e patologie correlate.

Sulla base delle informazioni derivanti dal test del DNA è possibile:

- **integrare** l'approccio diagnostico con uno strumento innovativo che fornisce ulteriori informazioni sulla costituzione individuale del paziente
- modificare l'approccio alimentare identificando gli alimenti più idonei al metabolismo del paziente attuando **interventi mirati e personalizzati**
- identificare le **aree di rischio** per le quali programmare un monitoraggio clinico in grado di individuare precocemente eventuali alterazioni
- utilizzare il test del DNA come leva motivazionale per aumentare la compliance del paziente ad una **maggiore attenzione alla prevenzione**
- attuare un **protocollo personalizzato** sulla base delle predisposizioni genetiche emerse
- **fidelizzare il cliente** nel lungo periodo relativamente alla vendita di prodotti e/o servizi correlati alla salute, all'alimentazione e all'integrazione alimentare



L'operatore avrà a supporto uno strumento di analisi aggiuntivo, a quanto già normalmente considerato, per avere un più ampio quadro clinico di approfondimento del paziente.



“Fa che il tuo alimento sia il tuo medicamento e che il tuo medicamento sia il tuo alimento”.

Ippocrate

Offerta VitaeDNA



Salute



Dimagrimento



Sport



Fitness

Dettaglio Offerta VitaeDNA



Kit Salute



Test Genetico Salute



Kit Dimagrimento



Test Genetico Salute

+



Dieta Personalizzata



Kit Sport



Test Genetico Salute

+



Dieta Personalizzata

+



Scheda Allenamento



Kit Fitness



Test Genetico Fitness

Dettaglio Offerta VitaeDNA

Analisi DNA	KIT VitaeDNA SALUTE	KIT VitaeDNA DIMAGRIMENTO	KIT VitaeDNA SPORT	KIT VitaeDNA FITNESS
Intolleranza al lattosio	✓	✓	✓	✓
Sensibilità genetica al glutine	✓	✓	✓	✓
Sensibilità all'istamina	✓	✓	✓	✓
Sensibilità alla caffeina	✓	✓	✓	✓
Micronutrienti	✓	✓	✓	✓
Metabolismo della vitamina D	✓	✓	✓	✓
Alimenti	✓	✓	✓	✓
Alcolici	✓	✓	✓	✓
Metabolismo e profilo lipidico	✓	✓	✓	✓
Sensibilità al sale	✓	✓	✓	✓
Rischio cardiovascolare	✓	✓	✓	✓
Risposta infiammatoria	✓	✓	✓	✓
Performance sportiva	✓	✓	✓	✓
Capacità antiossidante	✓	✓	✓	✓
Colon irritabile				✓
Metabolismo energetico				✓
Tendinopatia				✓
VO2Max				✓
Estradiolo e Testosterone				✓
Invecchiamento cutaneo				✓
Metabolizzazione della melatonina				✓
SERVIZI				
Dieta personalizzata		✓	✓	
Scheda allenamento			✓	

Salute



Test Genetico di ultima generazione che permette di ottenere, direttamente dall'analisi del DNA, tutte le informazioni necessarie per migliorare lo stato di salute, raggiungere il peso forma e conoscere la predisposizione genetica ad alcune patologie.

-  Intolleranza genetica al lattosio
-  Sensibilità al glutine
-  Micronutrienti
-  Sensibilità all'istamina
-  Metabolizzazione della Caffaina
-  Alimenti
-  Alcolici
-  Rischio cardiovascolare
-  Predisposizione genetica al rischio cardiovascolare legato ai livelli di omocisteina
-  Rischio aterosclerotico e neurodegenerativo
-  Rischio di coronaropatie
-  Degradazione catecolamine
-  Profilo lipidico
-  Suscettibilità a variazione di peso in seguito a dietoterapia
-  Influenza della gestione dei grassi nel peso corporeo
-  Insulino resistenza e diabete di tipo 2
-  Predisposizione all'osteopenia
-  Sensibilità al sale ed ipertensione
-  Capacità antiossidante
-  Gestione degli indici glicemici
-  Gestione dello stress
-  Risposta infiammatoria
-  Sport



Test
Genetico

Esempio struttura referto Salute

VitaeDNA traduce la sua analisi in un report di sintesi dei risultati di chiara e facile interpretazione da parte del paziente.

ALCUNI DEI
POLIMORFISMI
ANALIZZATI

GENOTIPO
RISCONTRATO

The screenshot shows a report titled "Intolleranza genetica al lattosio" (Genetic lactose intolerance) from VitaeDNA. The report includes a description of the test, the gene analyzed (MCM6), the polymorphisms (rs4988235 and rs182549), the genotype (C/C), and an interpretation indicating intolerance. A color scale from red (Intolleranza) to green (Tolleranza) is shown. The report also includes a "Consiglio" (Advice) section with dietary recommendations and an "Approfondimento" (Deepening) section explaining the genetic basis of lactose intolerance. At the bottom, the patient's name (Todaro Fabrizia) and the page number (3/43) are visible.

MACROAREA ANALIZZATA	DESCRIZIONE DI QUANTO ANALIZZATO	INTEPRETAZIONE DEL DATO GENETICO	CONSIGLIO	APPROFONDIMENTO
Intolleranza genetica al lattosio	VitaeDNA identifica polimorfismi nella regione MCM6 per dare una interpretazione completa all'intolleranza genetica al lattosio.	Intolleranza al lattosio per mancanza della lattasi.	<ul style="list-style-type: none">evitare il consumo di alimenti contenenti lattosio.in caso di consumo di alimenti contenenti lattosio, si consiglia di integrare con enzima lattasi.in caso di disturbi gastrointestinali, si consiglia di integrare con probiotico HMO Combi.in presenza di sintomi gastrointestinali, si suggerisce di eseguire anche l'esame breath test.	L'intolleranza al lattosio è determinata da un deficit dell'enzima lattasi, che scinde questo zucchero in glucosio e galattosio. Quando il lattosio non viene diviso e successivamente assorbito, raggiunge il colon e provoca disturbi intestinali variabili da persona a persona. Effettuare il test genetico per capire la capacità di sintesi dell'enzima è utile al fine di correggere eventuali abitudini alimentari che possono essere la causa di disturbi gastrointestinali. Le regioni del gene MCM6 analizzate mediante test genetico controllano l'espressione del gene per la lattasi. A seconda del genotipo si può avere una minore trascrizione del gene in questione con una conseguente minor trascrizione dell'enzima lattasi. Questa condizione implica la "non persistenza della lattasi" dopo lo svezzamento e la downregolazione dell'enzima determina l'incapacità o la difficoltà di digerire il lattosio.

MACROAREA
ANALIZZATA

DESCRIZIONE DI
QUANTO ANALIZZATO

INTEPRETAZIONE DEL
DATO GENETICO

CONSIGLIO

APPROFONDIMENTO

Dimagrimento



Test
Genetico

Dieta
Personalizzata

Servizio specifico e completo di analisi composto da:

1 - Test Genetico Salute VitaeDNA

2 – Dieta personalizzata su base genetica

Dimagrimento VitaeDNA è il servizio attraverso il quale si ottiene oltre al Test, una Dieta su base genetica. Grazie alla dieta è possibile scoprire gli alimenti più adatti al proprio corpo e come bilanciare correttamente i micronutrienti attraverso un programma alimentare personalizzato, costruito dai nostri nutrizionisti sulla base dei dati emersi dal Test Genetico.

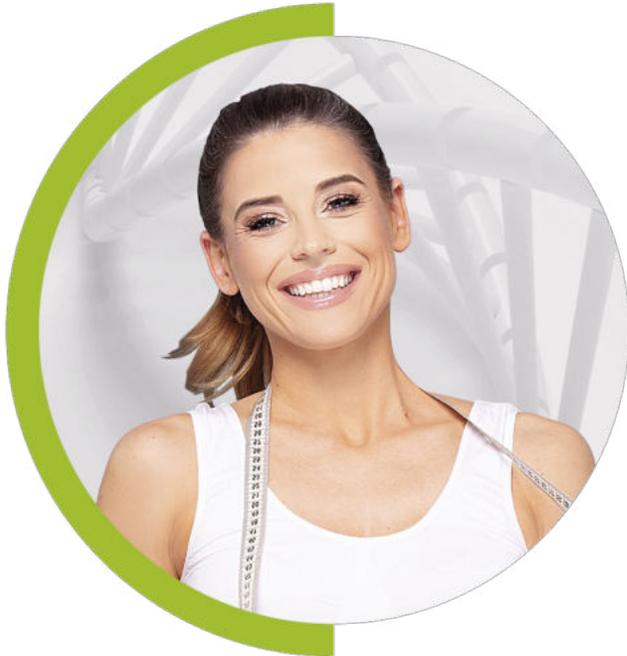
Avere una panoramica completa del corredo genetico ha lo scopo di rendere la dieta altamente qualitativa, in quanto creata su misura per i propri geni.

Alla base della dieta ci sono sempre gli obiettivi che il soggetto intende raggiungere (ed esempio: dimagrire, ridurre i grassi e cellulite, aumentare peso, impostare una dieta bilanciata, vegana, chetogenica, ...)

La dieta sarà costruita dai nostri nutrizionisti sulla base dei risultati genetici e di un'anamnesi approfondita da compilarsi all'interno della propria area personale. La dieta dà varie alternative il cui numero dipende dagli obiettivi indicati nell'anamnesi stessa.

All'interno della dieta verrà indicato esattamente l'alimento da assumere, in relazione ai risultati genetici, per ogni pasto e spuntino prevedendo all'interno del pasto stesso delle diverse alternative.

Inoltre ci sarà una sezione dedicata ai consigli relativi all'integrazione e una sezione dedicata ai consigli generali anche in relazione al suo stile di vita e attività sportiva.



Ciao **Orietta**

Se hai acquistato un kit Dimagrimento o Sport oppure se intendi farlo ti invitiamo a compilare questa scheda anamnesi che ci permetterà di profilare su di te la migliore dieta e/o scheda allenamento personale.

Dati personali

* Sesso: * Data di nascita:

* Peso (Kg): * Altezza (cm):

*** Somatotipo**

Ectomorfo: aspetto giovanile, alto, poco muscoloso

Mesomorfo: muscoloso, aspetto maturo, pelle spessa, postura corretta

Endomorfo: spalle strette e fianchi larghi, corpo molle, grasso corporeo elevato, viscerotonico

*** Biotipo**

Gineide: Fisico a pera: Accumula peso nella parte inferiore della cintura. Anche, natiche, cosce, parte dell'addome sotto l'ombelico.

Androide: Fisico a melo: Accumula grasso corporeo nella cavità addominale e nella parte superiore dell'organismo. Viso, collo, spalle, braccia e nella parte dell'addome sopra l'ombelico.

Abitudini alimentari

Di solito cosa mangi? Qual è la tua giornata alimentare tipo?

Per una anamnesi più personalizzata indicare anche le tue abitudini di vita quotidiana, ad esempio orari di lavoro e quando ti alleni. In caso in cui non venga eseguito un pasto specificato si prega d'inserire la scritta "nessuno"

*** Pasto 1 - Colazione**
A che ora fai colazione e cosa mangi. Indicare preferenza tra dolce o salata.

*** Pasto 2 - Spuntino metà mattina**
A che ora e cosa mangi. Indicare preferenza tra dolce o salata.

Dimagrimento



Piano alimentare per la settimana

COLAZIONE				
CARBOIDRATI	PROTEINE	GRASSI	FRUTTA/VERDURA	NOTE
Quando non ci si allena, inserire invece SOLO frutta fresca di stagione. Scegliere tra questi: Carboidrati: composti -40g di flocchi o farina di avena/grano saraceno/quinoa/ -3 gallette integrali S.G. o prodotti affini	Scegliere tra: -1 vasetto da 125ml di yogurt Bianco meglio se greco o kefir o skyr o soia (se versioni intere via i grassi). -25gr di proteine in polvere Vegetali o 20gr di whey isolate del siero che hanno un basso apporto di lattosio e si digeriscono bene. -125ml di albume in brick o da uova intere (se si vuole inserire un uovo intero, togliere i grassi)	Scegliere Tra: -10gr frutta secca tra quella consigliata da test genetico. -5gr di Qhee o Olio Evo/ olio Semi di lino/ olio di Canapa	Un frutto medio di stagione sui 125gr tra quelli consigliati da test genetico. Meglio sempre optare per le bacche come mirtillo, lampiro, more e ribes.	NOTE PASTO: Possibilità di farsi porridge, pancakes o fruttato l'quest'ultimo consigliato soprattutto se si è di frettola.

SPUNTINO 1				
CARBOIDRATI	PROTEINE	GRASSI	FRUTTA/VERDURA	NOTE
				NOTE PASTO: Se si ha fame in questo pasto, si può spostare a metà mattina un alimento tra quelli concessi nello spuntino di metà pomeriggio.

PRANZO				
CARBOIDRATI	PROTEINE	GRASSI	FRUTTA/VERDURA	NOTE
SOLO con allenamento INTENSO durante la prima/seconda parte della giornata se pranzo combacia con PRE o POST allenamento, inserire in questo pasto una porzione di cereali da 60 gr tra quelli consigliati dal test genetico e diminuire le proteine di 30 gr.	Scegliere Tra: -110gr di carne magra o 140gr di pesce magro meglio se pescato (anche congelato), tra quelli consigliati da test genetico o 5 albumi da uova intere o 200ml di albume in brick (se non consumato nella giornata, possibilità di mettere un uovo intero, dimezzando i grassi).	Scegliere Tra: -Un cucchiaino di olio EVO a crudo (10gr)	Verdure di stagione tra quelle consigliate dal test genetico. Indicativamente un minimo di 50g cruda o 120g cotta, variandone colore e cottura.	NOTE PASTO: A pranzo optare per secondo e contorno al naturale per mantenere una calma insulinica. Se si vuole, saltuarimente, soprattutto se ci si allena nella prima parte della giornata, si può alternare il pranzo con la cena.

SPUNTINO 2				
CARBOIDRATI	PROTEINE	GRASSI	FRUTTA/VERDURA	NOTE
	Scegliere Tra: -125ml di yogurt meglio se greco bianco (scegli versioni senza lattosio o di capra/pecora/soia) -20gr di proteine Vegetali o 15gr di whey isolate del siero -15gr di collagene idrolizzato o 1 porzione di aminoacidi essenziali completi -125ml di albume	Scegliere Tra: -15gr di frutta secca tra quella consigliata da test genetico. -10g di pasta di cacao -8gr di olio di semi di lino/canapa	Un frutto medio di stagione max 125gr tra quelli consigliati da test genetico. Meglio sempre optare per le bacche come mirtillo, lampiro, more e ribes.	NOTE PASTO: Possibilità di dividere i singoli alimenti durante la giornata quando si ha più fame o consumarli in un unico pasto (es. yogurt metà mattina/pomeriggio e mandorle dopo cena). Possibilità di creare anche dell'entità semplici ricette da portarselo dietro.

CENA				
CARBOIDRATI	PROTEINE	GRASSI	FRUTTA/VERDURA	NOTE
Scegliere Tra: -70gr di riso -70gr di avena/risso/integrale (ok versioni parboiled) -70gr di pasta senza glutine (testare anche quella di kamut) -80gr di grano saraceno o quinoa -250gr di patate normali o dolci	Scegliere Tra: -65gr di carne magra o 90gr di pesce magro meglio se pescato, tra quelli consigliati dal test genetico (con pesci grassi, togli fonte di grassi). -125gr di Tempeh o Tofu (in questo caso via i grassi) Variare dal pranzo. Consiglio proteina vegetale o pesce la sera.	Scegliere Tra: -Un cucchiaino di olio EVO a crudo (10gr)	Verdure di stagione tra quelle consigliate dal test genetico. Indicativamente un minimo di 50g cruda o 120g cotta, variandone colore e cottura.	NOTE PASTO: Se senti più fame in questo pasto, hai la possibilità di spostare qui un alimento tra quelli concessi nello spuntino di metà pomeriggio.

-Comporre ogni pasto scegliendo (se presente) una alternativa di ogni macro categoria (Carboidrati, Proteine, Grassi, Frutta e Verdura) alternando il più possibile le fonti elencate. Nulla vieta di inventarsi ricette leggere e nuove con gli alimenti dati.

-Importante IDRATARSI durante il giorno! Ricordarsi di bere almeno 2 litri di acqua durante la giornata a piccoli sorsi lontano dai pasti (non troppo freddi). Ok anche a tisane e verde.

-Condimenti consigliati: spezie (compatibilmente con la salute gastrointestinale), erbe aromatiche, aceto di mele, melograno o limone. Utilizzare invece la stevia pura per dolcificare.

-Valutare orari di lavoro e dividere pure i pasti cambiandone alternanza in base alle proprie esigenze.

-Cercare di consumare i pasti con calma e in momenti meno stressanti. Consigliata passeggiata dopo i pasti per migliorare digestione.

-Fondamentale tenersi attivi durante la giornata (es: prendere scale e non ascensore), arrivando ad un minimo 10/12.000 passi al giorno. Inoltre, è caldamente consigliata la pratica di esercizio fisico regolare come prima forma di salute e gestione dello stress quotidiano.

-Si consiglia sempre di optare il più possibile sugli alimenti con patino verde nel test genetico, variando e testando anche tra quelli gialli e rossi (non bisogna arrivare ad una dieta restrittiva).

INTEGRAZIONE CONSIGLIATA	CONSIGLI GENERALI	INTOLLERANZA ALL'ISTAMINA
- Controllare vitamina D ed eventualmente integrare naturale 2000 UI -> prima parte della giornata - Vitamina C: 500mg a colazione e ENZIMI DIGESTIVI AI PASTI - Myo Inositolo: 1gr prima di colazione e 1gr prima di cena - Ashwagandha: 1 caps da 300mg verso sera - Berberina: 500mg prima dei pasti principali con più carboidrati - Magnesio Bisglicinato: 1 dosaggio di almeno 200mg prima di coricarsi - Zinco gluconato: 1 dosaggio da almeno 15mg verso sera - Omega 3: 1 perla a pasto da 1000mg (almeno 80% tra EPA E DHA) - Controllare valori ematici di colesterolo e omocisteina e, se alterati, integrare con complesso del gruppo B, Berberina HCL e Cardo mariano - ALLENAMENTO: 1g di Carnitina PRIMA - EAAs e Sali minerali DURANTE/DOPO	-No prodotti pronti, raffinati, fritti o cotture grasse. -Ok al latte vegetale senza zucchero ed olio aggiunto (200ml), consigliato mandorla e cocco. -No alcolici, bevande troppo calde o troppo fredde, zuccherate e gassate. Consigliato tè verde -No dolci pronti, zucchero bianco o/e aggiunto (es: succhi) e no yogurt con frutta/zucchero. -Per migliorare la capacità antiossidante, consumare alimenti freschi ricchi in polifenoli. -Dopo il pasto, si consiglia tisana digestiva con Cumino, Menta, Zenzero, Melissa e Camomilla. -Visto il suo status infiammatorio cercare di optare per un'alimentazione con un buon apporto di fibre, una buona quantità di alimenti freschi, integri e di qualità, ricchi soprattutto di Omega 3	L'istamina è una molecola presente anche come "ingrediente naturale" in numerosi alimenti quotidiani. Nel tuo caso si consiglia di limitare in certe fasi e prestare molta attenzione a questa tipologia di alimenti, segnandoti eventuali sintomi o reazioni. - Alimenti contenenti istamina e Istamino-liberatori: pomodoro, spinaci, castagne, patata, caffè, VINO, legumi, spezie, spinaci, alimenti fermentati, cioccolato, banane, avocado, arachidi, derivati del latte stagionati, crostacei, pesci in scatola e affumicati, insaccati, tutti gli alimenti conservati e stagionati sia vegetali che di origine animale. - ASSUMERE CON ATTENZIONE e non far coincidere più di questi alimenti nello stesso pasto: cioccolato extra fondente, salsa di pomodoro, albume, caffè, avocado e banane.
PROBLEMI INTESTINALI	REFLUSSO GASTROESOFAGEO	VALORI ALTERATI OMOCISTEINA
-Mangiare piano senza stress, masticando bene. No pasti abbondanti. -Cerca sempre di aprire il pasto con le verdure. No zuccheri aggiunti e raffinati (es. succhi). -Frutta secca e semi sono meglio pelati, ancora meglio se in creme composte al 100% di frutta secca. -Attenzione a frutta fresca soprattutto al pasto che è ricca di fruttosio (mela, pere, ecc.). -Frutta secca e semi sono meglio pelati, ancora meglio se in creme composte al 100% di frutta secca. -Considerare integrazione Nutraceutica specifica e soprattutto Attenersi agli alimenti verdi del test genetico. -Attenzione a spezie irritanti e caffè poiché possono irritare la mucosa intestinale.	-Cerca di mangiare piano, senza stress iniziando il pasto con verdure alcaline. -Non coricarti subito dopo il pasto e non fare pasti abbondanti e pensi durante la giornata ma soprattutto la sera. -Alimenti da EVITARE in questo caso sono: cioccolato e derivati, spezie irritanti, bevande gassate con caffeina, caffè, tè nero, guarana; alcolici; bevande ghiacciate o troppo calde; alimenti fritti o ricchi in grassi; brodo di carne o estratti di carne; agrumi (mandarini, mandaranci, arance, clementine); pomodoro fresco o succo; aglio; peperoni; cipolla. -Seguire indicazioni fornite da test genetico e consumare soprattutto alimenti con colore verde.	Si consiglia di seguire un'alimentazione equilibrata, senza alimenti industriali, puntando su quelli ricchi di folati e di omega 3. È caldamente consigliato evitare il fumo e di non assumere farmaci senza il giusto controllo medico. Inoltre, sarà importante monitorare i livelli di omocisteina nel sangue attraverso esami ematici. Nel caso in cui i livelli di omocisteina nel sangue risultassero elevati, integrare con il complesso vitaminico B, soprattutto B9, B12 ed un integratore di OMEGA 3 di qualità.

Dott. Matteo Massimo Primo

Biologo nutrizionista specializzato in nutrizione clinica, sportiva, genetica e nutraceutica con numero iscrizione all'ordine AA_087491.

Sport



Il test genetico VitaeDNA esamina varie aree biologiche diverse che riguardano le prestazioni sportive. La conoscenza di queste aree può essere utilizzata per personalizzare il programma di esercizi in modo da ottenere il massimo dalle sessioni di allenamento.

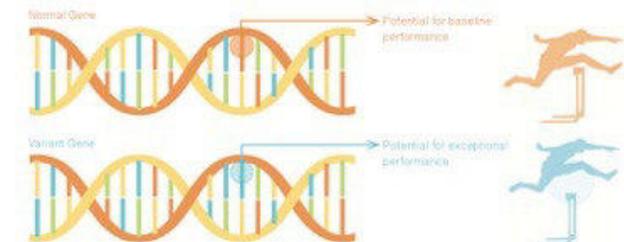
Servizio specifico e completo di analisi composto da:

- 1 - Test Genetico VitaeDNA
- 2 - Dieta personalizzata su base genetica
- 3 - Programma di allenamento

Sport VitaeDNA è il servizio più completo, attraverso il quale si ottiene, oltre al Test Genetico e alla Dieta personalizzata, un Programma di allenamento costruito dai nostri trainer sui risultati del Test.

Attraverso l'analisi dei geni sarà possibile scegliere il tipo di allenamento da cui trarre maggior beneficio per migliorare la forma fisica, ridurre gli infortuni e ottimizzare le prestazioni sportive.

Allenarsi secondo quello che richiede il codice genetico consente di ottenere il massimo dal proprio fisico.



Sport



Scheda allenamento

Successivamente troviamo 13 allenamenti che un atleta donna ginoide dovrà svolgere entro la settimana. Sono presenti 2 allenamenti di gambe. Si potrà scegliere se eseguire l'uno o l'altro.

Descrizioni serie speciali/metodica

Isometria

Alla fine dell'esecuzione della serie mantenere la contrazione in massimo accorciamento per almeno 5". Il muscolo dovrà rimanere contratto e non dovrà andare in blocco articolare.

Stripping

Alla fine delle ripetizioni segnate, scalare il peso del 20% e fare più ripetizioni possibili, scalare di un altro 20% e fare più ripetizioni possibili. Il tutto senza recupero.

Stretch contrastato

Alla fine dell'esecuzione della serie mantenere la contrazione in massimo allungamento per almeno 5". Il muscolo dovrà rimanere comunque contratto senza subire un allungamento passivo.

Rest pause

Alla fine delle ripetizioni segnate, dopo un pausa di 10 secondi fare più ripetizioni possibili. Le ripetizioni prima del cedimento muscolare potranno essere massimo 3.

Rest pause doppio

Alla fine delle ripetizioni segnate, dopo un pausa di 10 secondi fare più ripetizioni possibili. Le ripetizioni prima del cedimento muscolare potranno essere massimo 3.

Alla fine del primo rest pause aspettare 20 secondi e fare nuovamente più ripetizioni possibili.

Eccentrica

Questo metodica si basa sull'eseguire lentamente ogni ripetizione dell'esercizio. I secondi della componente eccentrica del movimento sono segnati nel primo numero inerente al TUT (4-1-1-1)

Super set doppio

Alla fine delle ripetizioni segnate, dimezzare il peso e fare più ripetizioni possibili

Super set

Eseguire consecutivamente i 2 esercizi presenti nella tabella. Il recupero va fatto alla fine dei 2 esercizi (potrebbe non essere presente nella scheda)

Piramidale

Ad ogni nuova serie, rispetto alla tolleranza individuale, aumentare il peso del 10/20% e eseguire le ripetizioni segnate. I recuperi rimangono invariati. (es. in un piramidale di 12-10-8-6 eseguire 12 rep, recuperare, aumentare il peso, e dopo il recupero segnato eseguire 10 ripetizioni, recuperare, aumentare il peso, e dopo il recupero segnato eseguire 8 ripetizioni..)

SPALLE · TRICIPITI · GAMBE

Esercizio	Esempio	Serie	Ripetizioni	Metodica	Recupero	Time under tension	Gruppo muscolare
Super set SPINTE CON MANUBRI go		3	10	SUPER SET	1:00	1-1-1-1	SPALLE
Super set ALZATE LATERALI		3	10		1:00	1-1-1-1	SPALLE
STACCO		4	6	SUPER SET	1:00	1-1-1-1	SCHIENA
LEG CURL		3	10		1:00	1-1-1-1	GAMBE
Super set ALZATE FRONTALI		3	8	SUPER SET	1:30	1-1-1-1	SPALLE
Super set GOOD MORNING		3	10		1:30	1-1-1-1	GAMBE
GLUTEUS MACHINE		3	15	GAMBA DESTRA GAMBA SINISTRA	1:00	1-1-1-1	SPALLE
Super set PUSH DOWN		4	8	ECCENTRICA	1:30	3-1-1-1	TRICIPITI
Super set FRENCH PRESS POLIERCOLINA		4	8		TRICIPITI		

SCHIENA · PETTO · BICIPITI

Esercizio	Esempio	Serie	Ripetizioni	Metodica	Recupero	Time under tension	Gruppo muscolare
Super set LAT MACHINE AVANTI		3	10	SUPER SET	1:00	1-1-1-1	PETTO/ SCHIENA
Super set PANCA PIANA MANUBRI		3	10		1:00	1-1-1-1	PETTO/ SCHIENA
CROCI AI CAVI		3	8	SUPER SET	1:30	1-1-1-1	PETTO/ SCHIENA
PULLEY		3	8		1:30	1-1-1-1	PETTO/ SCHIENA
REMATORE MANUBRI		3	12	BRACCIO SX BRACCIO DX	1:30	1-1-1-1	SCHIENA
PIEGAMENTI		3	ESAURO		1:30	1-1-1-1	PETTO
BICIPITI BILANCIERE		4	10	ECCENTRICA	1:30	2-1-1-1	BICIPITI
TRICIPITI ALLA POLIERCOLINA		4	10	ESPLOSIVO		BICIPITI	

Fitness



Test
Genetico



Il nuovo servizio Fitness VitaeDNA analizza tutte le aree già attualmente prese in considerazione dal [Kit Salute](#), ma aggiunge alla sua reportistica le seguenti nuove aree:



- Predisposizione genetica di sviluppare la sindrome del colon irritabile



- Predisposizione all'invecchiamento cutaneo



- Metabolismo della melatonina



- Predisposizione genetica alla riduzione dei livelli di estradiolo e testosterone



- Tendinopatia



- Metabolismo energetico



- VO2max

Esempio struttura referto Fitness

VitaeDNA traduce la sua analisi in un report di sintesi dei risultati di chiara e facile interpretazione da parte del paziente.

ALCUNI DEI
POLIMORFISMI
ANALIZZATI

GENOTIPO
RISCONTRATO

Colon irritabile

Descrizione: L'analisi individua le varianti genetiche correlate con un aumento del rischio di sviluppare la sindrome del colon irritabile.

Gene: IL23R

Polimorfismo: rs11465804 (IL23R)

Genotipo: T/T

Interpretazione: Aumento del rischio di sviluppare la sindrome del colon irritabile.

Consiglio:

- consumare alimenti ricchi di triptofano, come alimenti di origine animale, mandorle e anacardi, funghi.
- preferire piccoli pasti e frequenti (ogni 2/3 h) rispetto a pochi pasti e abbondanti.
- integrare con probiotici adeguati.

per un'adeguata prevenzione:

- monitorare lo scatole e l'indicano attraverso esame delle urine.
- monitorare la proteina c reattiva nel sangue attraverso esame ematico.
- monitorare la calprotectina attraverso esame delle feci.
- monitorare la salute del microbioma intestinale.
- in presenza di sintomi valutare di intraprendere, per un periodo di tempo, una dieta Low Fodmap (priva di carboidrati fermentabili) diminuendo il consumo di fibre, fruttosio, lattosio e glutine.
- in presenza di sintomi e/o disturbi intestinali persistenti, si suggerisce rivolgersi ad un medico curante.

Approfondimento: La sindrome del colon irritabile è un disturbo della funzione gastrointestinale caratterizzato dalla presenza di fastidio o dolore addominale, gonfiore dell'addome, irregolarità del numero di evacuazioni e/o della consistenza delle feci. Tra le cause e i fattori di rischio che predispongono all'insorgenza della sindrome del colon irritabile si trovano alterazioni dell'asse cervello/intestino, fattori psico-sociali, dieta squilibrata, alterazioni del microbiota, intolleranze e altre patologie sistemiche. Oltre a ciò sono state individuate varianti genetiche che aumentano il rischio di insorgenza di questo disturbo.

Colon irritabile Test Camatta Riccardo Risultati test pag. 7/57
713 - 321

MACROAREA
ANALIZZATA

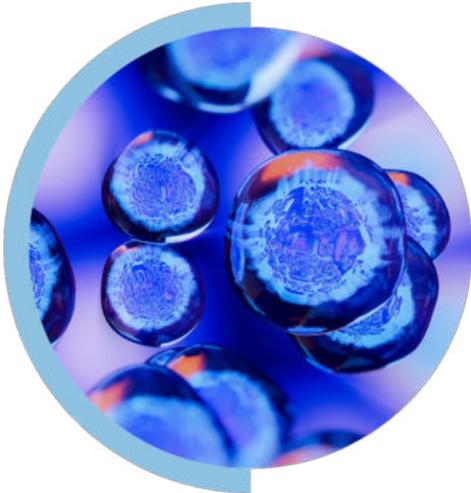
DESCRIZIONE DI
QUANTO ANALIZZATO

INTEPRETAZIONE DEL
DATO GENETICO

CONSIGLIO

APPROFONDIMENTO

Laboratorio analisi



UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI PADOVA

BMR Genomics è un laboratorio di analisi del DNA dell'Università di Padova dal 1997.

L'obiettivo principale è offrire ai propri utenti servizi di altissima qualità, creati e continuamente migliorati sulla base dei nuovi sviluppi della ricerca e della tecnologia nel settore della genomica, della genetica, della biologia molecolare, dell'informatica e della bioinformatica.

- Laboratorio Certificato ISO 9001
- Laboratorio Accreditato al MIUR
- Start Up dell'anno nel 2008



Cosa differenzia il servizio VitaeDNA dagli altri test genetici?



1. Azienda **flessibile** e interamente **italiana**
2. Innovazione «**smart healthy**» → Genetica e tecnologia a supporto della salute e della prevenzione
3. **Elevato know-how** in ambito scientifico
4. **Autorevolezza** delle analisi e **affidabilità** dei risultati → laboratorio certificato spin-off dell'Università di Padova, risultati basati su letteratura e bibliografica interinazione
5. **Reportistica chiara, strutturata e approfondita** con una forte componente funzionale e di utilità sia per il medico professionista che per il paziente finale
6. Ridotti tempi di refertazione → **entro 3 settimane**
7. **Sicurezza** → anonimato, GDPR e **privacy**
8. Test genetico **completo, trasversale, democratico** che coinvolge e analizza differenti aree di interesse e utilità comune
9. **Elevato servizio al cliente** (pre-durante-post vendita, formazione, consulenza e supporto marketing)

Materiale PDV a supporto

Flyer illustrativi con espositore



Cartelli Vetrina 230x330



Roll Up



Poster 370x650



Totem 60x150



Grazie per l'attenzione.

info@vitaedna.com

Life DNA S.R.L.
P.IVA 04930510260
sede via S. Artemio 15
CAP 31100 Treviso (TV)