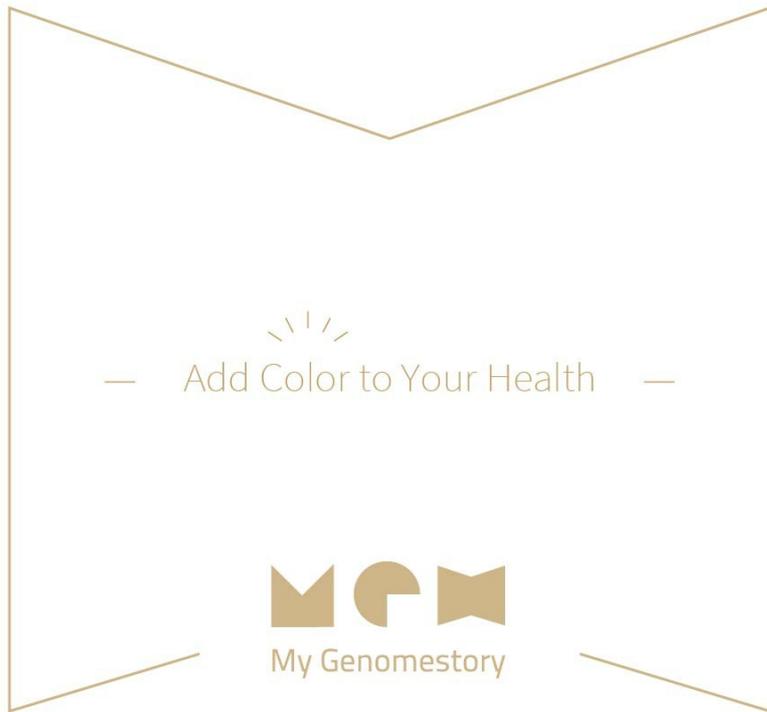




# My Genomestory + Diet

Número de Serie : Sample  
Género/Año de nacimiento : Femenino/1997  
Nombre :  
Institución : -  
Fecha de informe : 2021.11.18





— Add Color to Your Health —



My Genomestory



---

Hola,

Gracias por usar 'Mi dieta Genomestory Plus'. Encantado de conocerlos en este servicio que ha nacido después de muchos esfuerzos e investigaciones.

'My Genomestory Plus Diet', la prueba genética de Macrogen especializada en la prueba genética para el control de la obesidad, está diseñada para encontrar la causa fundamental de la obesidad que lo ha perturbado a través de un enlace llamado 'gen' que conecta sus partes internas y externas y para resolver de manera efectiva la obesidad.

Esperamos que este servicio de prueba sea de ayuda para conocerse profundamente y diseñar una vida mejor. Apoyaremos su vida nueva y saludable. Gracias.

# Contenido

---

Introducción	03
Guía explicativa	04
Resultados generales	06
Resultados detallados	
<b>Mi Obesidad</b>	<b>08</b>
Obesidad Potencial	
Proporción Cintura-cadera	
Dificultad Para Perder Peso	
Recuperación De Peso	
<b>Mi Disposición</b>	<b>13</b>
Deseo De Comida	
Saciedad	
Hambre	
<b>Mi Comida</b>	<b>17</b>
Carbohidratos	
Grasa Saturadas	
Grasa Insaturadas	
Proteínas	
<b>Mi Ejercicio</b>	<b>22</b>
Respuesta De Pérdida De Peso Al Ejercicio	
Rendimiento Aeróbico	
Rendimiento Anaeróbico	
Recuperación Del Ejercicio	
<b>Mi Mentalidad</b>	<b>27</b>
Obesidad Inducida Por El Estrés	
Depresión Por Obesidad	
Aprende más	30
Mi Genomestory	32



## Introducción del servicio

Plus Diet' es un servicio de análisis dietético personalizado basado en la genética que ha sido desarrollado conjuntamente por expertos en obesidad y en genómica. Ha sido diseñado para determinar el riesgo global de obesidad y para identificar los factores genéticos de la obesidad desde varios aspectos, incluyendo la inclinación, la dieta, el ejercicio y la psicología. En concreto, este servicio de prueba no sólo proporciona los resultados más fiables de la prueba basados en la base de datos de europeos que ha establecido MacroGen, empresa global de genómica, sino que también le ayuda a diseñar una solución dietética que sea la más optimizada para la constitución de los europeos.

## Notas

- 1 Esta prueba genética no analiza todos los genes que afectan al elemento correspondiente de la prueba.
- 2 Todavía no se ha establecido la importancia clínica del informe de esta prueba. No se ha justificado la utilidad de los comportamientos relacionados con la salud basados en los resultados de la prueba.
- 3 Como los valores proporcionados por los resultados del análisis sólo representan rasgos genéticos, pueden diferir del estado actual.
- 4 Estos resultados deben utilizarse como datos complementarios para el estilo de vida adecuado. Para determinar el diagnóstico y el tratamiento adecuados, debe consultar a su médico.

# Informe de la prueba,

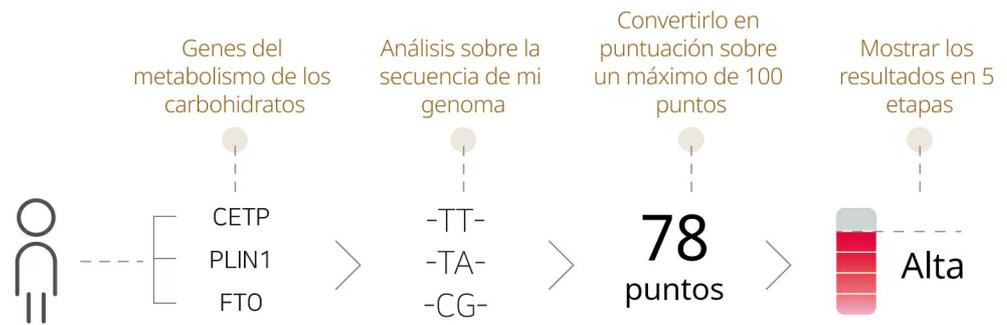
Puede leerlo de la siguiente manera

Antes de leer los resultados de la prueba en detalle, podrá entenderlos más fácil y correctamente si se familiariza con las siguientes descripciones.

## 1 Información básica

Esta prueba analiza sus genes y muestra una "puntuación" que representa los rasgos genéticos de varios factores que pueden causar obesidad. ¿Cómo se calcula la "puntuación genética" de cada elemento?

Ej) Carbohidrato



Según la naturaleza de los distintos elementos de la prueba que se muestran, una puntuación alta puede dar un buen impacto o un mal impacto. Por lo tanto, este informe de **la prueba muestra la diferencia de "direccionalidad" en diferentes colores.**



¡Recuerda!

Para el color rojo, a mayor puntuación, peor efecto,  
Para el color azul, a mayor puntuación, mejor efecto.

## 2 Comprensión de los resultados

Como los resultados de todos los elementos de la prueba están resumidos, puede verlos de un vistazo.



### Riesgo de obesidad

Tienes genéticamente un **muy alto riesgo** de obesidad.

La puntuación del gen se divide en 5 niveles. Si tiene una puntuación alta, tendrá un efecto bueno o malo dependiendo de la naturaleza de cada elemento de la prueba.

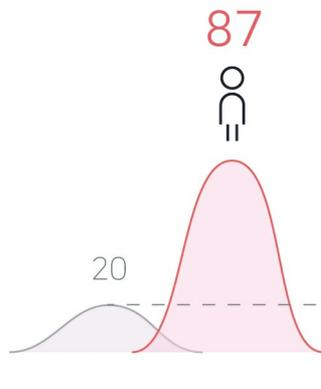
Sus resultados se resumen en una frase.

5 niveles de puntuación genética



## 3 Resultados detallados

Se proporcionan resultados más detallados de cada elemento de la prueba.



Su puntuación genética para cada elemento del test se muestra como una "puntuación" que se convierte en un máximo de 100 puntos.

La puntuación media para cada elemento de la prueba en europeo se calcula a través de la base de datos del genoma europeo de Macrogen. Compare su puntuación con la puntuación media.

### Listado del resto de genes

Una lista de genes utilizados para analizar el ítem correspondiente describe sus funciones y los efectos si se muta.

Genes	Función
GNPDA2	GNPDA2 es uno de los genes más comunes que causan obesidad y está implicado en el peso corporal y el metabolismo de las grasas. Especialmente, según los resultados del estudio sobre la expresión génica, quienes tienen ciertas mutaciones en GNPDA2, que se activa en las neuronas, pueden estar asociados con el sobrepeso/la obesidad.
MC4R	Como se ha informado de que un solo defecto genético en el gen MC4R puede causar obesidad, está estrechamente relacionado con el riesgo de obesidad. Algunos estudios han informado de que la cantidad de grasas y el riesgo de obesidad aumentan en quienes tienen esta mutación genética.

Aunque el gen analizado por cada elemento de la prueba es el mismo, el número se da para identificarlo si la posición que se observa dentro del gen es diferente.

# Resultados generales

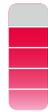
 Cuanto más alto, mejor  Cuanto más alto, peor

## Mi Obesidad



### Obesidad Potencial

Su riesgo genético de obesidad potencial es **Moderado**



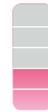
### Proporción Cintura-cadera

Su riesgo genético de obesidad abdominal es **Alto**



### Dificultad Para Perder Peso

Su resistencia genética a la pérdida de peso es **Moderado**



### Recuperación De Peso

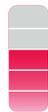
Su recuperación genética de peso es **Bajo**

## Mi Disposición



### Deseo De Comida

Su grado genético de deseo de comer es **Moderado**



### Saciedad

Su grado genético de saciedad es **Moderado**



### Hambre

Su grado genético de sensación de hambre es **Bajo**

## Mi Comida



### Carbohidratos

Su posibilidad genética de aumentar de peso por la ingesta de hidratos de carbono es **Bajo**



### Grasa Saturadas

Su posibilidad genética de aumento de peso causada por la ingesta de grasas saturadas es **Bajo**



### Grasa Insaturadas

Su posibilidad genética de pérdida de peso causada por la ingesta de grasas insaturadas es **Moderado**



### Proteínas

Su posibilidad genética de pérdida de peso causada por la ingesta de proteínas es **Alto**

De acuerdo a los resultados de analizar los genes relacionados con un total de 17 características, no hay ningún punto para el que tengas alta vulnerabilidad genética.

Top 3 puntos con mayor vulnerabilidad genética :

Recuperación Del Ejercicio, Obesidad Inducida Por El Estrés, Rendimiento Aeróbico

 Cuanto más alto, mejor  Cuanto más alto, peor

## Mi Ejercicio



### Respuesta De Pérdida De Peso Al Ejercicio

Su posibilidad genética de pérdida de peso causada por el ejercicio es **Moderado**



### Rendimiento Aeróbico

Su aptitud genética para el ejercicio aeróbico es **Bajo**



### Rendimiento Anaeróbico

Su aptitud genética para el ejercicio anaeróbico es **Moderado**



### Recuperación Del Ejercicio

Su grado genético de recuperación después del ejercicio es **Bajo**

## Mi Mentalidad



### Obesidad Inducida Por El Estrés

Su grado genético de depresión causado por la obesidad es **Alto**



### Depresión Por Obesidad

Su posibilidad genética de obesidad causada por el estrés es **Bajo**

# Mi Obesidad

---

Obesidad Potencial

Proporción Cintura-cadera

Dificultad Para Perder Peso

Recuperación De Peso

# Obesidad Potencial

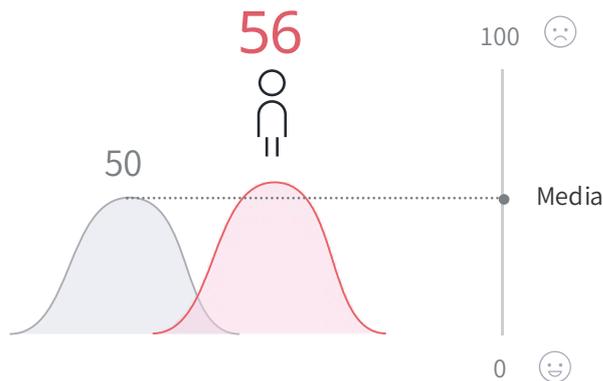


Mi Obesidad

Como la obesidad es causada por distintos factores, varios genes están involucrados en la obesidad. Aquí, observamos los genes involucrados que inducen la obesidad, como la secreción de insulina, el metabolismo de nutrientes y el control del índice de masa corporal (IMC).

Tu ranking para 'obesidad potencial' es de **44 de 100 Europeos**

Moderado



Tu puntuación genética para 'obesidad potencial' es de 56 puntos.  
 Tu puntuación es 6 puntos más alto que la media europeos de 50 puntos.  
 Es equivalente al puesto 44 de 100 Europeos  
**El riesgo potencial de obesidad es Moderado.**

## Lista de genes

Gene	Descripción	Tu genotipo		
		Malo	Normal	Bueno
FTO <sup>1)</sup>	FTO es un gen representativo de la obesidad y convierte los carbohidratos en grasas, que pueden acumularse en el cuerpo. Se ha informado que el peso corporal aumenta en individuos con ciertas mutaciones de este gen.	AA	AT	• TT
MC4R <sup>1)</sup>	El gen MC4R está estrechamente relacionado con el riesgo de obesidad ya que se informa que una sola mutación en el gen MC4R puede causar obesidad.	GG	GA	• AA
GNPDA2	GNPDA2 es uno de los genes más comunes que causan obesidad y está involucrado en el peso corporal y el metabolismo de las grasas. Según los resultados del estudio de expresión génica, quienes presentan una mutación específica de este gen pueden estar asociados a sobrepeso/obesidad.	TT	TC	• CC
NEGR1	NEGR1 es un gen representativo involucrado en la regulación del índice de masa corporal (IMC) y es importante para el desarrollo del sistema nervioso.	• AA	AG	GG
LOC144233	Un estudio a gran escala ha indicado que las personas con ciertas mutaciones en el gen LOC144233 tienen un mayor riesgo de sobrepeso y obesidad en comparación con quienes no tienen mutaciones.	AA	AG	• GG
GIPR	La proteína GIPR sintetizada a través de este gen, es un receptor que reconoce la hormona GIP que está involucrada en la secreción de insulina. Cuando los niveles de glucosa aumentan después de comer alimentos, promueve la secreción de insulina y ayuda a mantener niveles adecuados de glucosa en sangre.	• GG	GA	AA
HNF4G	Un estudio que comparó el grupo con sobrepeso con el grupo de bajo peso indicó que el gen HNF4G está asociado con el riesgo de obesidad.	AA	• AG	GG
NRXN3	NRXN3 participa en la transducción de señales entre neuronas en el sistema nervioso central. Según los resultados del estudio, ciertas mutaciones de este gen aumentan la relación cintura-cadera y el riesgo de obesidad.	AA	AG	• GG
RPTOR	El gen RPTOR está involucrado en el proceso de degradación de nutrientes que ocurre en el cuerpo en respuesta a la ingesta de nutrientes. Por lo tanto, puede causar sobrepeso y obesidad.	AA	AC	• CC
CDKAL1	CDKAL1 es un gen relacionado con la secreción de insulina y la disfunción de las células beta pancreáticas.	CC	• CT	TT

# Proporción Cintura-cadera

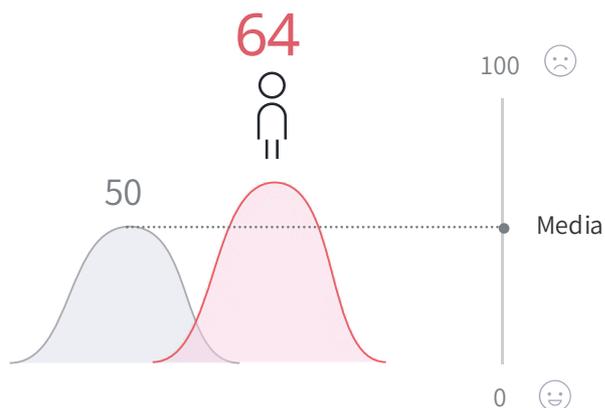


Mi Obesidad

¿Sabes que la obesidad abdominal, representada por la grasa visceral, es origen de todas las enfermedades? Esta obesidad abdominal es causada por genes involucrados en la eficiencia de descomposición de la grasa en el abdomen y la acumulación de grasa visceral inducida por la ingesta de alimentos además de un estilo de vida incorrecto.

Tu ranking para 'proporción cintura-cadera' es de **36 de 100 Europeos**

Alto



Tu puntuación genética para 'proporción cintura-cadera' es de 64 puntos.  
 Tu puntuación es 14 puntos más alto que la media europeos de 50 puntos.  
 Es equivalente al puesto 36 de 100 Europeos  
**El riesgo de obesidad abdominal es Alto.**

## Lista de genes

Gene	Descripción	Tu genotipo		
		Malo	Normal	Bueno
Near RSPO3	RSPO3 se une al receptor, LGR4, para enviar señales dentro de la célula y, por lo tanto, promueve la producción de adipocitos en el abdomen y las caderas. Se ha informado que la relación cintura-cadera (WHR) puede variar dependiendo de ciertas mutaciones de este gen.	TT	• TC	CC
CCDC92	CCDC92 juega un papel importante en la diferenciación de células en adipocitos y también está involucrado en la resistencia a la insulina. Se ha informado que la relación cintura-cadera (WHR), que es el indicador de la obesidad abdominal, es mayor en ciertas mutaciones de este gen, independientemente del índice de masa corporal (IMC).	• CC	CA	AA
Near PBRM1	Se sabe que PBRM1 está involucrado en la degradación de las células grasas en el abdomen. Se ha informado que la relación cintura-cadera (WHR) es mayor en ciertas mutaciones de este gen independientemente del índice de masa corporal (IMC).	GG	• GC	CC
Near BMP2	Se sabe que BMP2, que participa en la formación de células y huesos, promueve la adipogénesis en ciertas condiciones. Además, los estudios han indicado que las células grasas se degradan más activamente en el abdomen en individuos con ciertas mutaciones de este gen.	TT	• TC	CC
Near CPEB4	CPEB4 juega un papel para aumentar el tamaño y la cantidad de adipocitos acumulados en el abdomen, lo que afecta el riesgo de obesidad abdominal. Se ha informado que la relación cintura-cadera (WHR) es mayor en individuos con ciertas mutaciones de este gen.	AA	AG	• GG

# Dificultad Para Perder Peso

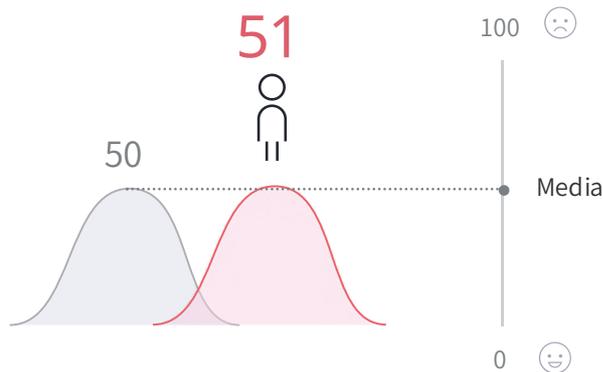


Mi Obesidad

Incluso si comienzas a hacer dieta al mismo tiempo que los demás, sientes que no pierdes tanto peso corporal como los demás, ¿no es así? Puede ser causado por los genes que están involucrados en el apetito, el control del metabolismo o la acumulación de grasa. Por favor, eche un vistazo de cerca a los resultados como se muestra a continuación.

Tu ranking para 'Dificultad para perder peso' es de **49 de 100 Europeos**

Moderado



Tu puntuación genética para 'Dificultad para perder peso' es de 51 puntos.

Tu puntuación es 1 puntos más alto que la media europeos de 50 puntos.

Es equivalente al puesto 49 de 100 Europeos

La dificultad para perder peso es Moderado.

## Lista de genes

Gene	Descripción	Tu genotipo		
		Malo	Normal	Bueno
ADRB2 <sup>2)</sup>	ADRB2 es una forma principal de receptor expresado en adipocitos y juega un papel importante en la degradación de grasas en los adipocitos para obtener energía en respuesta a las catecolaminas. Se ha informado que ciertas mutaciones de este gen pueden aumentar el peso corporal después de la restricción dietética debido a la alta resistencia a la pérdida de peso.	GG	GC	• CC
PPM1K	Aumenta el nivel de BCAA (aminoácido de cadena ramificada), lo que facilita el metabolismo y afecta el riesgo de diabetes tipo 2. Se ha informado que los efectos de la dieta a través de la ingesta controlada de grasas y carbohidratos sobre la pérdida de peso pueden variar según los tipos de mutaciones de este gen.	TT	• TC	CC
MC4R <sup>2)</sup>	Como se ha informado que un solo defecto genético en el gen MC4R puede causar obesidad, está estrechamente relacionado con el riesgo de obesidad. Algunos estudios han informado que la cantidad de grasas y el riesgo de obesidad aumentan en quienes tienen esta mutación genética.	CC	CT	• TT
PPARGC1A	PPARGC1A es un gen que ayuda a diferenciar las fibras musculares y producir mitocondrias, y también está asociado con la obesidad. En particular, se ha reportado que las dietas bajas en calorías son altamente efectivas en la pérdida de peso en un corto período de tiempo en individuos con ciertas mutaciones de este gen.	CC	• CT	TT
MTNR1B	Se sabe que MTNR1B está asociado con la obesidad, así como con los niveles de azúcar en sangre en ayunas y el riesgo de diabetes. Además, se ha informado que existen algunas variaciones en los cambios de resistencia a la insulina y grados de pérdida de peso causados por la dieta baja en calorías según el tipo de mutaciones de este gen.	GG	• GC	CC

# Recuperación De Peso

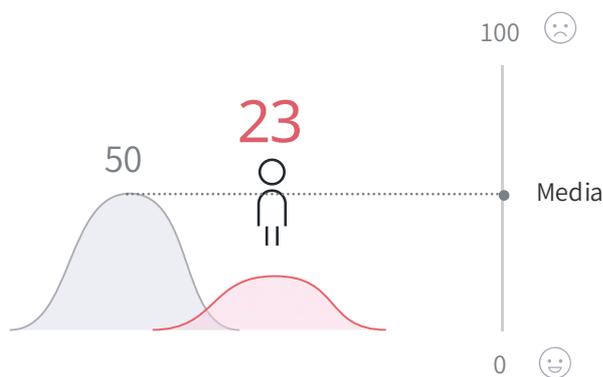
Su alegría por el éxito en la dieta no dura mucho. Siempre se produce el efecto yo-yo, que no te gusta mucho. Puede ser causado por los genes que tienden a mantener la condición existente (peso corporal) mientras los nutrientes, incluidas las grasas, se descomponen y utilizan.



Mi Obesidad

Tu ranking para 'recuperación de peso' es de **77 de 100 Europeos**

Bajo



Tu puntuación genética para 'recuperación de peso' es de 23 puntos.  
Tu puntuación es 27 puntos más baja que la media europeos de 50 puntos.  
Es equivalente al puesto 77 de 100 Europeos  
**Tu tendencia genética a la recuperación de peso es Bajo.**

## Lista de genes

Gene	Descripción	Tu genotipo
LEP	LEP es un gen que ayuda a mantener la grasa corporal secretada por el tejido adiposo en un nivel constante y produce leptina que juega un papel importante en el control de la ingesta y consumo de energía. Los estudios han investigado los cambios en el peso corporal durante 7 ~ 24 meses y han indicado que es más probable que ocurran fenómenos de yo-yo cuando ciertas mutaciones de este gen están presentes.	Malo Normal Bueno GG GC • CC

# Mi Disposición

---

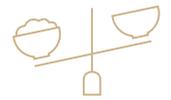
Deseo De Comida

Saciedad

Hambre

# Deseo De Comida

Incluso si no tienes hambre, tu apetito y glotonería mantienen tus manos sobre los alimentos y pueden perturbar tu deseo de comer menos, porque pueden ser estimulados cuando los genes secretan hormonas específicas en tu cerebro.



Mi Disposición

Tu ranking para 'Deseo de comida' es de **48 de 100 Europeos**

Moderado

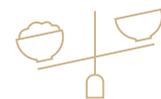


Tu puntuación genética para 'Deseo de comida' es de 52 puntos. Tu puntuación es 2 puntos más alto que la media europeos de 50 puntos. Es equivalente al puesto 48 de 100 Europeos. El grado de deseo alimentario es Moderado.

## Lista de genes

Gene	Descripción	Tu genotipo		
		Malo	Normal	Bueno
ANKK1/DRD2	Este SNP ubicado entre el gen ANKK1 y el gen del receptor de dopamina, DRD2, está asociado con disminuciones en los receptores de dopamina en el cerebro. Se ha informado que las respuestas psicológicas/emocionales/de estrés están asociadas con aumentos en los hábitos alimentarios emocionales en individuos con este SNP.	AA	AG	• GG
FTO <sup>2)</sup>	El gen FTO está asociado con el índice de masa corporal (IMC) y el riesgo de obesidad causado por los atracones. Se ha informado que ciertas mutaciones de este gen muestran una mayor tendencia a los atracones.	AA	AT	• TT
GAD2	El gen GAD2 produce enzimas GABA a partir de glutamato y se sabe que está asociado con el desarrollo de la obesidad. Se ha informado que ciertas mutaciones de este gen aumentan el hambre, el descontrol de las dietas (comer comidas pequeñas conduce a atracones) y el riesgo de atracones), lo que aumenta la posibilidad de obesidad.	GG	• GA	AA
AGT	El angiotensinógeno, que es producido por el gen AGT, es un precursor de la hormona angiotensina. Como interviene en la regulación de la presión arterial y la salinidad del organismo, puede estimular la sed o el deseo de ingerir sal. Se ha informado que las personas con ciertas mutaciones de este gen tienen un mayor consumo de grasas y carbohidratos totales y luego toman más calorías que otras personas que no lo tienen.	• GG	GA	AA

# Saciedad

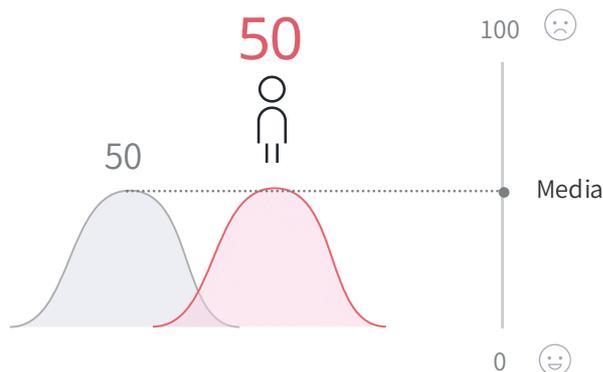


Mi Disposición

La saciedad que se siente como si el abdomen estuviera placenteramente lleno después de comer está controlada por una variedad de hormonas como la colecistoquinina, la leptina y la melanocortina. Por lo tanto, incluso si distintas personas comen la misma cantidad de comida, pueden sentir menos saciedad y, por lo tanto, es más probable que coman demasiado.

Tu ranking para 'Saciedad' es de **50 de 100 Europeos**

Moderado



Tu puntuación genética para 'Saciedad' es de 50 puntos.

Tu puntuación es la misma que la media europeos de 50 puntos.

Es equivalente al puesto 50 de 100 Europeos

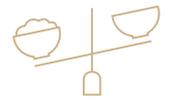
La incapacidad para la saciedad es Moderado.

## Lista de genes

Gene	Descripción	Tu genotipo		
		Malo	Normal	Bueno
LEPR	La leptina, hormona que ayuda a mantener la grasa corporal en un nivel constante, funciona a través de los receptores de leptina. LEPR es un gen que produce este receptor de leptina. Reduce el peso corporal suprimiendo el apetito y activando el metabolismo. Se ha informado que ciertas mutaciones en una región promotora de leptina están asociadas con aumentos en el peso corporal y el índice de masa corporal (IMC).	GG	• GA	AA
CCNL1	Se ha demostrado que el gen CCNL1 afecta el control del apetito, ya que está involucrado en el control de los niveles de leptina, un supresor del apetito. Se ha informado que los adultos con ciertas mutaciones de este gen tienen altos niveles de leptina y alto índice de masa corporal (IMC).	• TT	TC	CC
CCK	CCK es un gen que produce colecistoquinina (CCK), una hormona que transmite información relacionada con la saciedad al cerebro. Te hace sentir satisfecho después de comer alimentos. En ciertas mutaciones, es probable que los individuos con ciertas mutaciones de este gen se vuelvan obesos fácilmente porque no sienten saciedad después de comer alimentos.	TT	• TG	GG
GCKR	GCKR inhibe la degradación de la glucosa y se cree que regula la secreción de leptina, un supresor del apetito, a través de la regulación de los niveles de insulina. Se ha informado que los niveles de leptina son relativamente altos en individuos con ciertas mutaciones de este gen.	CC	CT	• TT
MC4R <sup>3)</sup>	El gen MC4R produce receptores de melanocortina y se sabe que controla el deseo de ingerir alimentos a través del sistema hormonal de melanocortina. Se ha informado que los aumentos de peso corporal pueden variar en individuos con ciertas mutaciones de este gen.	TT	TC	• CC

# Hambre

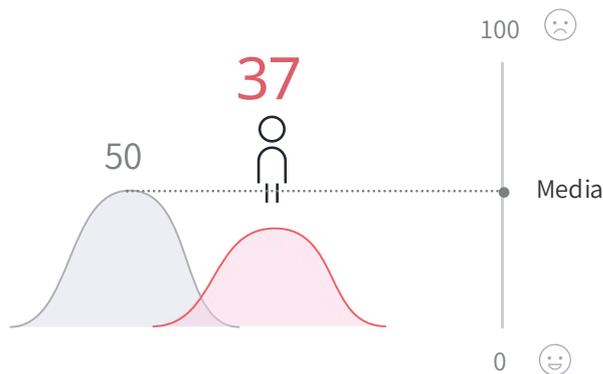
El mayor enemigo de la dieta es la sensación de hambre. La sensación de hambre es el fenómeno en el que tu cerebro siente hambre aunque en realidad no tengas hambre. Los genes de las hormonas que regulan el apetito y el metabolismo energético afectan la sensación de hambre.



Mi Disposición

Tu ranking para 'Hambre' es de **63 de 100 Europeos**

Bajo



Tu puntuación genética para 'Hambre' es de 37 puntos.  
Tu puntuación es 13 puntos más baja que la media europeos de 50 puntos.  
Es equivalente al puesto 63 de 100 Europeos  
**El sentimiento de hambre es Bajo.**

## Lista de genes

Gene	Descripción	Tu genotipo		
		Malo	Normal	Bueno
FTO <sup>1)</sup>	FTO es un gen de obesidad representativo y está involucrado en varios mecanismos de obesidad, como la acumulación de grasa y la inducción del apetito. Se ha informado que ciertas mutaciones de este gen activan la grelina que promueve el apetito, induciendo la ingesta de alimentos y aumentando el riesgo de obesidad.	AA	AT	• TT
NPY	El neuropéptido Y producido por el gen NPY es un neurotransmisor secretado por el hipotálamo del cerebro. Promueve el apetito e induce la ingesta de alimentos. Se ha informado que ciertas mutaciones de este gen aumentan el peso corporal y el IMC. En particular, las mutaciones están asociadas con la obesidad visceral.	TT	TC	• CC
GAD2	El gen GAD2 produce enzimas GABA a partir de glutamato y se sabe que está asociado con el desarrollo de la obesidad. Se ha informado que ciertas mutaciones de este gen hacen que el individuo sienta hambre al aumentar la producción de GABA que induce la ingesta de alimentos y suprime la saciedad. Por lo tanto, las mutaciones eventualmente inducen atracones y aumentan el riesgo de obesidad.	GG	• GA	AA

# Mi Comida

---

Carbohidratos

Grasa Saturadas

Grasa Insaturadas

Proteínas

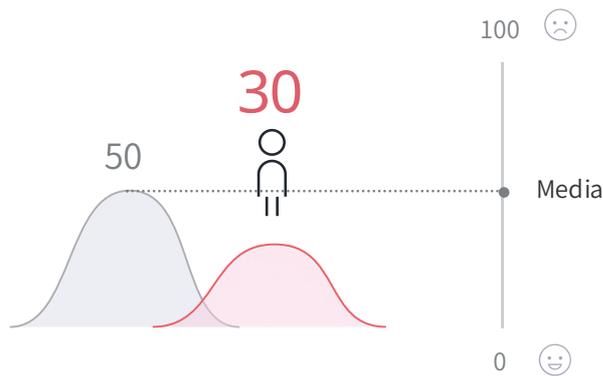
# Carbohidratos

Los carbohidratos se utilizan como energía en nuestro cuerpo en forma de azúcares. Sin embargo, si los comes en exceso, se acumulan en el cuerpo y causan obesidad. Aquí analizamos los diversos genes asociados con el aumento del riesgo de obesidad causado por la ingesta de carbohidratos.



Tu ranking para 'Carbohidratos' es de **70 de 100 Europeos**

Bajo



Tu puntuación genética para 'Carbohidratos' es de 30 puntos. Tu puntuación es 20 puntos más baja que la media europeos de 50 puntos. Es equivalente al puesto 70 de 100 Europeos

La posibilidad de ganar peso por el consumo de carbohidratos es Bajo.

## Lista de genes

Gene	Descripción	Tu genotipo		
		Malo	Normal	Bueno
PLIN1	PLIN1 está involucrado en el metabolismo de la glucosa asociado con la ingesta de carbohidratos y puede inducir el aumento de peso al acumular grasas en los tejidos grasos. Se ha informado que los aumentos en el aumento de peso pueden variar en las personas con ciertas mutaciones de este gen a pesar de que comen la misma cantidad de carbohidratos.	TT	TC	• CC
FTO <sup>3)</sup>	FTO está involucrado en el metabolismo de varios nutrientes como los triglicéridos y el colesterol, incluida la degradación de la glucosa a través de la regulación de los niveles de insulina en el cuerpo. Se ha informado que los individuos con ciertas mutaciones de este gen tienen un índice de productos de acumulación de lípidos relativamente alto.	• CC	CA	AA

# Grasa Saturadas

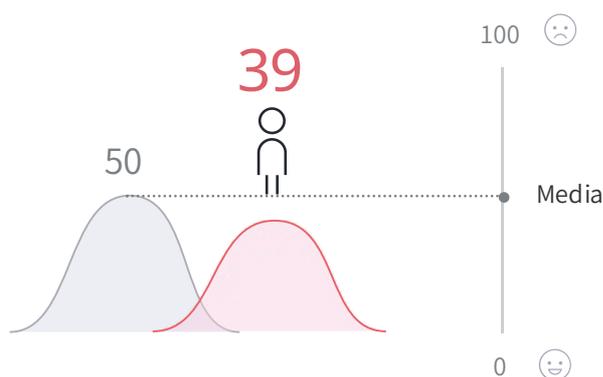


Mi Comida

El riesgo de aumento de peso causado por la ingesta de grasas saturadas puede variar según la eficiencia de descomposición de las grasas saturadas consumidas por los individuos. Aquí analizamos genes implicados en la posibilidad de obesidad causada por el metabolismo y la ingesta de grasas saturadas.

Tu ranking para 'Grasa saturadas' es de **61 de 100 Europeos**

Bajo



Tu puntuación genética para 'Grasa saturadas' es de 39 puntos. Tu puntuación es 11 puntos más baja que la media europeos de 50 puntos. Es equivalente al puesto 61 de 100 Europeos

La posibilidad de ganar peso por el consumo de grasas saturadas es **Bajo**.

## Lista de genes

Gene	Descripción	Tu genotipo		
		Malo	Normal	Bueno
FTO <sup>1)</sup>	FTO es un gen representativo que produce grasas y proteínas corporales relacionadas con la obesidad y previene la acumulación al quemar el exceso de grasa. Se ha informado que las personas con ciertas mutaciones de este gen tienen muchas probabilidades de volverse obesas después de comer grasas saturadas.	AA	AT	• TT
FTO <sup>4)</sup>	FTO está involucrado en el consumo y acumulación de energía utilizando las grasas ingeridas. Se ha informado que las personas con ciertas mutaciones de este gen tienen un índice de masa corporal (IMC) relativamente alto a pesar de que comen la misma cantidad de grasas saturadas.	AA	AG	• GG
APOA2	El gen APOA2 está implicado en la producción de Apolipoproteína y está asociado a la obesidad provocada por la ingesta de grasas saturadas. Se ha informado que las personas con ciertas mutaciones de este gen aumentan el índice de masa corporal (IMC) y son vulnerables a la obesidad incluso si comen la misma cantidad de grasas saturadas.	GG	• GA	AA

# Grasa Insaturadas

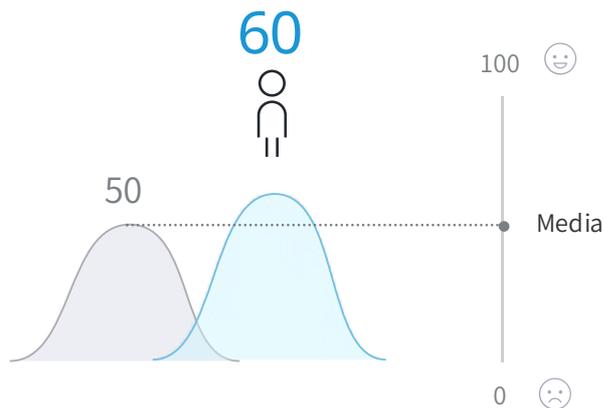


Mi Comida

Las grasas insaturadas como omega-3 ~ -6 son un nutriente útil para prevenir la obesidad al reducir los triglicéridos y mejorar la circulación sanguínea. Aquí analizamos las funciones y los efectos de los genes que aumentan la eficiencia de las grasas saturadas en la pérdida de peso en función de la ingesta de grasas.

Tu ranking para 'Grasa insaturadas' es de **40 de 100 Europeos**

Moderado



Tu puntuación genética para 'Grasa insaturadas' es de 60 puntos.

Tu puntuación es 10 puntos más alto que la media europeos de 50 puntos.

Es equivalente al puesto 40 de 100 Europeos

La posibilidad de ganar peso por el consumo de grasas insaturadas **Moderado**.

## Lista de genes

Gene	Descripción	Tu genotipo		
		Malo	Normal	Bueno
FADS1	FADS1 es una enzima insaturada que aumenta la eficacia de los ácidos grasos insaturados como el omega-3 y omega-6 que son útiles para nuestro organismo y es eficaz para la prevención de la obesidad. Se ha informado que individuos con ciertas mutaciones de este gen tienen bajos niveles de ácidos grasos en el plasma y baja eficiencia de insaturación.	• GG	GT	TT
FADS2	FADS2 es un gen que produce desaturasa que aumenta la eficiencia de los ácidos grasos insaturados en el cuerpo. Participa principalmente en el metabolismo de las grasas. Se ha informado que la distribución de ácidos grasos insaturados en el plasma puede variar según el tipo de mutaciones de este gen, aunque las personas consuman la misma cantidad de grasas.	• CC	CA	AA

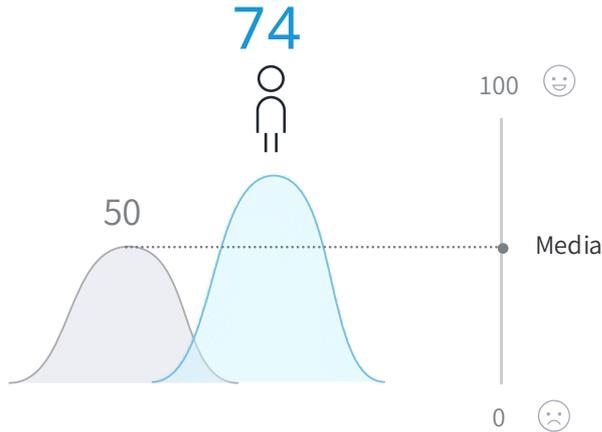
# Proteínas

Como la proteína es esencial para generar músculos, es muy importante para la dieta. Sin embargo, los efectos de la ingesta de proteínas sobre la pérdida de peso pueden variar según las características de los genes implicados en la degradación y utilización de las proteínas en los individuos.



Tu ranking para 'Proteínas' es de **26 de 100 Europeos**

Alto



Tu puntuación genética para 'Proteínas' es de 74 puntos. Tu puntuación es 24 puntos más alto que la media europeos de 50 puntos.

Es equivalente al puesto 26 de 100 Europeos

La posibilidad de ganar peso por el consumo de proteína es Alto.

## Lista de genes

Gene	Descripción	Tu genotipo		
		Malo	Normal	Bueno
FTO <sup>2)</sup>	FTO está involucrado en el consumo de energía de varios nutrientes como proteínas y grasas. Se ha informado que las personas con ciertas mutaciones de este gen tienen mayores aumentos en el índice de masa corporal (IMC) que otras, incluso si comen la misma cantidad de proteínas.	AA	AT	• TT
TFAP2B	Se ha informado que las personas con ciertas mutaciones del gen TFAP2B pueden mantener la pérdida de peso durante un período de tiempo relativamente largo después de perderlo mediante una dieta con ingesta de proteínas.	GG	GA	• AA

# Mi Ejercicio

---

Respuesta De Pérdida De Peso Al Ejercicio

Rendimiento Aeróbico

Rendimiento Anaeróbico

Recuperación Del Ejercicio

# Respuesta De Pérdida De Peso Al Ejercicio

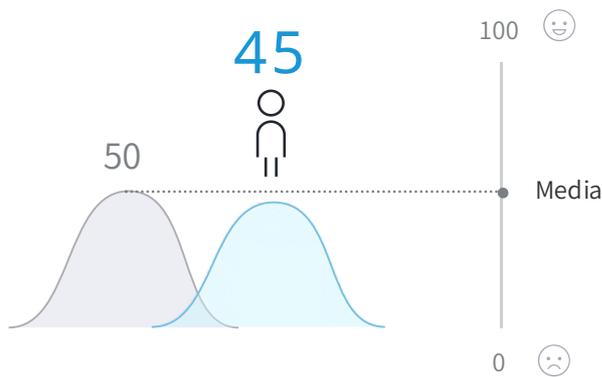
Una de las cosas esenciales para la dieta es el ejercicio. Sin embargo, los efectos del ejercicio sobre la pérdida de peso o pérdida de grasa corporal pueden variar según el genotipo de cada individuo.



Mi Ejercicio

Tu ranking para 'Respuesta de pérdida de peso al ejercicio' es de **55 de 100 Europeos**

Moderado



Tu puntuación genética para 'Respuesta de pérdida de peso al ejercicio' es de 45 puntos. Tu puntuación es 5 puntos más baja que la media europeos de 50 puntos. Es equivalente al puesto 55 de 100 Europeos. [Los efectos del ejercicio en la pérdida de peso son Moderado.](#)

## Lista de genes

Gene	Descripción	Tu genotipo		
		Malo	Normal	Bueno
FTO <sup>3)</sup>	El gen FTO es el primer gen descubierto entre los genes asociados con la susceptibilidad a la obesidad y afecta las respuestas de la grasa corporal al ejercicio regular. Se ha informado que las personas con ciertas mutaciones de este gen tienen mayores efectos del ejercicio cardiopulmonar de 20 semanas a la intensidad adecuada sobre la pérdida de peso que otras.	• CC	CA	AA
FTO <sup>4)</sup>	FTO es un gen que produce proteínas asociadas con la grasa corporal y la obesidad. Se ha informado que las personas con ciertas mutaciones de este gen tienen una mayor proporción de obesidad y una mayor tasa de éxito para superar la obesidad cuando el estilo de vida se mejora activamente a través del ejercicio que otros.	AA	AG	• GG

# Rendimiento Aeróbico

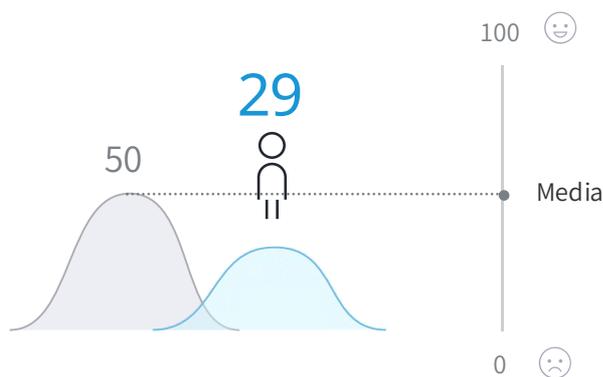


Mi Ejercicio

Si necesita hacer ejercicio, sería bueno hacer el ejercicio que sea más adecuado para usted. Aquí, determinamos si eres apto para el ejercicio aeróbico a través de genes involucrados en funciones cardiopulmonares como el VO2 máx.

Tu ranking para 'Rendimiento aeróbico' es de **71 de 100 Europeos**

Bajo



Tu puntuación genética para 'Rendimiento aeróbico' es de 29 puntos.  
Tu puntuación es 21 puntos más baja que la media europeos de 50 puntos.  
Es equivalente al puesto 71 de 100 Europeos  
**La capacidad para el ejercicio aeróbico es Bajo.**

## Lista de genes

Gene	Descripción	Tu genotipo		
		Malo	Normal	Bueno
PPARD	PPARD es un gen que afecta el metabolismo de la glucosa y la biosíntesis mitocondrial y afecta la resistencia. Se ha informado que las personas con ciertas mutaciones de este gen aumentan la expresión de la proteína PPARD para optimizarse para el ejercicio cardiopulmonar durante el ejercicio aeróbico. Además, tienen altos niveles de adiponectina y colesterol HDL en la sangre.	CC	CT	• TT
PPARGC1A	PPARGC1A es un gen que produce PGC-1α que ayuda a generar energía para las mitocondrias involucradas en la respiración celular. Está involucrado en la regulación de la homeostasis energética, la quema de grasas y carbohidratos y la conversión de las fibras musculares en fibras musculares de contracción lenta. Se ha informado que individuos con ciertas mutaciones de este gen pueden realizar actividades físicas de alta intensidad durante mucho tiempo, debido a que se incrementa la capacidad mitocondrial y el VO2 máx.	CC	• CT	TT
VEGFA	VEGFA es un gen que produce proteínas de señalización asociadas con la vasculogénesis y la angiogénesis. Afecta los cambios capilares en el músculo esquelético por el ejercicio. Se ha informado que los individuos con ciertas mutaciones de este gen tienen un VO2 máx alto y hacen mayores contribuciones al suministro de energía del metabolismo aeróbico. De hecho, esta mutación se encuentra con mayor frecuencia en atletas de resistencia.	CC	• CG	GG

# Rendimiento Anaeróbico

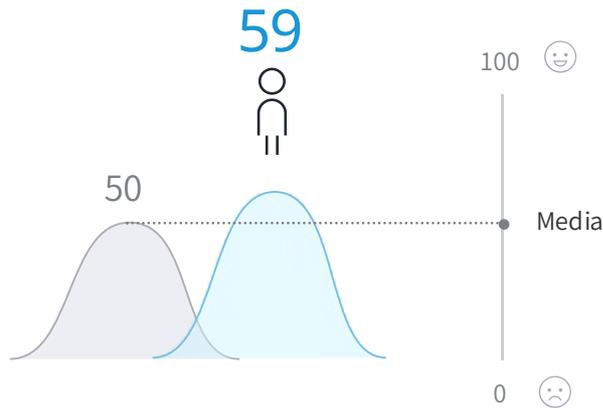


Mi Ejercicio

Los efectos del ejercicio anaeróbico, que está estrechamente relacionado con la fuerza muscular, pueden variar según las características de varios genes implicados en la generación de los sistemas muscular y esquelético. Aquí, determinamos si eres apto para el ejercicio anaeróbico a través de genes asociados con el ejercicio muscular.

Tu ranking para 'Rendimiento anaeróbico' es de **41 de 100 Europeos**

Moderado



Tu puntuación genética para 'Rendimiento anaeróbico' es de 59 puntos.  
Tu puntuación es 9 puntos más alto que la media europeos de 50 puntos.  
Es equivalente al puesto 41 de 100 Europeos  
**La capacidad para el ejercicio anaeróbico es Moderado.**

## Lista de genes

Gene	Descripción	Tu genotipo		
		Malo	Normal	Bueno
IL6	La IL6 está asociada a una citocina multifuncional que actúa sobre el sistema inmunitario. Se sabe que tanto los ejercicios de corta distancia que requieren fuerza instantánea como los de potencia son más adecuados para individuos con un determinado genotipo que para otros.	• GG	GC	CC
MTHFR	MTHFR juega un papel importante en la metilación del ADN. Con la baja eficacia de MTHFR, se sabe que la baja metilación del ADN induce el crecimiento muscular. Por lo tanto, se ha informado que ciertas mutaciones aumentan los efectos del ejercicio de potencia/fuerza y se encuentran con mayor frecuencia en los atletas musculares.	GG	GT	• TT
AGT	AGT es un gen que produce una proteína llamada angiotensinógeno, que es un precursor de la angiotensina que contrae fuertemente los vasos sanguíneos. Se ha informado que las personas con ciertas mutaciones de este gen son más adecuadas para el ejercicio anaeróbico debido a las altas actividades de la angiotensina II, que es un factor de crecimiento del músculo esquelético.	• GG	GA	AA

# Recuperación Del Ejercicio

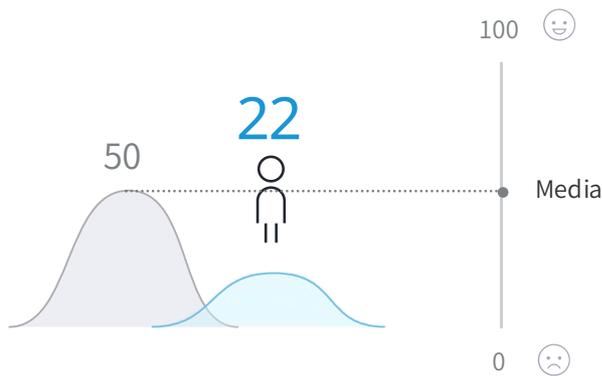


Mi Ejercicio

Nuestro cuerpo puede sufrir fatiga o daño severo debido a la respiración, o al uso de ligamentos y músculos durante actividades físicas intensas como el ejercicio. Aquí, observamos los genes involucrados en la recuperación de la fatiga y la restauración del daño causado por el ejercicio.

Tu ranking para 'Recuperación del ejercicio' es de **78 de 100 Europeos**

Bajo



Tu puntuación genética para 'Recuperación del ejercicio' es de 22 puntos.

Tu puntuación es 28 puntos más baja que la media europeos de 50 puntos.

Es equivalente al puesto 78 de 100 Europeos

La recuperación del ejercicio es **Bajo**.

## Lista de genes

Gene	Descripción	Tu genotipo		
		Malo	Normal	Bueno
SOD2	SOD2 es un gen que produce enzimas que tratan el oxígeno activo en las mitocondrias. Se ha informado que las personas con ciertas mutaciones de este gen pueden reducir la resistencia al estrés oxidativo y aumentar la creatina quinasa y los niveles de creatina, lo que puede reducir su capacidad de recuperación después del ejercicio.	GG	GA	• AA
GDF5	GDF5 es un gen que está asociado con la susceptibilidad a las fracturas y los efectos de recuperación después de un traumatismo. Se ha informado que las personas con ciertas mutaciones de este gen reducen el riesgo de fracturas y lesiones y acortan el período de recuperación tras la recuperación del ejercicio.	AA	• AG	GG

# Mi Mentalidad

---

Obesidad Inducida Por El Estrés

Depresión Por Obesidad

# Obesidad Inducida Por El Estrés

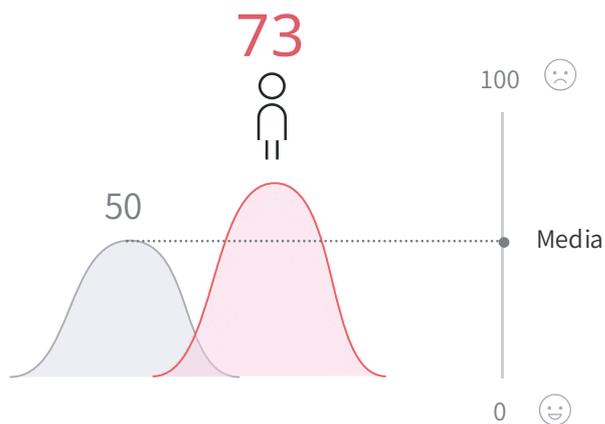


Mi Mentalidad

En la mayoría de los casos, se deprimirá si engorda. Además, la depresión también está controlada por hormonas como la dopamina en el cerebro. Cuando engordan, algunos individuos pueden sentirse más deprimidos aunque depende de las características de los genes involucrados.

Tu ranking para 'Obesidad inducida por el estrés' es de **27 de 100 Europeos**

Alto



Tu puntuación genética para 'Obesidad inducida por el estrés' es de 73 puntos.

Tu puntuación es 23 puntos más alto que la media europeos de 50 puntos.

Es equivalente al puesto 27 de 100 Europeos

La posibilidad de desarrollar obesidad por estrés es Alto.

## Lista de genes

Gene	Descripción	Tu genotipo		
		Malo	Normal	Bueno
ANKK1/DRD2	Este SNP se encuentra entre ANKK1 y DRD2, el gen del receptor de dopamina, y está asociado con disminuciones en los receptores de dopamina en el cerebro. Se ha informado que está asociado con aumentos en los hábitos alimentarios emocionales en las respuestas psicológicas, emocionales y de estrés.	AA	AG	• GG
LEPR	LEPR es un gen que produce receptores de leptina que hacen que funcione un supresor del apetito, la leptina. Juega un papel para perder peso al suprimir el apetito y activar el metabolismo. Se ha informado que ciertas mutaciones de este gen están asociadas con la obesidad en mujeres causada por depresión.	GG	• GA	AA

# Depresión Por Obesidad

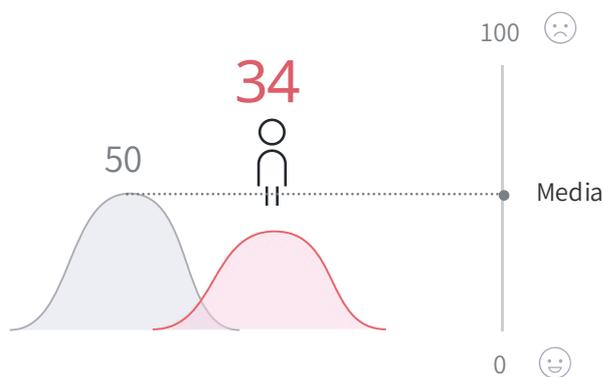


Mi Mentalidad

Varios tipos de estrés afectan la secreción de hormonas que regulan el apetito en el cerebro, promoviendo el apetito o provocando atracones. Si su genotipo es susceptible a los atracones inducidos por estrés, es muy probable que se vuelva obeso fácilmente.

Tu ranking para 'Depresión por obesidad' es de **66 de 100 Europeos**

Bajo



Tu puntuación genética para 'Depresión por obesidad' es de 34 puntos.

Tu puntuación es 16 puntos más baja que la media europeos de 50 puntos.

Es equivalente al puesto 66 de 100 Europeos

El nivel de depresión causado por la obesidad es Bajo.

## Lista de genes

Gene	Descripción	Tu genotipo		
		Malo	Normal	Bueno
FTO <sup>1)</sup>	Se ha demostrado que FTO, gen representativo de la obesidad, puede afectar estados psicológicos como la depresión y, además, la obesidad mediada por FTO está asociada con la depresión. Se ha informado que la relación entre la depresión y los aumentos en el índice de masa corporal (IMC) puede variar según los tipos de mutaciones de este gen.	AA	AT	• TT
TCF7L2 <sup>1)</sup>	Se sabe que produce TCF/LF, factor de transcripción, que afecta el desarrollo de las neuronas y está íntimamente relacionado con la aparición de diabetes tipo 2. Se ha informado que la aparición de trastornos bipolares causados por la obesidad puede variar según los tipos de mutaciones de este gen.	TT	TA	• AA
TCF7L2 <sup>2)</sup>	El gen TCF7L2 produce un factor de transcripción llamado TCF/LF, que afecta el desarrollo de las neuronas. Se ha informado que existe una fuerte correlación entre la depresión y el aumento del IMC en individuos con ciertas mutaciones de este gen.	AA	AG	• GG

# ¡Aprende más!

La palabra 'gen' puede parecerte difícil y pesada.

Pero una vez que la conozcas, ya no lo será. Aquí encontrarás varias lecturas que van desde cómo se obtienen los resultados de las pruebas de tus genes hasta la historia de tu extraño amigo 'gen'.

A partir de ahora, ¡utiliza esta información para el cuidado de tu salud tras obtener la información correcta sobre tus genes!

## ¿Genes?

¿Tienes idea de quién es la familia de la niña de pelo rizado "Jane"?



Tal vez, podrías haber adivinado fácilmente la familia de la niña de los rizos. Los genes juegan un papel importante para que te parezcas a tu madre y para que tus hijos se parezcan a ti.

Un gen es una especie de "libro" que contiene toda la información que compone el cuerpo.

Se transfiere de los padres a los hijos.

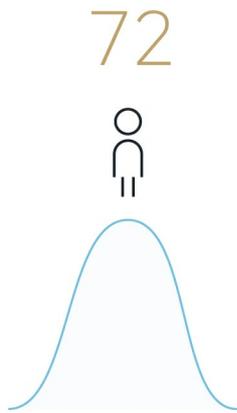
Es la "información biométrica más fundamental" para que nuestro cuerpo esté siempre sano, ya que transmite la información y las señales necesarias en cada rincón de nuestro cuerpo.

## ¿Cómo se asocia el gen con su salud?

A través de una larga línea de investigación, se ha descubierto que diversos cambios en nuestro cuerpo, incluidas las enfermedades, son causados por la combinación de genes heredados y factores ambientales.

Al final, los genes y el entorno equivalen a las piezas del puzzle que forman el gran cuadro de nuestra salud. Por lo tanto, se necesita "otra pieza", la que constituyen los hábitos de vida y que deben coincidir con los rasgos genéticos propios. El primer paso para encontrar la pieza adecuada para ti es identificar tus rasgos genéticos.

# Entonces, ¿qué significa 'puntuación genética'?



Quizá hayas recibido los resultados de las pruebas en forma de puntuaciones genéticas.

¿Sigues sintiendo curiosidad por el significado de estas "puntuaciones genéticas"?

Como se ha descrito anteriormente, la combinación de genes y entornos vitales puede causar una enfermedad.

Entre los dos factores, esta prueba excluye el factor del "entorno vital", pero muestra los resultados del análisis sólo de las características de los "genes" que pueden afectar a los aspectos correspondientes de la prueba.

Así, la "puntuación genética" le ayuda a comprender fácilmente en qué medida sus genes afectan a los cambios en su cuerpo. Se ofrecen varios consejos de estilo de vida basados en sus puntuaciones genéticas.

## Por lo tanto, incluso si su puntaje genético es bajo, ¡no tiene que sentirse frustrado!

¿Por qué no?

Aunque se tengan genes con puntuaciones bajas, se puede prevenir el deterioro del cuerpo gestionando plenamente otros factores que afectan al estilo de vida\*. Por otra parte, tenga en cuenta que puede ser vulnerable al deterioro corporal si relaja su atención, ¡incluso si tiene genes con puntuaciones altas!

## El informe de resultados no es el final. ¡El verdadero comienzo es a partir de hoy!

Es ventajoso cuidar su salud de manera temprana y constante. Ahora, ya que sabes qué rasgos genéticos tienes, es hora de que gestiones el 'estilo de vida' a través de una guía viva que se entrega junto con el informe de resultados. Este informe de resultados no es difícil de entender y proporciona una guía práctica que cualquier persona puede practicar en su vida diaria. Es hora de que resuelva la mitad perdida de su salud, estilo de vida saludable.

## Glosario

<b>Gen</b>	Es la unidad básica de la herencia. Los genes en la célula representan la parte de la información genética en la secuencia del ADN, que se transmite a la siguiente generación a través del proceso de replicación del ADN.
<b>Cromosoma</b>	Es la estructura del ADN en la que se condensan las proteínas y el ADN y se encuentra en el núcleo de una célula. Contiene genes que son unidades básicas de la herencia. Los humanos tienen 46 cromosomas (23 pares).
<b>Genotipo</b>	Se lo conoce literalmente como el tipo de genes. Incluso si es el mismo gen, puede consistir en varias secuencias de ADN y puede mostrar rasgos genéticos ligeramente diferentes.

<b>ADN</b>	Es una sustancia que almacena la información genética de un organismo vivo en el núcleo de una célula. El ADN consiste en una combinación de cuatro bases como Adenina (A), Guanina (G), Citosina (C) y Timina (T).
------------	---

<b>Genoma</b>	Es una mezcla de las palabras 'gen' y 'cromosoma'. Representa una colección de información genética o ADN completo de un organismo vivo.
---------------	--

<b>SNP</b>	Significa polimorfismo de nucleótido único. Se lo conoce como un cambio genético o mutación que muestra la diferencia de una secuencia de nucleótidos en la secuencia de ADN.
------------	---

\* My Genomestory analizó el riesgo/potencial genético mediante el análisis de SNP que se ha encontrado que están altamente asociados con la aparición de enfermedades según muchos trabajos de investigación confiables.

# Métodos y Testimonios

Número de serie	Sample	Fecha de recepción	2021.11.09
Idoneidad	Adecuado	tipo de muestra	Saliva
Método de prueba	Chip - Microarray	Datos informados	2021.11.18

## Resultado del Control de Calidad

Esta prueba es una prueba de genotipado que usa la señal de cada alelo de los marcadores SNP incrustados en la micromatriz. Verificamos el resultado de la sonda de control del chip en cada prueba para comprobar si hay algún problema en el proceso de prueba.

### Resultado del Control de Calidad Interno

Este sujeto de prueba ha superado los criterios de acuerdo con la Directriz para el Control de Calidad Interno del Laboratorio de Pruebas Genéticas Moleculares de Macrogen.

### Resultado del Control de Calidad Externo

El Laboratorio de Pruebas de Genética Molecular Macrogen se gestiona estrictamente obteniendo la calificación A, lo que significa que el control de calidad del proceso de inspección es excelente, a través del control de calidad externo dos veces al año en el Instituto Coreano de Evaluación de Pruebas Genéticas.

	Paso	Fallo
Resultado de control de calidad	✓	

## Testimonios

Este sujeto de prueba es manejado cuidadosamente por un oficial de inspección calificado de 'Macrogen', una compañía especializada en análisis del genoma, que está bajo la supervisión de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de Corea. Se pasa los criterios de acuerdo con las directrices para el control de calidad interno y externo en el laboratorio y se informa de los resultados como se indica arriba.

#### Inspectores

Jeongeun Kim



#### Supervisores Técnicos

JaeKyung Chon



#### Supervisores de laboratorio

Sangjoon Hwang



## Información de laboratorio



Molecular genetic laboratory in  
Macrogen 11th floor, 254  
Beotkkot-ro, Geumcheon-gu,  
Seoul, Korea

## Información de la Institución

Institución  
Contacto  
Dirección



Your Unchanging Story  
Will Change You.

Proveedor de información

---

Empresa Macrogen Spain  
Contacto +34-911-138-378  
Dirección C. de Martínez Villergas, 52, 28027  
Madrid, Spain