

YOUR
UNCHANGING STORY
WILL
CHANGE YOU

My Genomestory
The Plus



Nombre

Género/Año de Nacimiento

Código de informe

Institución

masculino / 1992

Sample

macrogen

My Genomestoru

The Plus 73 todo en uno

Nombre

Género/Año de Nacimiento

Código de informe

Institución

masculino / 1992

Sample

macrogen

Contenido

01	Guía de explicación	P. 4
02	Resultados globales	P. 7
03	Resultados detallados	P. 12
	Nutrición	P. 13
	Fitness	P. 36
	Piel/Pelo	P. 47
	Dieta	P. 63
	Rasgo	P. 71
	Salud	P. 86
04	Appendice	P. 103
	Lista de genes analizados	
	Referencia	
	Guía de analisis	

Guías de test genético DTC



Significado de la inspección

1. Los resultados proporcionados por esta prueba sólo se basan en rasgos genéticos sin tener en cuenta otros factores como el entorno y el estilo de vida que pueden afectar a los elementos correspondientes. Por lo tanto el estado actual puede diferir de los resultados obtenidos.
2. No se han analizado todos los marcadores genéticos (SNP) que afectan a cada punto, y los resultados e interpretaciones pueden variar a medida que se añade nueva información.
3. Puede ser diferente de los resultados de otras empresas según los tipos genéticos y la base de datos utilizada en la prueba.
4. Dado que esta prueba es un dato que prevé el nivel de riesgos genéticos, un nivel de riesgo elevado no significa necesariamente que la enfermedad vaya a producirse y un nivel de riesgo bajo no significa que la enfermedad no vaya a producirse.
5. Los resultados de esta prueba no pueden utilizarse para diagnosticar y tratar enfermedades, y si se requiere una opinión médica, consulte a un médico.
6. No se ha establecido el significado clínico que tienen los resultados de estas pruebas y, en consecuencia, sigue faltando la validez objetiva de que los comportamientos relacionados con la salud son útiles.

Medidas de protección de la información personal

1. Macrogen Co., Ltd. observa la Ley de Protección de la Información Personal, la ordenanza de aplicación y las leyes de aplicación de la misma ley, y la guía estándar de protección de la información personal como se especifica, y está gestionando de forma segura sin que se pierda, sea robada, divulgada, falsificada o dañada. (Sistema de gestión de la protección de la información y la protección de la información personal ISMS-P autenticación adquirida: ISMS-P-KISA-2021-008/ Autenticación de la norma internacional de protección de la información adquirida: ISO27001)
2. Aunque, en principio, la información personal del solicitante no se utilizará para fines distintos del propósito de la prueba, si se obtiene el acuerdo sobre la información personal proporcionada para fines distintos del propósito de la prueba por separado, puede utilizarse para los fines indicados.

Precauciones

1. La hoja de resultados de esta prueba se proporciona únicamente al propio sujeto de la prueba y está estrictamente prohibida la divulgación, distribución, duplicación, etc. de parte o toda la información incluida en la hoja de resultados por parte de cualquier persona que no sea el sujeto de la prueba.
2. Esta hoja de resultados a la prueba se entrega encriptada y los resultados solo se pueden ver después de verificar su identidad.
3. Esta prueba no puede utilizarse como base para la discriminación en actividades sociales como la educación, la promoción y los seguros, y nadie puede obligar a



01

Guía de explicación

Esta es la guía necesaria para entender con precisión sus resultados
Por favor lea antes de aceptar los resultados de la prueba

Entendimiento de la terminología

¡Cómo entender fácilmente palabras que pueden no ser familiares!

Por favor, compruebe con la tabla que aparece al final de la página de resultados detallados de cada elemento en la que se explican detalladamente mis resultados.



Gene

Es el nombre del gen analizado para predecir el elemento correspondiente. En realidad se analizan los marcadores genéticos que puedan existir en este gen y esto se asocia a establecer la diferencia en los rasgos personales y el tipo de cuerpo.



Alelo

Cada una de las maneras en que puede manifestarse un gen. Para cada gen tenemos dos alelos uno que viene de nuestra madre y otro de nuestro padre. Esto hace que haya tres posibles combinaciones de alelos que determinan tres tipos genéticos. Nosotros poseemos una de esas combinaciones y por lo tanto un tipo genético.



Alelo efector

Es un alelo que afecta a determinada característica de entre todos los alelos posibles.



Genotipo

Indica la combinación de factores genéticos que recibí de mis padres relacionados con los genes estudiados.

Comprensión de los resultados globales

Resultados globales

Nombre 西田 昌 (M/1992)
Fecha de recepción 2021.10.04 Fecha de recibo 2021.10.07

Categoría/ Tipo de gestión	Tema	Resultados/puntuación	Heredabilidad (%)
Nutrición Manejo de la salud ocular	Vitamina C	Normal / 77pt	-
	Vitamina D	Normal / 50pt	70-77
	Coenzima Q10	Normal / 48pt	-
	Magnesio	Normal / 49pt	29-35
	Zinc	Relajado / 91pt	-
	Almacenamiento de hierro	Cautela / 30pt	30-44
	Potasio	Normal / 64pt	-
	Calcio	Normal / 79pt	39-45
	Arginina	Normal / 76pt	-
	Omega-3	Normal / 50pt	75
	Omega-6	Relajado / 96pt	52
	Vitamina A	Cautela / 23pt	-
	Vitamina B6	Normal / 45pt	17-27
	Vitamina B12	Normal / 81pt	17-27
	Vitamina E	Relajado / 94pt	-
	Vitamina K	Relajado / 99pt	-
	Tirosina	Normal / 50pt	-
	Betaína	Relajado / 91pt	-
	Selenio	Normal / 84pt	-
	Luteína y Zeaxantina	Normal / 76pt	-

Si le resulta difícil revisar cada página una por una, puede comprobar los resultados de un vistazo desde los resultados globales.

Relajado / 83
Normal / 63
Cautela / 48

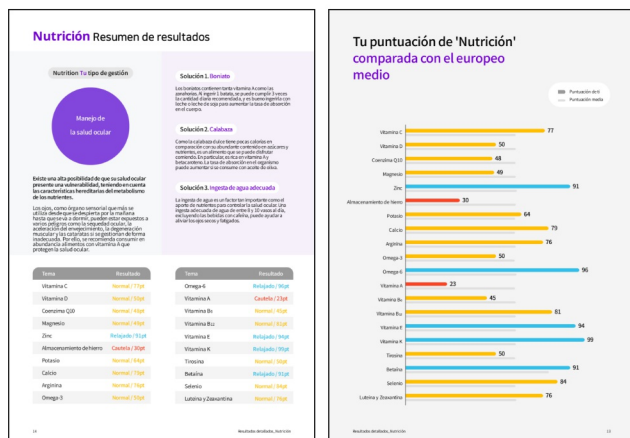
- Puedes comprobar todas los rankings y puntuaciones de todos los puntos que has testado.
- Puede comprobar los puntos que requieren más atención por categoría y el tipo de atención correspondiente.
- Puede comprobar el índice de heredabilidad que le permite evaluar la influencia de los factores genéticos.

70-77

* La página correspondiente puede variar en la configuración real de la hoja de resultados según la categoría y el punto seleccionados.

Comprensión de los resultados detallados

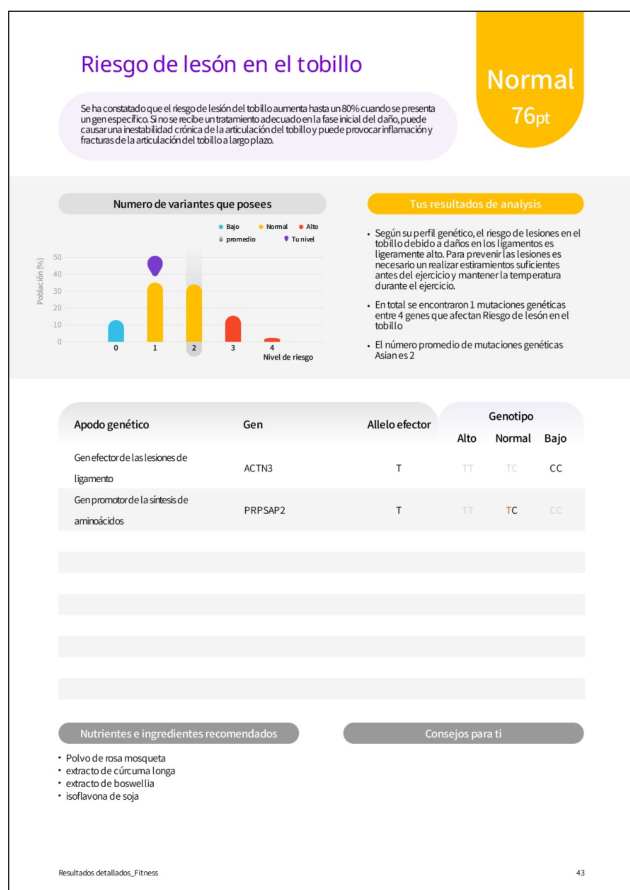
Si tiene curiosidad por saber cómo proceder tras confirmar los resultados del análisis genético, consulte la página de resumen de resultados por categorías.



- Puede encontrar descripciones detalladas de los tipos de atención por categoría y soluciones personalizadas para llevarla a cabo.
- Puedes comprobar tu puntuación en comparación con la puntuación media de los europeos.
- Los puntos que pueden dividirse en conceptos positivos y negativos se muestran en azul, amarillo y rojo según el resultado.



*La página correspondiente puede variar en la configuración real de la hoja de resultados según la categoría y el punto seleccionados.



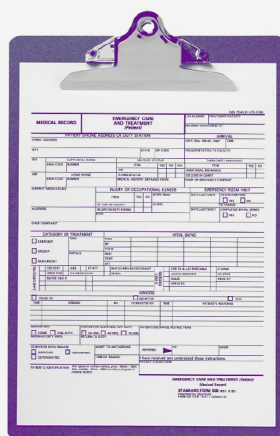
Si tiene curiosidad por saber dónde se produjo la mutación o cuáles son los resultados de otras personas, consulte la página de resultados detallados por punto.



- Puede comprobar la distribución de la población por grados y la diferencia con el número de variantes genéticas en los europeos a través del gráfico de distribución de la población respecto al número de variantes genéticas.
- Puede comprobar el apodo genético, basado en los genes analizados y la función de los mismos, su tipo genético para cada gen.

Gen de acumulación de grasa

* La página correspondiente puede variar en la configuración real de la hoja de resultados según la categoría y el punto seleccionados.



02

Resultados globales

Puede comprobar su análisis genético por categoría de un vistazo

Resultados globales

Nombre sample(M/1992)
Fecha de recepción 2021.10.04 Fecha de recibo 2021.10.07

Categoría/ Tipo de gestión	Tema	Resultados/puntuación	Heredabilidad (%)
Nutrición Manejo de la salud ocular	Vitamina C	Normal / 77pt	-
	Vitamina D	Normal / 50pt	70~77
	Coenzima Q10	Normal / 48pt	-
	Magnesio	Normal / 49pt	29~35
	Zinc	Relajado / 91pt	-
	Almacenamiento de hierro	Cautela / 30pt	30~44
	Potasio	Normal / 64pt	-
	Calcio	Normal / 79pt	39~45
	Arginina	Normal / 76pt	-
	Omega-3	Normal / 50pt	75
	Omega-6	Relajado / 96pt	52
	Vitamina A	Cautela / 23pt	-
	Vitamina B ₆	Normal / 45pt	17~27
	Vitamina B ₁₂	Normal / 81pt	17~27
	Vitamina E	Relajado / 94pt	-
	Vitamina K	Relajado / 99pt	-
	Tirosina	Normal / 50pt	-
	Betaína	Relajado / 91pt	-
	Selenio	Normal / 84pt	-
	Luteína y Zeaxantina	Normal / 76pt	-

Resultados globales

Nombre sample(M/1992)
 Fecha de recepción 2021.10.04 Fecha de recibo 2021.10.07

Categoría/ Tipo de gestión	Tema	Resultados/puntuación	Heredabilidad (%)
Fitness Manejo del ejercicio muscular	Ejercicio muscular	Normal / 62pt	22~45
	Ejercicio Aeróbico	Normal / 60pt	24~48
	Ejercicio de resistencia	Normal / 56pt	28~47
	Crecimiento muscular	Bajo / 35pt	78
	Habilidad para el sprint	Alto / 88pt	73
	Riesgo de lesión en el tobillo	Normal / 76pt	-
	Potencia de agarre	Bajo / 35pt	65
	Recuperación del ejercicio	Bajo / 38pt	-

Categoría/ Tipo de gestión	Tema	Resultados/puntuación	Heredabilidad (%)
Piel/Pelo Tipo de cuidados de la elasticidad de la piel	Pecas	Normal / 42pt	-
	Pigmentación	Cautela / 30pt	-
	Acné	Normal / 78pt	-
	Envejecimiento de la piel	Cautela / 24pt	-
	Dermatitis atópica	Relajado / 89pt	75
	Dermatitis alérgica	Normal / 63pt	75
	Respuesta al bronceado	Alto	-
	Estrías	Relajado / 91pt	-
	Piel muerta	Normal / 72pt	-
	Perdida de pelo masculina	Normal / 75pt	59
	Grosor del pelo	Relajado / 91pt	-
	Canas	Relajado / 91pt	-
	Alopecia Areata	Normal / 39pt	-

Resultados globales

Nombre sample(M/1992)
Fecha de recepción 2021.10.04 Fecha de recibo 2021.10.07

Categoría/ Tipo de gestión	Tema	Resultados/puntuación	Heredabilidad (%)
Dieta Tipo de cautela con el salado	Apetito	Relajado / 86pt	28
	Saciedad	Normal / 51pt	63
	Gusto por el dulce	Normal / 52pt	16
	Gusto por el amargo	Bajo / 92pt	15
	Gusto por el salado	Bajo / 39pt	22

Categoría/ Tipo de gestión	Tema	Resultados/puntuación	Heredabilidad (%)
Rasgo Manejo de la abstinencia a la cafeína	Metabolismo alcohólico	Normal / 61pt	<5
	Dependencia alcohólica	Normal / 66pt	50~80
	Enrojecimiento alcohólico	Normal / 61pt	-
	Preferencia en vinos	Vino rojo	-
	Metabolismo de la nicotina	Normal / 61pt	19
	Dependencia a la nicotina	Bajo / 90pt	60
	Metabolismo de la cafeína	Normal / 75pt	-
	Dependencia de la cafeína	Normal / 54pt	-
	Insomnio	Normal / 55pt	38
	Hábitos/tiempo de sueño	Sueño largo	9
	Persona de mañanas/nocturno	Persona de nocturno	-
	Sensibilidad al dolor	Alto / 23pt	29

Resultados globales

Nombre sample(M/1992)
Fecha de recepción 2021.10.04 Fecha de recibo 2021.10.07

Categoría/ Tipo de gestión	Tema	Resultados/puntuación	Heredabilidad (%)
Salud Manejo del hueso	Artritis degenerativa	Normal / 81pt	-
	Mareos	Normal / 46pt	-
	Obesidad	Normal / 44pt	45
	Niveles de ácido úrico	Normal / 45pt	-
	Niveles de triglicéridos	Cautela / 36pt	-
	Porcentaje de grasa corporal	Normal / 77pt	-
	Índice de Masa Corporal	Relajado / 84pt	14.7~32
	Colesterol LDL	Normal / 73pt	-
	Colesterol HDL	Relajado / 84pt	-
	Glucemia en ayunas	Normal / 77pt	-
	Presión sanguínea media	Normal / 51pt	-
	Masa ósea	Cautela / 31pt	-
	Obesidad abdominal	Normal / 46pt	8.2
	Respuesta de pérdida de peso al ejercicio	Alto / 91pt	16.1
	Ganancia-pérdida de peso	Normal / 67pt	50

¿Qué es la heredabilidad?

- Indica la proporción en que los factores genéticos contribuyen al estado actual de la salud y es un índice que permite evaluar la influencia de los factores hereditarios.
- Una heredabilidad alta significa que la contribución de los factores genéticos es mayor que la de los factores ambientales, y una heredabilidad baja significa que la contribución de los factores genéticos es menor.
- En particular, en el caso de una baja heredabilidad, no hay que sobrestimar el efecto del tipo genético e interpretar de forma pertinente lo que respecta a los rasgos con una alta heredabilidad.



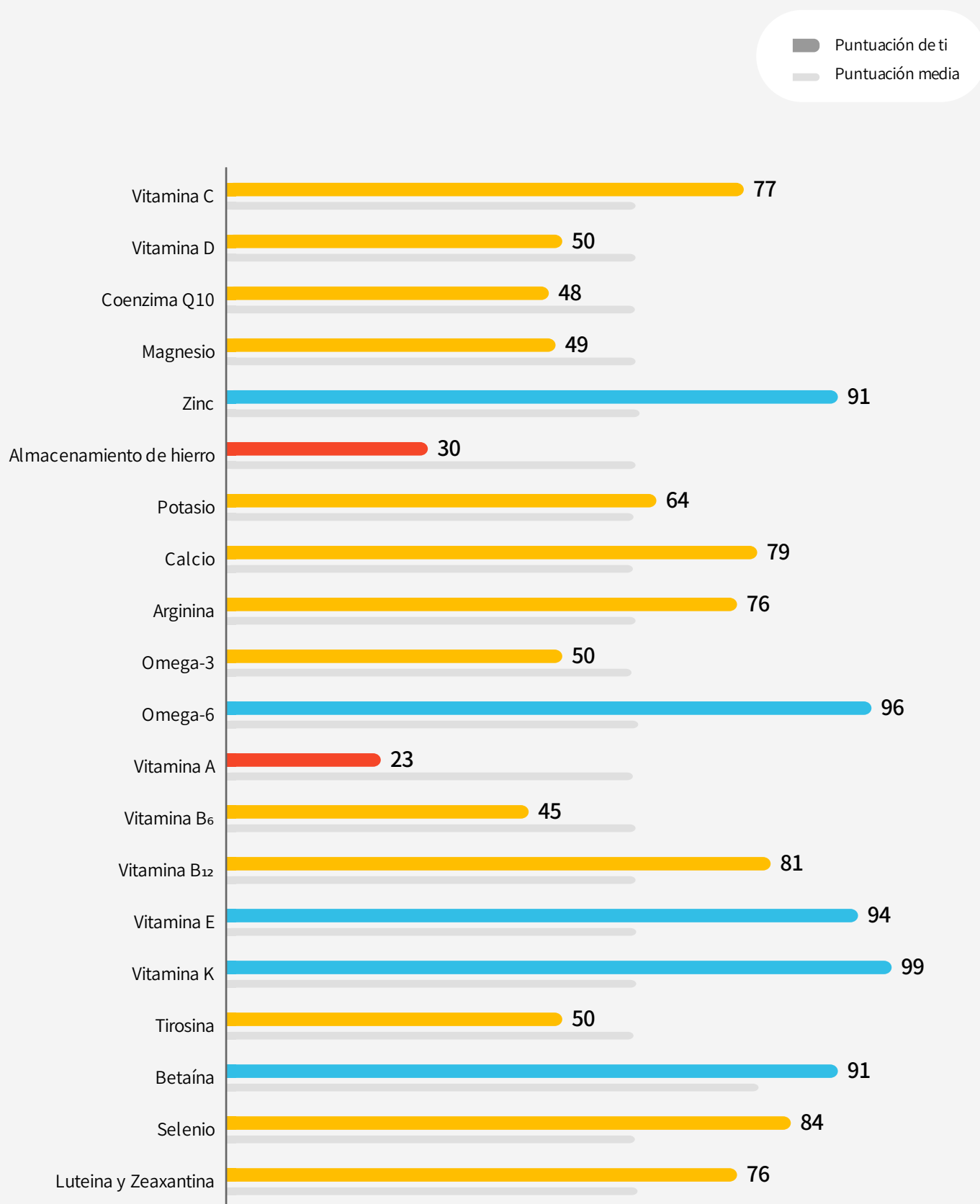
03₋₁

Resultados detallados_Nutrición

Esto presenta el manejo y las soluciones personalizadas por categoría y los resultados detallados por puntos

Tu puntuación de 'Nutrición'

comparada con el europeo medio



Nutrición Resumen de resultados

Nutrition Tu tipo de gestión

Manejo de la salud ocular

Existe una alta posibilidad de que su salud ocular presente una vulnerabilidad, teniendo en cuenta las características hereditarias del metabolismo de los nutrientes.

Los ojos, como órgano sensorial que más se utiliza desde que se despierta por la mañana hasta que se va a dormir, pueden estar expuestos a varios peligros como la sequedad ocular, la aceleración del envejecimiento, la degeneración muscular y las cataratas si se gestionan de forma inadecuada. Por ello, se recomienda consumir en abundancia alimentos con vitamina A que protegen la salud ocular.

Solución 1. Boniato

Los boniatos contienen tanta vitamina A como las zanahorias. Al ingerir 1 batata, se puede cumplir 3 veces la cantidad diaria recomendada, y es bueno ingerirla con leche o leche de soja para aumentar la tasa de absorción en el cuerpo.

Solución 2. Calabaza

Como la calabaza dulce tiene pocas calorías en comparación con su abundante contenido en azúcares y nutrientes, es un alimento que se puede disfrutar comiendo. En particular, es rica en vitamina A y betacaroteno. La tasa de absorción en el organismo puede aumentar si se consume con aceite de oliva.

Solución 3. Ingesta de agua adecuada

La ingesta de agua es un factor tan importante como el aporte de nutrientes para controlar la salud ocular. Una ingesta adecuada de agua de entre 8 y 10 vasos al día, excluyendo las bebidas con cafeína, puede ayudar a aliviar los ojos secos y fatigados.

Tema	Resultado
Vitamina C	Normal / 77pt
Vitamina D	Normal / 50pt
Coenzima Q10	Normal / 48pt
Magnesio	Normal / 49pt
Zinc	Relajado / 91pt
Almacenamiento de hierro	Cautela / 30pt
Potasio	Normal / 64pt
Calcio	Normal / 79pt
Arginina	Normal / 76pt
Omega-3	Normal / 50pt

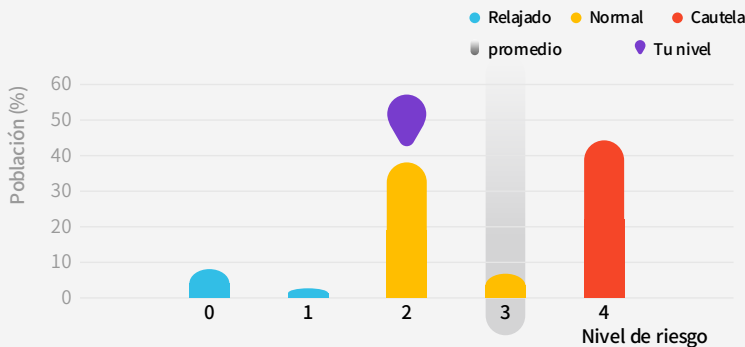
Tema	Resultado
Omega-6	Relajado / 96pt
Vitamina A	Cautela / 23pt
Vitamina B6	Normal / 45pt
Vitamina B12	Normal / 81pt
Vitamina E	Relajado / 94pt
Vitamina K	Relajado / 99pt
Tirosina	Normal / 50pt
Betaína	Relajado / 91pt
Selenio	Normal / 84pt
Luteína y Zeaxantina	Normal / 76pt

Vitamina C

Normal
77pt

La vitamina C, llamada la reina de las vitaminas, es un nutriente que interviene en la recuperación de la fatiga, la función antioxidante y la inmunológica. Protege las células de los radicales libres creados continuamente y ayuda en la producción de sustancias que resisten los virus.

Numero de variantes que posees



Tus resultados de analisis

- Según su perfil genético su nivel de vitamina C debería ser normal y ya que este es un nutriente que se elimina fácilmente, se recomienda la ingesta constante de alimentos que la contengan
- En total se encontraron 2 mutaciones genéticas entre 4 genes que afectan Vitamina C
- El número promedio de mutaciones genéticas Asian es 3

Apodo genético	Gen	Allelo efector	Genotipo		
			Cautela	Normal	Relajado
Gen del transporte de Vitamina C	SLC23A1	G	GG	GA	AA
		C	CC	CT	TT

Nutrientes e ingredientes recomendados

- Vitamina C

Consejos para ti

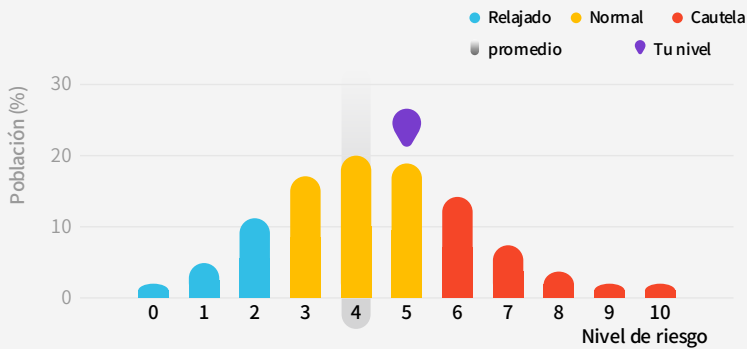
- Aunque los efectos adversos no aparecen independientemente del nivel de vitamina C ingerido a través de los alimentos en general, pueden aparecer síntomas por exceso si se ingieren suplementos a medida que aumenta el número de tomas.
- Su consumo está contraindicado en personas con hemocromatosis ya que estas tienen tendencia a acumular el hierro.

Vitamina D

Normal
50pt

La vitamina D, cuya deficiencia es frecuente en las personas con poca actividad al aire libre, es un nutriente que acompaña al calcio. Juega un papel esencial en la formación y el mantenimiento de los huesos al ayudar a la absorción de calcio, que tiene una baja tasa de absorción en el cuerpo.

Numero de variantes que posees



Tus resultados de analisis

- Según su perfil genético su nivel de vitamina D debería ser normal y ya que este es un nutriente con una alta tasa de deficiencia en nuestra población, se recomienda la ingesta constante de alimentos que lo contengan
- En total se encontraron 5 mutaciones genéticas entre 10 genes que afectan Vitamina D
- El número promedio de mutaciones genéticas Asian es 4

Apodo genético	Gen	Allelo efector	Genotipo		
			Cautela	Normal	Relajado
Gen del transporte de Vitamina D	GC	G	GG	GT	TT
		T	TT	TG	GG
Gen del metabolismo de la Vitamina D	NADSYN1	A	AA	AG	GG
		G	GG	GT	TT
Gen de conversion de Vitamina D	CYP2R1	G	GG	GA	AA

Nutrientes e ingredientes recomendados

- Vitamina D

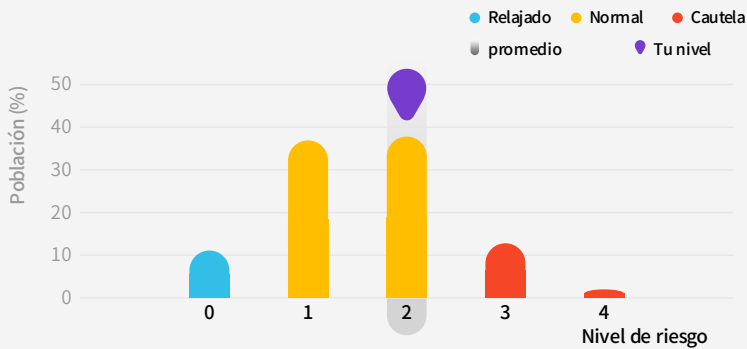
Consejos para ti

Coenzima Q10

Normal
48pt

La coenzima Q10, que se conoce como un nutriente funcional, es usada como reclamo por el consumidor en cosméticos, alimentos funcionales para la salud, medicamentos, etc. Es en realidad un nutriente básico que existe en todas las membranas celulares de los seres humanos. Sin embargo, a partir de los 20 años, su cantidad empieza a reducirse debido a razones como el envejecimiento y el estrés.

Numero de variantes que posees



Tus resultados de analisis

- Según su perfil genético su nivel de coenzima Q10 debería ser normal y ya que este es un nutriente que se reduce con el estrés y el envejecimiento, se recomienda la ingesta constante de alimentos que la contengan
- En total se encontraron 2 mutaciones genéticas entre 4 genes que afectan Coenzima Q10
- El número promedio de mutaciones genéticas Asian es 2

Apodo genético	Gen	Allelo efector	Genotipo		
			Cautela	Normal	Relajado
Gen de desarrollo del hígado y el riñon	HNF4A	G	GG	GA	AA
Gen de activación de la coenzima Q10	NQO1	G	GG	GA	AA

Nutrientes e ingredientes recomendados

- Coenzima Q10

Consejos para ti

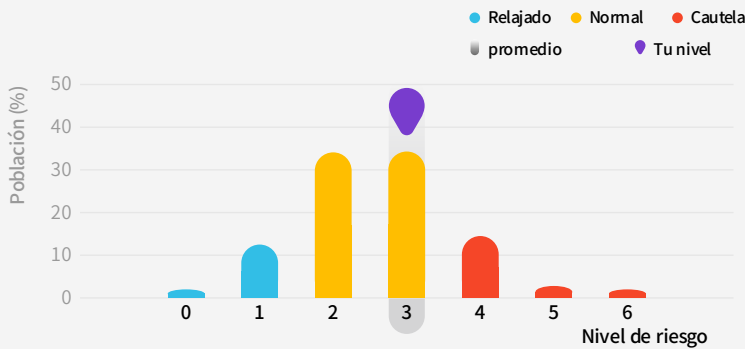
- Es necesario tener precaución, ya que la presión arterial puede descender bruscamente cuando se toma Coenzyme Q10 junto con medicamentos antihipertensivos.
- Dado que el efecto anticoagulante puede disminuir cuando se toma junto con fármacos anticoagulantes, durante los procedimientos quirúrgicos debe notificar al médico que está tomando alimentos funcionales que contienen coenzima Q10.

Magnesio

Normal
49pt

El magnesio, que es un nutriente esencial para el uso de la energía y el mantenimiento de la función nerviosa y muscular, es una coenzima que sirve de apoyo para que unas 300 enzimas del organismo puedan cumplir sus funciones. Si se produce una deficiencia, pueden aparecer síntomas como dolores musculares, convulsiones, oftalmoparesia, etc.

Numero de variantes que posees



Tus resultados de analisis

- Según su perfil genético su nivel de magnesio debería ser normal y ya que este es un nutriente que se elimina fácilmente, se recomienda la ingesta constante de alimentos que lo contengan.
- En total se encontraron 3 mutaciones genéticas entre 6 genes que afectan Magnesio
- El número promedio de mutaciones genéticas Asian es 3

Apodo genético	Gen	Allelo efector	Genotipo		
			Cautela	Normal	Relajado
Gen regulador de la densidad de la formación ósea	MUC1	C	CC	CT	TT
Gen regulador de la función renal	SHROOM3	G	GG	GA	AA
Gen regulador de la densidad de la formación ósea	DCDC5	C	CC	CT	TT

Nutrientes e ingredientes recomendados

- Magnesio

Consejos para ti

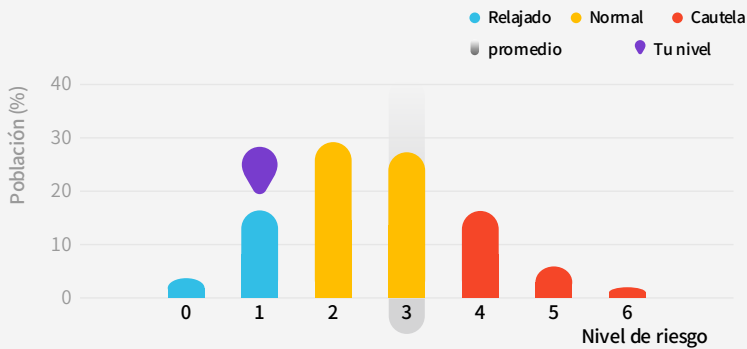
- Se ha informado de que una ingesta excesiva de magnesio además del de los alimentos puede inducir síntomas gastrointestinales leves, como diarrea y vómitos por ósmosis y convulsiones estomacales.

Zinc

Relajado
91pt

El zinc funciona como elemento constitutivo de 100 enzimas y coenzimas en el organismo y es un nutriente que ayuda a la división celular. Además, desempeña un papel crucial en la respuesta inicial de la inflamación y la infección al estar implicado en el desarrollo de las células T y las células linfoides que se encargan de la inmunidad.

Numero de variantes que posees



Tus resultados de analisis

- Según su perfil genético sus niveles de zinc deberían encontrarse en un rango satisfactorio pudiendo mantener una concentración adecuada mediante el consumo de alimentos que lo contengan.
- En total se encontraron 1 mutaciones genéticas entre 6 genes que afectan Zinc
- El número promedio de mutaciones genéticas Asian es 3

Apodo genético	Gen	Allelo efector	Genotipo		
			Cautela	Normal	Relajado
Gen de transporte de dióxido de carbono	CA1	G	GG	GA	AA
Gen de síntesis de coenzimas	PPCDC	C	CC	CT	TT
Gen de efecto indirecto	NBDY	C	CC	CT	TT

Nutrientes e ingredientes recomendados

- Zinc

Consejos para ti

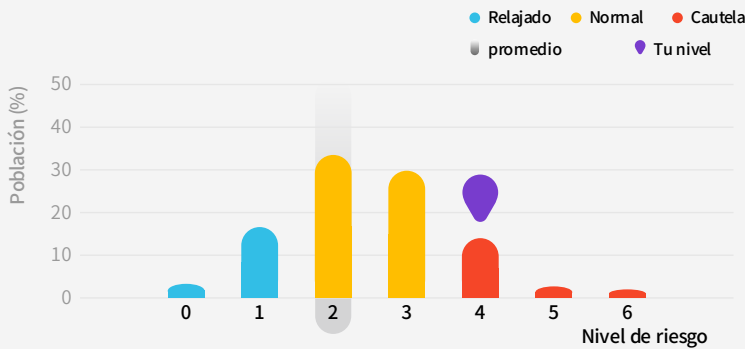
- En caso de ingesta excesiva como suplemento y no como alimento, pueden aparecer síntomas como náuseas, vómitos, diarrea y fiebre.

Almacenamiento de hierro

Cautela
30pt

La hemoglobina, constituyente de la sangre, transporta el oxígeno a los órganos del cuerpo para el metabolismo aerobio y contiene alrededor del 70% del hierro corporal. Su deficiencia puede provocar efectos secundarios como anemia ferropénica, anemia en el embarazo en el caso de las mujeres embarazadas, trastornos del desarrollo en los niños, etc.

Numero de variantes que posees



Tus resultados de analisis

- Según su perfil genético sus niveles de hierro podrían ser bajos necesitando de una ingesta adecuada de alimentos que lo contengan.
- En total se encontraron 4 mutaciones genéticas entre 6 genes que afectan Almacenamiento de hierro
- El número promedio de mutaciones genéticas Asian es 2

Apodo genético	Gen	Allelo efector	Genotipo		
			Cautela	Normal	Relajado
Gen de transporte de hierro	TF	T	TT	TG	GG
Gen de transporte de hierro	TFR2	C	CC	CA	AA
Gen de absorción de hierro	TMPRSS6	G	GG	GA	AA

Nutrientes e ingredientes recomendados

- Hierro
- Vitamina C
- cobre

Consejos para ti

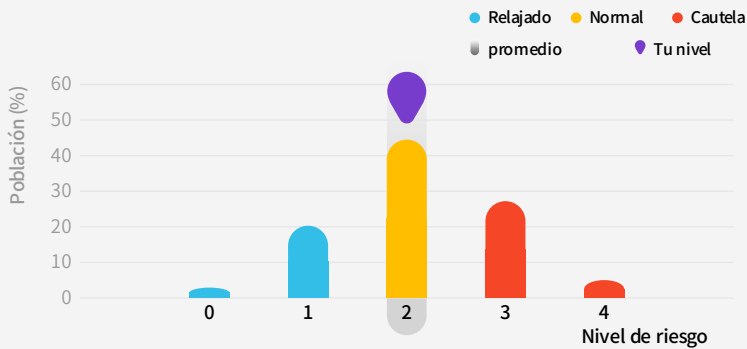
- Cuando se suplementa una cantidad excesiva de hierro a parte del ingerido con el alimento general, pueden producirse comúnmente estreñimiento, náuseas, diarrea, etc.
- En caso de una ingesta excesiva de hierro durante mucho tiempo, se informa de que puede provocar trastornos gastrointestinales, reducción de la tasa de adsorción de zinc, un aumento de las enfermedades vasculares o del riesgo de aparición de cáncer, etc.

Potasio

Normal
64pt

El potasio controla la cantidad de agua en el cuerpo ajustando la presión osmótica en las células. Cuando el sodio se ingiere en exceso, equilibra el líquido corporal descargando el sodio innecesario fuera del cuerpo y también desempeña un papel crucial a la hora de relajar los músculos del corazón, regular el ácido-base y convertir el glucógeno en la sangre.

Numero de variantes que posees



Tus resultados de analisis

- Según su perfil genético su nivel de potasio debería ser normal y ya que este es un nutriente cuya cantidad requerida aumenta en proporción a la ingesta de sodio, se recomienda la ingesta regular de alimentos que lo contengan.
- En total se encontraron 2 mutaciones genéticas entre 4 genes que afectan Potasio
- El número promedio de mutaciones genéticas Asian es 2

Apodo genético	Gen	Allelo efector	Genotipo		
			Cautela	Normal	Relajado
Gen del metabolismo lipídico	PPARG	C	CC	CT	TT
Gen del transporte de sodio	SCNN1B	A	AA	AG	GG

Nutrientes e ingredientes recomendados

- Potasio

Consejos para ti

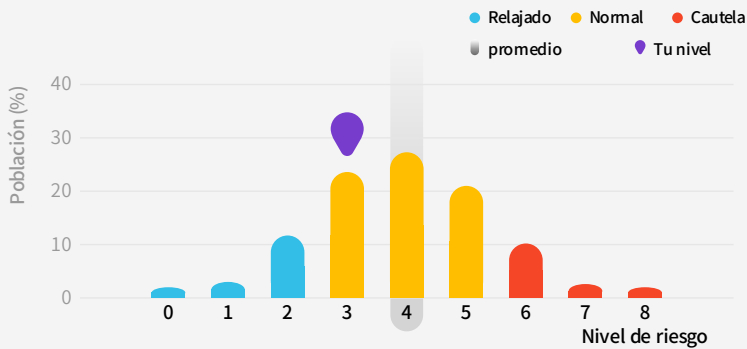
- En caso de una ingesta excesiva de hierro durante mucho tiempo, se informa de que puede provocar trastornos gastrointestinales, reducción de la tasa de adsorción de zinc, un aumento de las enfermedades vasculares o del riesgo de aparición de cáncer, etc.

Calcio

Normal
79pt

Aunque representa el mineral que debemos consumir en mayor cantidad, el nutriente más deficitario para los españoles es el calcio. El 99% del calcio almacenado en el cuerpo se encuentra en los huesos y los dientes y también interviene en el proceso del metabolismo, como la sinapsis nerviosa, la contracción • relajación de los músculos y los vasos sanguíneos, etc.

Numero de variantes que posees



Tus resultados de analisis

- Según su perfil genético su nivel de calcio debería ser normal y ya que este es un nutriente con una baja tasa de absorción, se recomienda la ingesta regular de alimentos que lo contengan.
- En total se encontraron 3 mutaciones genéticas entre 8 genes que afectan Calcio
- El número promedio de mutaciones genéticas Asian es 4

Apodo genético	Gen	Allelo efector	Genotipo		
			Cautela	Normal	Relajado
Gen de deteccion de calcio	CASR	G	GG	GC	CC
Gen de metabolismo de vitamina D	CYP24A1	A	AA	AG	GG
Gen regulador del crecimiento celular y la densidad ósea	DGKD	G	GG	GC	CC
Gen relacionado con las grasas neutras y la densidad ósea	GCKR	C	CC	CT	TT

Nutrientes e ingredientes recomendados

- Calcio
- vitamina D
- fructoligosacáridos
- ácido poli-γ-glutámico
- isoflavonas de soja

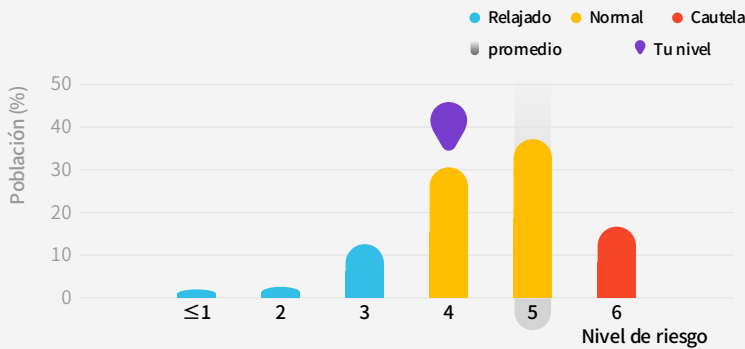
Consejos para ti

Arginina

Normal
76pt

La arginina, que es uno de los numerosos aminoácidos que constituyen la proteína, puede ayudar a que la sangre fluya suavemente dilatando los vasos sanguíneos. Además, su eficacia como inductor de la inmunidad, en la prevención del envejecimiento, el metabolismo de trabajo, etc. ha sido revelada a través de numerosas investigaciones.

Numero de variantes que posees



Tus resultados de analisis

- Según su perfil genético su nivel de arginina debería ser normal y ya que este es un nutriente esencial para el cuerpo humano, se recomienda la ingesta regular de alimentos que la contengan.
- En total se encontraron 4 mutaciones genéticas entre 6 genes que afectan Arginina
- El número promedio de mutaciones genéticas Asian es 5

Apodo genético	Gen	Allelo efector	Genotipo		
			Cautela	Normal	Relajado
Gen de aplicación de la hemostasis	F12	T	TT	TC	CC
Gen activador de la hormona tiroidea	MED23	G	GG	GA	AA
Gen del transporte y la absorción de arginina	SLC7A2	G	GG	GA	AA

Nutrientes e ingredientes recomendados

- Proteína
- L-arginina

Consejos para ti

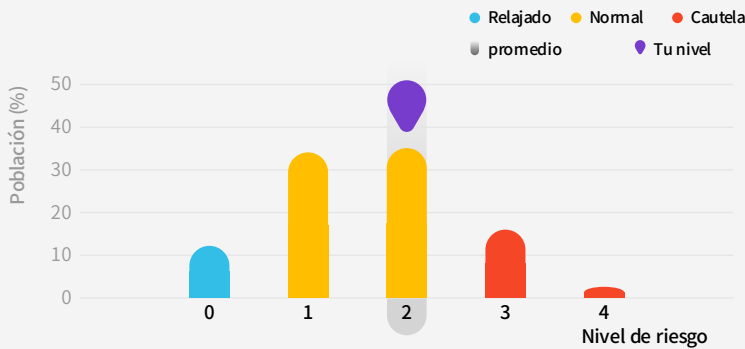
- La ingesta diaria recomendada de L-arginina es de 6g.
- Las mujeres embarazadas y en periodo de lactancia deben tener precaución, y en caso de llevar una dieta baja en proteínas o si se padece asma o enfermedades cardíacas, se recomienda su ingesta tras consultar con un médico.

Omega-3

Normal
50pt

El ácido graso omega-3, conocido como grasa buena, es un ácido graso esencial que debe ingerirse a través de los alimentos, ya que no se sintetiza en el organismo. Como tiene el efecto de mejorar la grasa neutra dentro de la sangre y la circulación sanguínea, es seleccionado como el nutriente clave que conserva la salud vascular.

Numero de variantes que posees



Tus resultados de analisis

- Según su perfil genético su nivel de omega-3 debería ser normal y ya que este es un nutriente con una alta tasa de deficiencia en nuestra población, se recomienda la ingesta regular de alimentos que lo contengan.
- En total se encontraron 2 mutaciones genéticas entre 4 genes que afectan Omega-3
- El número promedio de mutaciones genéticas Asian es 2

Apodo genético	Gen	Allelo efector	Genotipo		
			Cautela	Normal	Relajado
Gen de la síntesis de ácidos grasos insaturados	FADS2	T	TT	TC	CC
Gen de acumulacion de grasas neutras	GCKR	C	CC	CT	TT

Nutrientes e ingredientes recomendados

- Ácidos grasos Omega-3
- grasas ricas en EPA
- DHA y ácido gamma linolénico

Consejos para ti

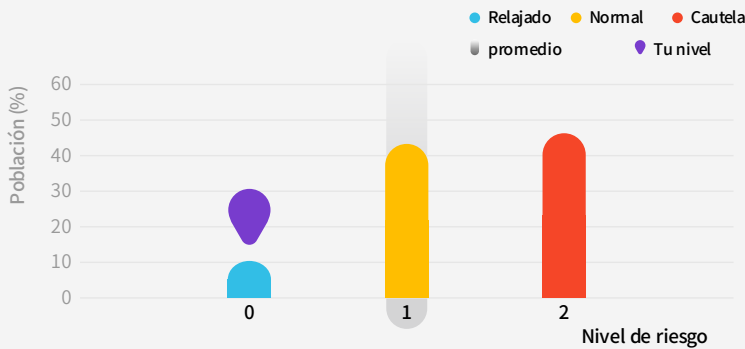
- En el caso de los pacientes a los que se les prescribe aspirina o warfarina (Sintrom), que son anticoagulantes, debe limitarse la ingesta de suplementos, ya que puede producirse un retraso en la hemostasia si se toma un exceso de ácido graso omega-3.
- Ingesta diaria recomendada: Como suma de DHA y EPA 0,5~2g

Omega-6

Relajado
96pt

Aunque el ácido graso omega-6 y el ácido graso omega-3 están en estrecha relación, inevitablemente compiten, ya que utilizan la misma enzima en el proceso de metabolismo. Para una eficiencia metabólica ideal, es bueno ingerirlos en una proporción de 4:1~9:1(omega-6: omega-3).

Numero de variantes que posees



Tus resultados de analisis

- Según su perfil genético sus niveles de omega-6 deberían encontrarse en un rango satisfactorio pudiendo mantener una concentración adecuada mediante el consumo de alimentos que lo contengan.
- En total se encontraron 0 mutaciones genéticas entre 2 genes que afectan Omega-6
- El número promedio de mutaciones genéticas Asian es 1

Apodo genético

Gen

Allelo efector

Genotipo

Cautela Normal Relajado

Gen de la síntesis de ácidos grasos insaturados

FADS2

C

CC

CA

AA

Nutrientes e ingredientes recomendados

- Ácidos grasos Omega-6
- ácido linolénico conjugado

Consejos para ti

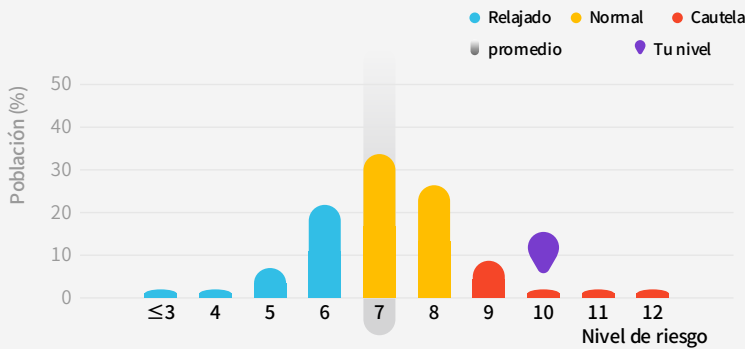
- Aunque todos los países no establecieron el límite superior de ingesta, ya que no hay datos suficientes sobre la estabilidad de la ingesta a largo plazo de ácido graso Omega-6, una ingesta excesiva puede ser la causa de la obesidad.
- Relación energética adecuada: 4-10% (de la ingesta calórica total)

Vitamina A

Cautela
23pt

La vitamina A, seleccionada como nutriente esencial para la salud ocular, no sólo es eficaz para prevenir la sequedad ocular, las cataratas, etc., sino que también influye en la restricción de la inflamación, tiene capacidad antioxidante y limita la aparición del cáncer.

Numero de variantes que posees



Tus resultados de analisis

- Según su perfil genético sus niveles de vitamina A podrían ser bajos necesitando de una ingesta adecuada de alimentos que la contengan.
- En total se encontraron 10 mutaciones genéticas entre 12 genes que afectan Vitamina A
- El número promedio de mutaciones genéticas Asian es 7

Apodo genético	Gen	Allelo efector	Genotipo		
			Cautela	Normal	Relajado
Gen de transporte de vitamina A	FFAR4(RBP4)	C	CC	CT	TT
Gen de transporte de vitamina A	TTR	A	AA	AC	CC
		T	TT	TG	GG
Gen de conversión de la vitamina A	BCO1(BCMO1)	A	AA	AT	TT
		C	CC	CT	TT
Gen de catálisis de la vitamina A	PKD1L2(BCMO1)	A	AA	AG	GG

Nutrientes e ingredientes recomendados

- Vitamina A
- Beta-caroteno

Consejos para ti

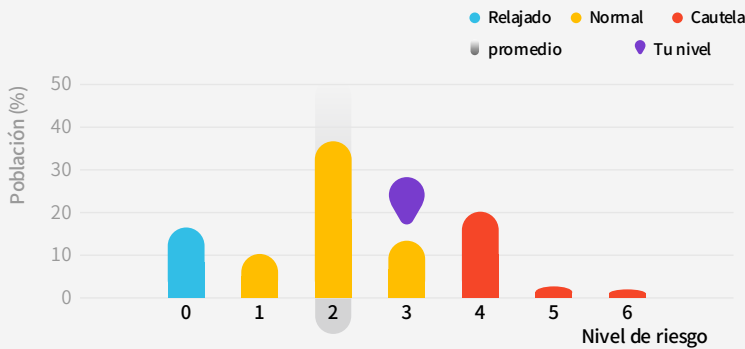
- En el caso de las mujeres embarazadas, la ingesta excesiva de vitamina A puede provocar deformaciones embrionarias.
- En el caso de personas expuestas a fumadores o al amianto, la ingesta excesiva de vitamina A puede inducir cáncer de pulmón.
- Dado que este nutriente puede mostrar efectos secundarios cuando se toma por encima del límite máximo de ingesta, consumir únicamente el proveniente de los alimentos de la dieta.

Vitamina B6

La vitamina B6, llamada vitamina neurológica, es un nutriente que interviene en la síntesis de neurotransmisores como la serotonina, la dopamina, etc., y que influye en la activación del hipocampo donde se gestiona la memoria. Además, participa en diversas funciones como la síntesis de la hemoglobina y la expresión de los genes.

Normal
45pt

Numero de variantes que posees



Tus resultados de analisis

- Según su perfil genético su nivel de vitamina B6 debería ser normal y ya que es facil presentar una deficiencia de este nutriente causada por el estrés, se recomienda la ingesta regular de alimentos que la contengan.
- En total se encontraron 3 mutaciones genéticas entre 6 genes que afectan Vitamina B6
- El número promedio de mutaciones genéticas Asian es 2

Apodo genético	Gen	Allelo efector	Genotipo		
			Cautela	Normal	Relajado
Gen de utilización de la vitamina B6	NBPF3(ALPL)	C	CC	CT	TT
Gen de descomposición de la vitamina B6	ALPL	C	CC	CT	TT
Gen de control hormonal	ADCYAP1R1	G	GG	GC	CC

Nutrientes e ingredientes recomendados

- Vitaminas del grupo B

Consejos para ti

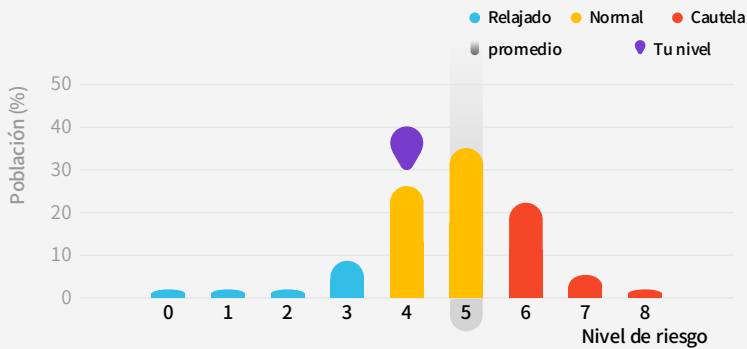
- Dado que este nutriente puede mostrar efectos secundarios cuando se toma por encima del límite superior recomendado, se recomienda sólo ingerir el proveniente de los alimentos de la dieta

Vitamina B₁₂

La vitamina B₁₂, llamada la vitamina del cerebro, es un nutriente que desempeña un papel vital en la síntesis del ADN y la división celular. Aunque está contenida principalmente en los alimentos de origen animal, un microorganismo específico del intestino forma la vitamina B₁₂ en un entorno intestinal sano.

Normal
81pt

Numero de variantes que posees



Tus resultados de analisis

- Según su perfil genético su nivel de vitamina B₁₂ debería ser normal y ya que es facil presentar una deficiencia de este nutriente causada por el estrés, se recomienda la ingesta regular de alimentos que la contengan.
- En total se encontraron 4 mutaciones genéticas entre 8 genes que afectan Vitamina B₁₂
- El número promedio de mutaciones genéticas Asian es 5

Apodo genético	Gen	Allelo efector	Genotipo		
			Cautela	Normal	Relajado
Gen de control del ciclo celular	MS4A3	C	CC	CT	TT
Gen de transferencia de azúcares	FUT6	G	GG	GA	AA
Gen de apoyo a la absorción de vitamina B ₁₂	FUT2	A	AA	AT	TT
Gen de absorción de la vitamina B ₁₂	CUBN	A	AA	AG	GG

Nutrientes e ingredientes recomendados

- Vitaminas del grupo B

Consejos para ti

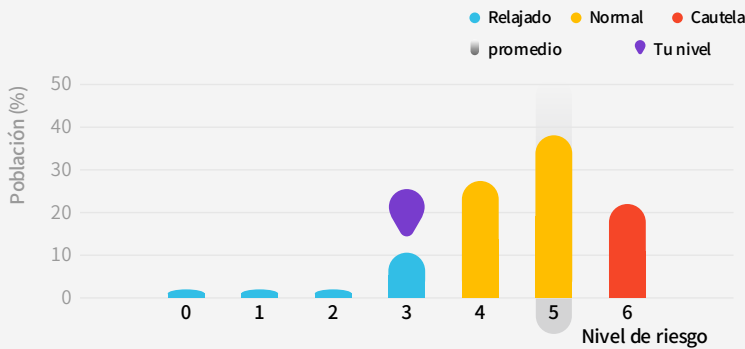
- Dado que este nutriente puede mostrar efectos secundarios cuando se toma por encima del límite superior recomendado, se recomienda sólo ingerir el proveniente de los alimentos de la dieta

Vitamina E

Relajado
94pt

La vitamina E, que es un nutriente esencial para proteger a las células de los radicales libres, tiene la ventaja de no degradarse con facilidad, ya que es incluso estable a altas temperaturas, lo que la diferencia de otras vitaminas antioxidantes. Además, la tasa de absorción es aproximadamente 2 veces mayor cuando se ingiere a través de alimentos naturales en lugar de suplementos.

Numero de variantes que posees



Tus resultados de analisis

- Según su perfil genético sus niveles de vitamina E deberían encontrarse en un rango satisfactorio pudiendo mantener una concentración adecuada mediante el consumo de alimentos que la contengan.
- En total se encontraron 3 mutaciones genéticas entre 6 genes que afectan Vitamina E
- El número promedio de mutaciones genéticas Asian es 5

Apodo genético	Gen	Allelo efector	Genotipo		
			Cautela	Normal	Relajado
Gen de apoyo a la absorción de vitaminas liposolubles	ZPR1(APOA5)	C	CC	CG	GG
Gen de apoyo a la absorción de vitaminas liposolubles	CYP4F2	C	CC	CT	TT
Gen de apoyo a la absorción de vitaminas liposolubles	SCARB1	G	GG	GA	AA

Nutrientes e ingredientes recomendados

- Vitamina E

Consejos para ti

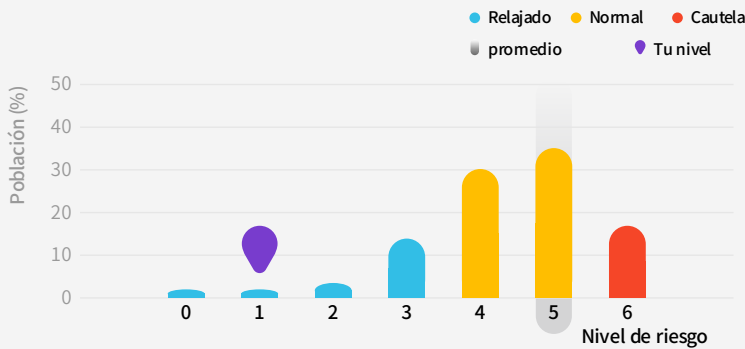
- Dado que este nutriente puede mostrar efectos secundarios cuando se toma por encima del límite superior recomendado, se recomienda sólo ingerir el proveniente de los alimentos de la dieta

Vitamina K

Relajado
99pt

La vitamina K, conocida como la vitamina de la coagulación de la sangre, permite que el calcio se retenga de forma estable en los huesos y es un nutriente que desempeña un papel importante en el metabolismo óseo, concretamente el aumento de la densidad de los minerales en los huesos. Existen dos formas, vitamina K₁ y K₂, según el tipo de alimento de que se trate.

Numero de variantes que posees



Tus resultados de analisis

- Según su perfil genético sus niveles de vitamina K deberían encontrarse en un rango satisfactorio pudiendo mantener una concentración adecuada mediante el consumo de alimentos que la contengan.
- En total se encontraron 1 mutaciones genéticas entre 6 genes que afectan Vitamina K
- El número promedio de mutaciones genéticas Asian es 5

Apodo genético	Gen	Allelo efector	Genotipo		
			Cautela	Normal	Relajado
Gen de apoyo a la absorción de vitaminas liposolubles	ZPR1	C	CC	CG	GG
Gen de apoyo a la absorción de vitaminas liposolubles	CYP4F2	C	CC	CT	TT
Gen relacionado con la densidad ósea	CTNNA2	T	TT	TC	CC

Nutrientes e ingredientes recomendados

- Vitamina K

Consejos para ti

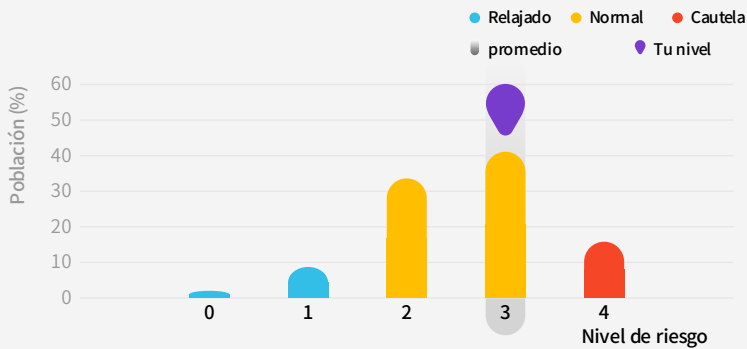
- Dado que este nutriente puede mostrar efectos secundarios cuando se toma por encima del límite superior recomendado, se recomienda sólo ingerir el proveniente de los alimentos de la dieta

Tirosina

Normal
50pt

Es uno de los numerosos aminoácidos que constituyen las proteínas y la fenilalanina, que es un aminoácido esencial, se convierte en tirosina en el organismo. Desempeña un papel importante en el proceso de producción de todo tipo de neurotransmisores, incluida la dopamina, que permite sentir los sentimientos relacionados con el placer y la felicidad.

Numero de variantes que posees



Tus resultados de analisis

- Según su perfil genético su nivel de tirosina debería ser normal y ya que es un aminoácido esencial, se recomienda la ingesta regular de alimentos que la contengan.
- En total se encontraron 3 mutaciones genéticas entre 4 genes que afectan Tirosina
- El número promedio de mutaciones genéticas Asian es 3

Apodo genético	Gen	Allelo efector	Genotipo		
			Cautela	Normal	Relajado
Gen de transporte de tyrosina	LOC107986521(SLC16A10)	G	GG	GA	AA
Gen de transporte de tyrosina	REV3L(SLC16A10)	C	CC	CG	GG

Nutrientes e ingredientes recomendados

- Hidrolizado de enzima fibroina
- oligopeptido Haitai

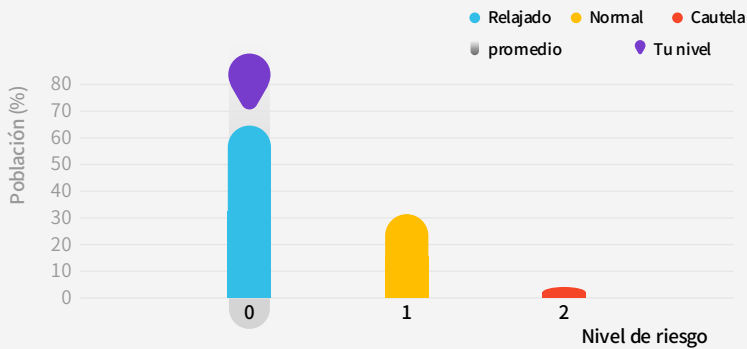
Consejos para ti

Betaína

La betaína, que se descubrió por primera vez a partir de la remolacha azucarera en el siglo XIX, se crea cuando se descompone un nutriente llamado colina en nuestro cuerpo. No sólo reduce la homocisteína que si se acumula resulta tóxica para el cuerpo, sino que también es eficaz para descomponer la grasa, mejorar la resistencia a la insulina, etc.

Relajado
91pt

Numero de variantes que posees



Tus resultados de analisis

- Según su perfil genético sus niveles de betaína deberían encontrarse en un rango satisfactorio pudiendo mantener una concentración adecuada mediante el consumo de alimentos que la contengan.
- En total se encontraron 0 mutaciones genéticas entre 2 genes que afectan Betaína
- El número promedio de mutaciones genéticas Asian es 0

Apodo genético	Gen	Allelo efector	Genotipo		
			Cautela	Normal	Relajado
Gen de circulacion de la urea	CPS1	C	CC	CT	TT

Nutrientes e ingredientes recomendados

- Extracto de vid matrimonial china

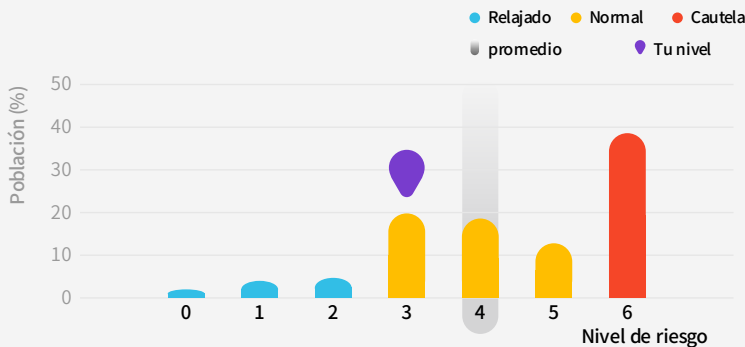
Consejos para ti

Selenio

Normal
84pt

El selenio, que desempeña un papel importante en la función de la inmunidad hasta el punto de ser llamado el mineral de la inmunidad, aumenta la fuerza para luchar contra los patógenos externos mediante el aumento de las células de los macrófagos, los glóbulos blancos y los linfocitos, etc. Es un nutriente que puede prevenir varios tipos de enfermedades inmunitarias e inflamatorias debido a su excelente función antioxidante.

Numero de variantes que posees



Tus resultados de analisis

- Según su perfil genético su nivel de selenio debería ser normal y ya que es un nutriente antioxidante y que mejora la inmunidad, se recomienda la ingesta regular de alimentos que lo contengan
- En total se encontraron 3 mutaciones genéticas entre 6 genes que afectan Selenio
- El número promedio de mutaciones genéticas Asian es 4

Apodo genético

Gen

Allelo efector

Genotipo

Cautela Normal Relajado

Gen del metabolismo de la urea

DMGDH

C

CC

CT

TT

A

AA

AG

GG

G

GG

GA

AA

Nutrientes e ingredientes recomendados

- Selenio

Consejos para ti

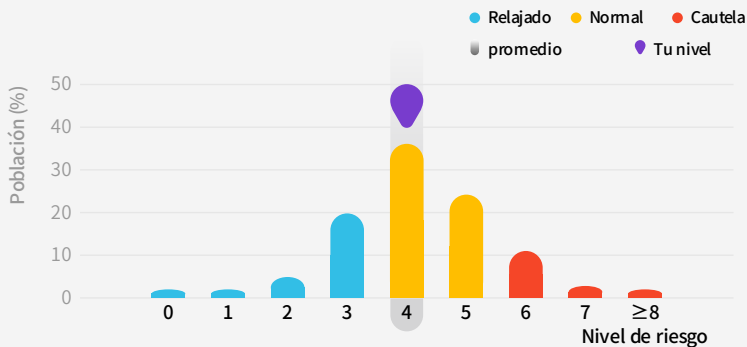
- La ingesta diaria recomendada de selenio es de 60µg para los adultos.
- Es necesario tener precaución, ya que si se ingieren más de 400µg al día pueden producirse efectos tóxicos como vómitos, diarrea, alteraciones gastrointestinales, caída del cabello y convulsiones.
- Dado que este nutriente puede mostrar efectos secundarios cuando se toma por encima de la ingesta límite superior recomendada, sólo se recomienda ingerirlo a través de los alimentos de la dieta.

Luteína y Zeaxantina

Normal
76pt

La retina macular central que actúa como la película de una cámara, se llama 'el ojo dentro del ojo' y permite ver los objetos. La luteína y la zeaxantina son materiales funcionales que ayudan a la salud ocular al conservar la densidad del pigmento macular.

Numero de variantes que posees



Tus resultados de analisis

- Según su perfil genético su niveles de luteína y zeaxantina deberían ser normales y ya que son nutrientes que protegen su salud ocular del envejecimiento, se recomienda la ingesta regular de alimentos que los contengan
- En total se encontraron 4 mutaciones genéticas entre 10 genes que afectan Luteína y Zeaxantina
- El número promedio de mutaciones genéticas Asian es 4

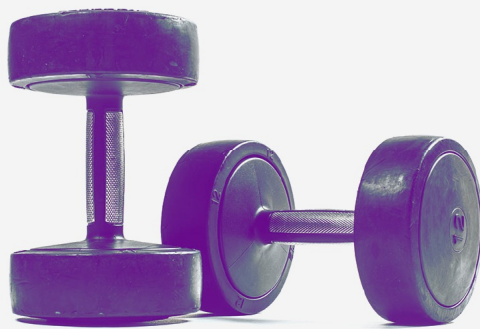
Apodo genético	Gen	Allelo efector	Genotipo		
			Cautela	Normal	Relajado
Gen de conversión de la vitamina A	BCO1(BCMO1)	G	GG	GT	TT
		T	TT	TC	CC
		T	TT	TC	CC
Gen de retención de las proteínas formadoras de la vista	RPE65	T	TT	TC	CC
Gen de transporte de Luteína y Zeaxantina	LPL	A	AA	AG	GG

Nutrientes e ingredientes recomendados

- Compuesto de luteína
- extracto de zeaxantina
- extracto de compuesto de luteína/zeaxantina
- extracto de caléndula

Consejos para ti

- La ingesta diaria recomendada de luteína es de 10~20mg, y la suma de luteína y zeaxantina es de 10~20mg.
- Una ingesta excesiva puede hacer que la piel se vuelva temporalmente amarilla.
- Las personas que están recibiendo tratamiento hospitalario o que se administran otros medicamentos, las mujeres embarazadas o las que están en periodo de lactancia deben consultar con un médico antes de su ingesta.

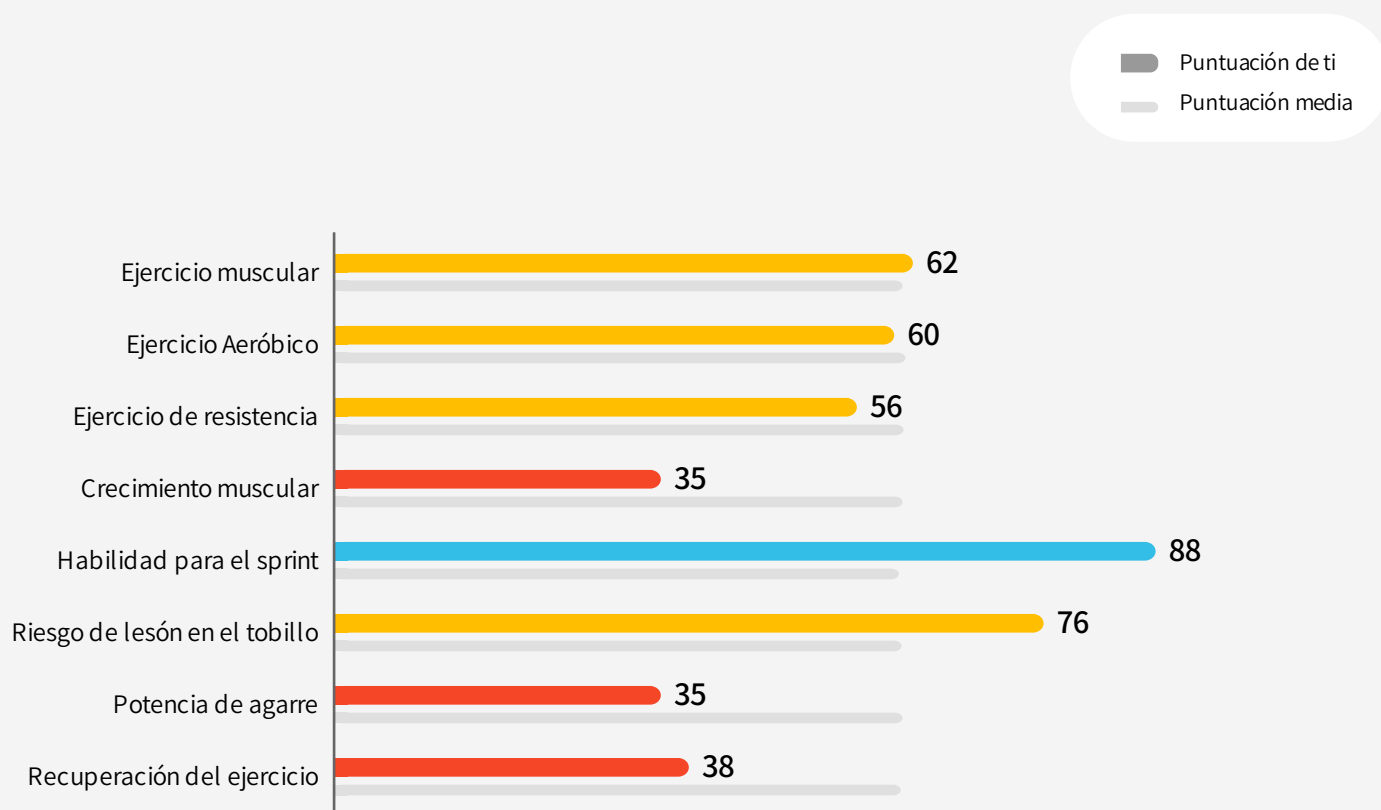


03₋₂

Resultados detallados_Fitness

Esto presenta el manejo y las soluciones personalizadas por categoría y los resultados detallados por puntos

Tu puntuación de 'Fitness' comparada con el europeo medio



Fitness Resumen de resultados

Fitness Tu tipo de gestión

Manejo del ejercicio muscular

Genéticamente es muy probable que presente una menor eficiencia al desarrollar ejercicio muscular.

Tenga cuidado si suele agotarse fácilmente o sufrir frecuentes lesiones durante las carreras de corta distancia, los ejercicios con pesas, etc. En particular, a partir de los 30 años, dado que la masa muscular disminuye, es importante seleccionar el tipo y la intensidad de los ejercicios que le convienen y practicarlos con regularidad para conservar el metabolismo basal y la densidad ósea.

Solución 1. Ingesta de alimentos proteicos

La proteína, que es el principal componente del músculo, se encuentra constantemente en un equilibrio de descomposición y síntesis. Se recomienda durante el desarrollo de ejercicio muscular de alta intensidad la ingesta de una cantidad adecuada de proteína de alto valor biológico como la del huevo el pollo o el tofu para favorecer la síntesis proteica.

Solución 2. Entrenamiento de muslos

Se recomienda el ejercicio de sentadilla o step, que es el ejercicio básico del muslo. Dado que el muslo representa hasta el 50% de toda la cantidad de músculos y se utilizan numerosos movimientos, se puede prevenir la fatiga muscular y las lesiones si se entrena el muslo.

Solución 3. Descanso después del ejercicio

Realice ejercicios que puedan estimular todo el cuerpo de manera uniforme en lugar de entrenar sólo una parte específica del cuerpo. Series de 8 a 12 repeticiones es lo adecuado y asegúrese de descansar la parte entrenada durante un día para mejorar la fuerza muscular efectiva.

Tema	Resultado
Ejercicio muscular	Normal / 62pt
Ejercicio Aeróbico	Normal / 60pt
Ejercicio de resistencia	Normal / 56pt
Crecimiento muscular	Bajo / 35pt

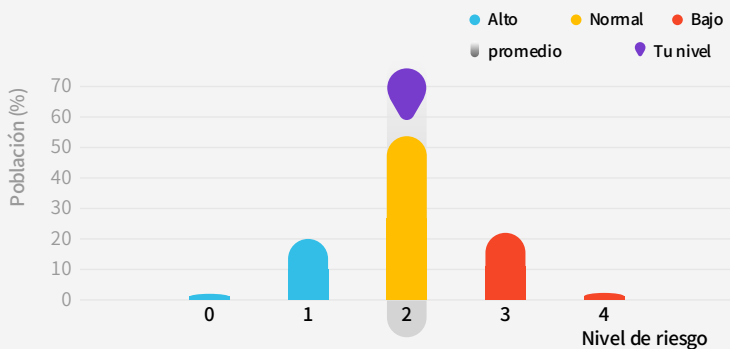
Tema	Resultado
Habilidad para el sprint	Alto / 88pt
Riesgo de lesión en el tobillo	Normal / 76pt
Potencia de agarre	Bajo / 35pt
Recuperación del ejercicio	Bajo / 38pt

Ejercicio muscular

Normal
62pt

La fuerza muscular se refiere a la máxima potencia que un músculo o tejido muscular puede ejercer en una sola contracción y está implicada en el mantenimiento de la postura y el movimiento de diversos órganos. La eficacia del ejercicio, como la carrera de corta distancia y el levantamiento de peso, puede variar en función de la idoneidad del ejercicio de fortalecimiento muscular.

Numero de variantes que posees



Tus resultados de analisis

- Aunque, Según su perfil genético la capacidad de mantener el equilibrio electrolítico que determina la función muscular y de eliminar radicales libres sean relativamente bajas puede esperar resultados positivos con un entrenamiento constante.
- En total se encontraron 2 mutaciones genéticas entre 4 genes que afectan Ejercicio muscular
- El número promedio de mutaciones genéticas Asian es 2

Apodo genético	Gen	Allelo efector	Genotipo		
			Bajo	Normal	Alto
Gen consensor de aminoácidos esenciales	MTHFR	T	TT	TG	GG
Gen regulador del balance hídrico y electrolítico	AGT	A	AA	AG	GG

Nutrientes e ingredientes recomendados

- Proteínas
- creatina
- polvo de extracción del árbol de rasín oriental
- polvo gelatinizado de maca

Consejos para ti

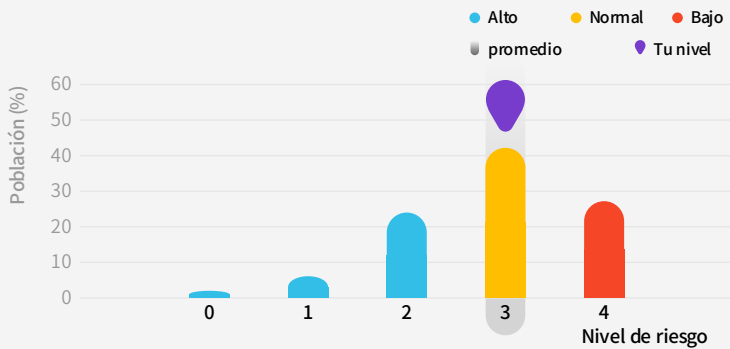
- Aunque está bien hacer ejercicio todos los días, ya que el ejercicio muscular realizado de forma ligera en casa daña poco los músculos, se recomienda realizar ejercicio de alta intensidad no más de 2~3 veces a la semana, ya que es necesario un cierto período de descanso para que los músculos se recuperen del daño y crezcan.
- Si se produce dolor durante el ejercicio muscular, se recomienda parar o ajustar la intensidad del ejercicio.

Ejercicio Aeróbico

Normal
60pt

La cantidad máxima de consumo de oxígeno, como índice que puede evaluar la capacidad cardiorrespiratoria, la capacidad de transporte y uso de oxígeno, etc., que son esenciales para el ejercicio aeróbico, se refiere a la cantidad de oxígeno ingerido durante 1 minuto por kg de peso. Esto puede variar según los factores genéticos, el sexo y el estado de entrenamiento en ejercicios de resistencia.

Numero de variantes que posees



Tus resultados de analisis

- Aunque, Según su perfil genético la capacidad máxima de absorción de oxígeno sea relativamente baja puede esperar resultados positivos con un entrenamiento constante.
- En total se encontraron 3 mutaciones genéticas entre 4 genes que afectan Ejercicio Aeróbico
- El número promedio de mutaciones genéticas Asian es 3

Apodo genético	Gen	Allelo efector	Genotipo		
			Bajo	Normal	Alto
Gen efector de la absorción de oxígeno	AMN1	G	GG	GA	AA
Gen del metabolismo de la insulina	ACSL1	A	AA	AG	GG

Nutrientes e ingredientes recomendados

- Extracto fermentado de Cordyceps militaris
- Octacosanol

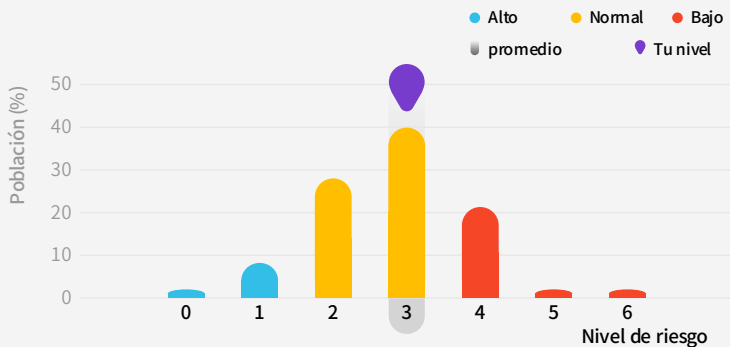
Consejos para ti

Ejercicio de resistencia

Normal
56pt

La resistencia se refiere a la capacidad de hacer ejercicio durante mucho tiempo minimizando la aparición de fatiga. La eficacia de los ejercicios de resistencia, como el ciclismo y la natación, puede variar en función de la cantidad máxima de oxígeno y de la capacidad de desarrollo de la fibra muscular lenta que es favorecida por un buen transporte de oxígeno.

Numero de variantes que posees



Tus resultados de analisis

- Según su perfil genético, la eficiencia del ejercicio aeróbico es ligeramente baja debido a un desarrollo normal de las fibras musculares lentas que almacenan y transportan el oxígeno dentro de los músculos, aún así con un entrenamiento dirigido y constante podrá alcanzar sus objetivos.
- En total se encontraron 3 mutaciones genéticas entre 6 genes que afectan Ejercicio de resistencia
- El número promedio de mutaciones genéticas Asian es 3

Apodo genético	Gen	Allelo efector	Genotipo		
			Bajo	Normal	Alto
Gen regulador del crecimiento celular	VEGFA	G	GG	GC	CC
Gen del metabolismo de grasas	PPARD	T	TT	TC	CC
Gen regulador del ratio de fibra muscular	HIF1A	T	TT	TC	CC

Nutrientes e ingredientes recomendados

- Extracto fermentado de Cordyceps militaris
- Octacosanol

Consejos para ti

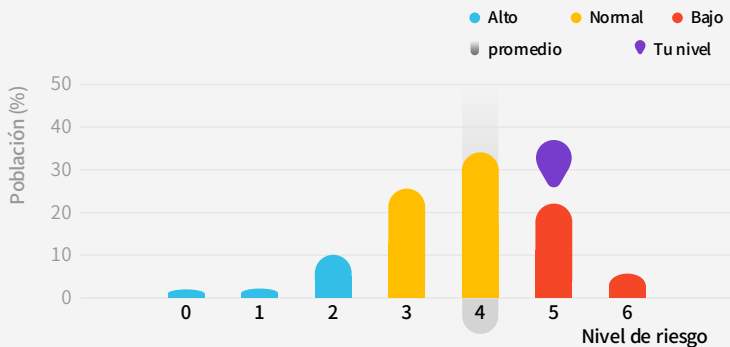
- Dado que un entrenamiento excesivo puede provocar una crisis nerviosa o efectos secundarios fisiológicos al inducir daños en el sistema musculoesquelético, fatiga, etc., se recomienda establecer una intensidad de ejercicio acorde a su fuerza física y aplicar simultáneamente un descanso y una terapia dietética apropiados.

Crecimiento muscular

Los músculos son los pilares de nuestro cuerpo, la bomba que hace circular la sangre y un importante indicador de salud que influye en la inmunidad. Se sabe que la masa muscular total disminuye aproximadamente un 1% por año con el envejecimiento.

Bajo
35pt

Numero de variantes que posees



Tus resultados de analysis

- Según su perfil genético presenta un nivel bajo de desarrollo muscular, con una tasa de desarrollo y fortalecimiento musculares baja. Necesitará de un entrenamiento dirigido y constante para poder alcanzar sus objetivos.
- En total se encontraron 5 mutaciones genéticas entre 6 genes que afectan Crecimiento muscular
- El número promedio de mutaciones genéticas Asian es 4

Apodo genético	Gen	Allelo efector	Genotipo		
			Bajo	Normal	Alto
Gen de crecimiento de las células musculares	VCAN	G	GG	GA	AA
Gen de crecimiento de las células musculares	SLC30A8	C	CC	CT	TT
Gen involucrado en el metabolismo muscular	TRHR	C	CC	CT	TT

Nutrientes e ingredientes recomendados

- Calcio
- magnesio
- proteína

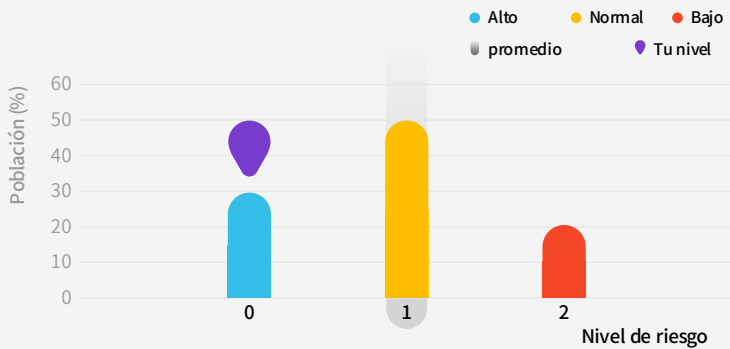
Consejos para ti

Habilidad para el sprint

El gen ACTN3 se descubrió en el 75% de las personas normales de Jamaica de donde provienen atletas de clase mundial como Usain Bolt, Veronica Campbell Brown, etc. Este gen genera una proteína especial llamada 'alfa-actinina-3' que ayuda a las fibras musculares a ejercer una potencia explosiva.

Alto
88pt

Numero de variantes que posees



Tus resultados de analisis

- Según su perfil genético puede presentar altas capacidad para el sprint de corta distancia debido al desarrollo de fibras musculares rápidas que permiten una rápida contracción y relajación de los músculos y se puede esperar un excelente rendimiento con sólo ejercicios básicos de fortalecimiento muscular.
- En total se encontraron 0 mutaciones genéticas entre 2 genes que afectan Habilidad para el sprint
- El número promedio de mutaciones genéticas Asian es 1

Apodo genético

Gen

Allelo efector

Genotipo

Bajo

Normal

Alto

Gen inductor de la contracción-relajación muscular rápida

ACTN3

T

TT

TC

CC

Nutrientes e ingredientes recomendados

- Proteínas
- creatina
- polvo de extracción del árbol de rasín oriental
- polvo gelatinizado de maca

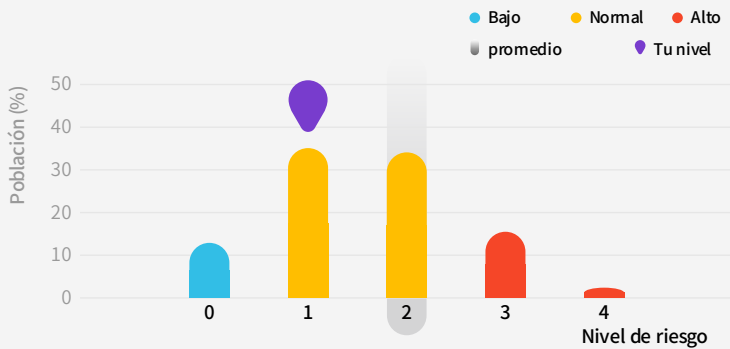
Consejos para ti

Riesgo de lesión en el tobillo

Normal
76pt

Se ha constatado que el riesgo de lesión del tobillo aumenta hasta un 80% cuando se presenta un gen específico. Si no se recibe un tratamiento adecuado en la fase inicial del daño, puede causar una inestabilidad crónica de la articulación del tobillo y puede provocar inflamación y fracturas de la articulación del tobillo a largo plazo.

Numero de variantes que posees



Tus resultados de analisis

- Según su perfil genético, el riesgo de lesiones en el tobillo debido a daños en los ligamentos es ligeramente alto. Para prevenir las lesiones es necesario un realizar estiramientos suficientes antes del ejercicio y mantener la temperatura durante el ejercicio.
- En total se encontraron 1 mutaciones genéticas entre 4 genes que afectan Riesgo de lesión en el tobillo
- El número promedio de mutaciones genéticas Asian es 2

Apodo genético	Gen	Allelo efector	Genotipo		
			Alto	Normal	Bajo
Gen efector de las lesiones de ligamento	ACTN3	T	TT	TC	CC
Gen promotor de la síntesis de aminoácidos	PRPSAP2	T	TT	TC	CC

Nutrientes e ingredientes recomendados

- Polvo de rosa mosqueta
- extracto de cúrcuma longa
- extracto de boswellia
- isoflavona de soja

Consejos para ti

Potencia de agarre

Bajo
35pt

La potencia de agarre, que se refiere a la fuerza de agarrar algo con la mano, evalúa la potencia muscular general de nuestro cuerpo y se convierte en un índice que refleja la función física. Los resultados de una investigación revelan que una fuerza de agarre fuerte tiene una correlación positiva en términos de azúcar en sangre y presión arterial, así como en la gestión de la salud vascular.

Numero de variantes que posees



Tus resultados de analisis

- Según su perfil genético, la fuerza de agarre, está en un nivel bajo y son necesarias las actividades físicas activas y el ejercicio para mejorar la fuerza muscular general.
- En total se encontraron 5 mutaciones genéticas entre 10 genes que afectan Potencia de agarre
- El número promedio de mutaciones genéticas Asian es 4

Apodo genético	Gen	Allelo efector	Genotipo		
			Bajo	Normal	Alto
Gen de retención nerviosa y transducción de señales	GBF1	G	GG	GA	AA
Gen del control de peso y metabolismo de grasas	GNPDA2	T	TT	TC	CC
Gen relacionado con la fuerza muscular	MGMT	C	CC	CT	TT
Gen relacionado con la fuerza muscular	MC4R	T	TT	TC	CC
Gen de metabolismo energético	ADCY9	T	TT	TC	CC

Nutrientes e ingredientes recomendados

- Proteínas
- creatina
- polvo de extracción del árbol de rasín oriental
- polvo gelatinizado de maca

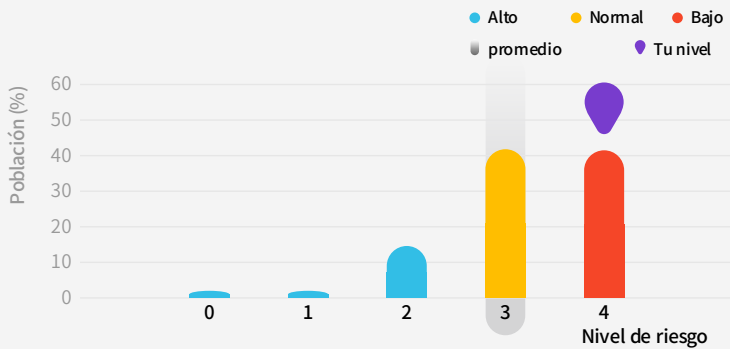
Consejos para ti

Recuperación del ejercicio

Bajo
38pt

El descanso que se disfruta después de un ejercicio intenso y de actividades físicas es un factor esencial para prevenir daños en los músculos, órganos, ligamentos, etc. La recuperación de los músculos y órganos tarda entre 24 y 48 horas de media, y puede variar en función de la capacidad de recuperación de cada persona.

Numero de variantes que posees



Tus resultados de analysis

- Según su perfil genético, su capacidad de recuperación de articulaciones y músculos está por debajo de la media y como la recuperación después de un ejercicio es costosa, es necesario evitar el ejercicio excesivo y descansar adecuadamente después de un ejercicio acorde a la condición física.
- En total se encontraron 4 mutaciones genéticas entre 4 genes que afectan Recuperación del ejercicio
- El número promedio de mutaciones genéticas Asian es 3

Apodo genético	Gen	Allelo efector	Genotipo		
			Bajo	Normal	Alto
Gen de formación de hueso y cartilago	GDF5	A	AA	AG	GG
Gen eliminador de radicales libre	SOD2	A	AA	AG	GG

Nutrientes e ingredientes recomendados

- Extracto de Rhodiola Rosea
- L-teanina

Consejos para ti

- Dado que los síntomas pueden agravarse debido a la aparición no sólo de daños en los tejidos y cartilagos, sino también de estrés oxidativo si vuelve al ejercicio antes de que el cuerpo se recupere, se recomienda disponer de suficiente tiempo de recuperación.



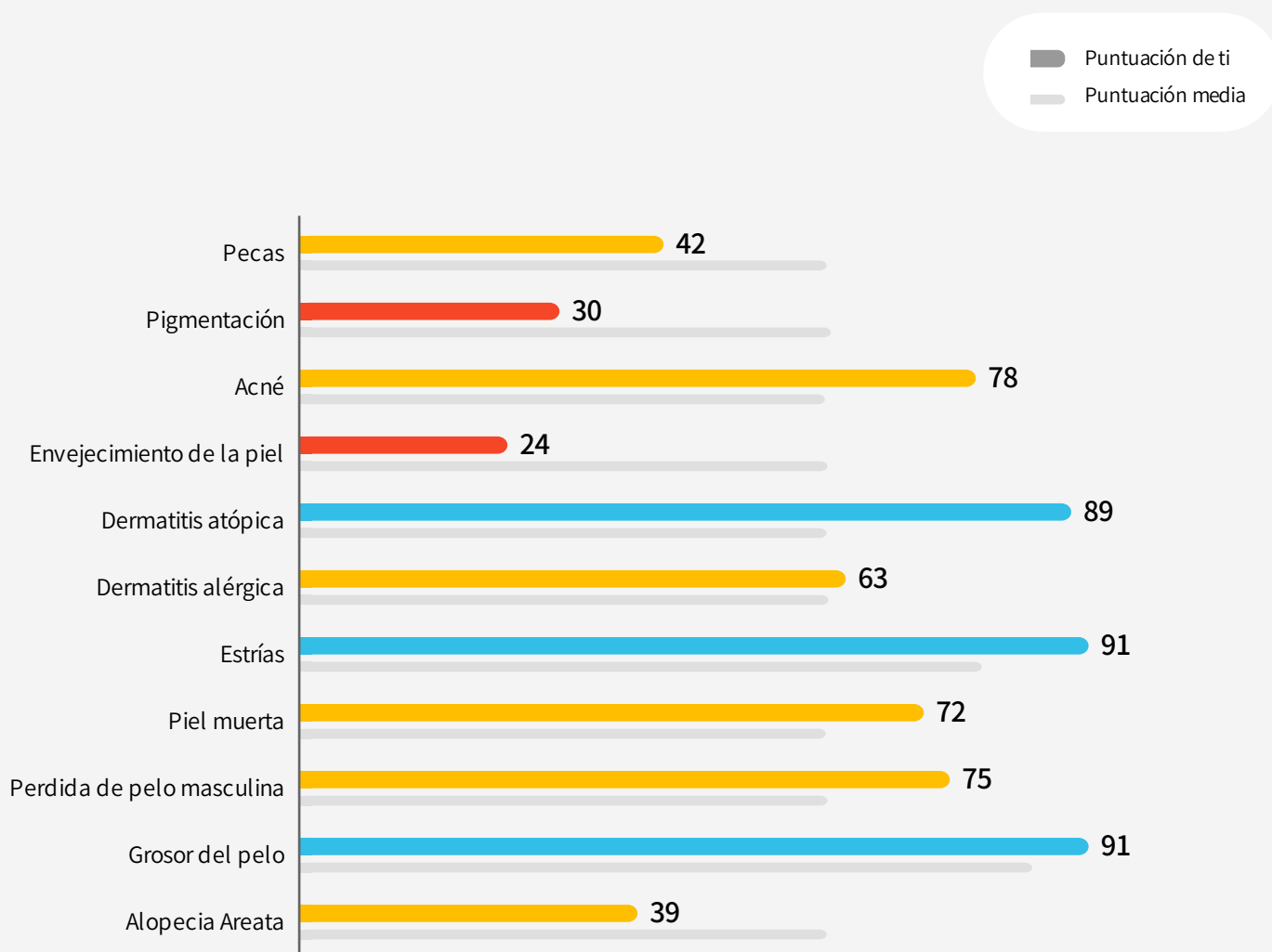
03₋₃

Resultados detallados_Piel/Pelo

Esto presenta el manejo y las soluciones personalizadas por categoría y los resultados detallados por puntos

Tu puntuación de 'Piel/Pelo'

comparada con el europeo medio



Excluyendo los gráficos de puntuación: Respuesta al bronceado, Canas

Este elemento no puede determinar si el resultado es positivo o negativo o el manejo no ofrece una solución precisa y por ello queda excluido del gráfico de puntuación. El contenido detallado se puede confirmar a través de la página de resultados detallados.

Piel/Pelo Resumen de resultados

Skin/Hair **Tu** tipo de gestión

Tipo de cuidados de
la elasticidad de la piel

Es muy probable que debido a su genética tenga tendencia al envejecimiento de la piel.

Si suele realizar muchas actividades al aire libre o tiene la piel seca, preste especial atención. La sequedad de la piel, el polvo fino, los radicales de oxígeno activos y los rayos UV son los principales culpables de reducir la elasticidad de la piel y acelerar su envejecimiento. El envejecimiento de la piel es un fenómeno natural, pero se puede mantener una piel sana mediante la atención continua y el control de la elasticidad.

Solución 1. **Yoga facial**

Al igual que el ejercicio muscular en otras partes del cuerpo, el yoga facial, que desarrolla y relaja los músculos de la cara, puede prevenir la flacidez y el descolgamiento del tejido cutáneo, así como las arrugas profundas al mantener la elasticidad de la piel.

Solución 2. **Mantenerse hidratado**

La piel seca pierde elasticidad y favorece el envejecimiento, por lo que mantener la hidratación debe ser una prioridad. Se recomienda mantener una temperatura interior adecuada incluso en los cambios de estación o en invierno y aplicar una cantidad suficiente de crema hidratante adecuada a su tipo de piel.

Solución 3. **Calmantes de piel**

El tejido cutáneo dañado por el calor es difícil de restaurar a su estado original. En un día soleado, rocíe una niebla con efecto refrescante inmediato o aplique un gel de aloe guardado en la nevera para bajar la temperatura de la piel.

Tema	Resultado
Pecas	Normal / 42pt
Pigmentación	Cautela / 30pt
Acné	Normal / 78pt
Envejecimiento de la piel	Cautela / 24pt
Dermatitis atópica	Relajado / 89pt
Dermatitis alérgica	Normal / 63pt
Respuesta al bronceado	Alto

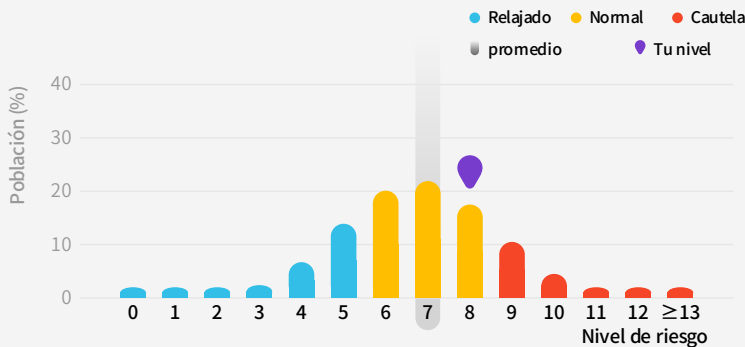
Tema	Resultado
Estrías	Relajado / 91pt
Piel muerta	Normal / 72pt
Perdida de pelo masculina	Normal / 75pt
Grosor del pelo	Relajado / 91pt
Canas	Relajado / 91pt
Alopecia Areata	Normal / 39pt

Pecas

Las pecas y los efélides son enfermedades de la piel que se producen cuando el pigmento de melanina se acumula para proteger la piel de los rayos ultravioleta. Entre ellas, las pecas se ven muy afectadas por los cambios hormonales debidos al embarazo, la aplicación de anticonceptivos, etc., mientras que las efélides se ven muy afectadas por factores genéticos.

Normal
42pt

Numero de variantes que posees



Tus resultados de analysis

- Según su perfil genético, la posibilidad de que aparezcan pecas/manchas debido a la formación excesiva de melanina es ligeramente alta y es necesario un cuidado constante como el uso de protector solar y filtros de luz azul.
- En total se encontraron 8 mutaciones genéticas entre 18 genes que afectan Pecas
- El número promedio de mutaciones genéticas Asian es 7

Apodo genético	Gen	Allelo efector	Genotipo		
			Cautela	Normal	Relajado
Gen de transmisión hormonal	AKAP1	C	CC	CA	AA
Gen relacionado con la formación de melanina	CDK10	A	AA	AG	GG
Gen de control de la melanina	BNC2	T	TT	TC	CC
Gen preventivo del daño al DNA	FANCA	G	GG	GC	CC
Gen de formación de la melanina	MC1R	A	AA	AG	GG
Gen de formación y almacenamiento de la melanina	IRF4	G	GG	GA	AA
Gen de formación de la feomelanina	CDK5RAP1(ASIP)	G	GG	GA	AA
Gen controlador del crecimiento y diferenciación celulares	ANKRD11	A	AA	AG	GG
Gen controlador de la activación de genes	CPNE7	C	CC	CT	TT

Nutrientes e ingredientes recomendados

- Vitamina C
- vitamina E
- fosfatidilserina
- extracto de Boesenbergia pandurata en polvo
- probióticos HY7714 (L.Plantarum)

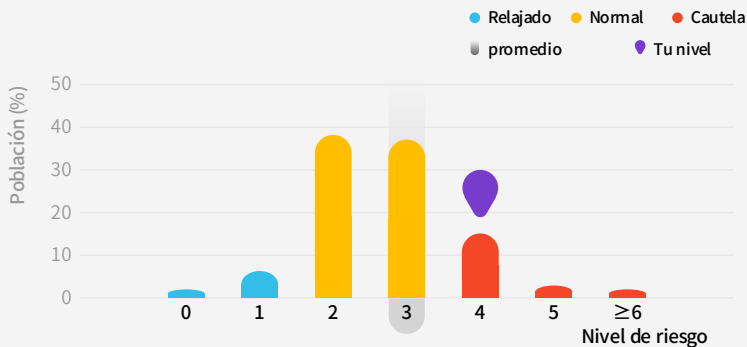
Consejos para ti

Pigmentación

Cautela
30pt

Si la piel está expuesta a los rayos ultravioleta durante mucho tiempo, se genera un exceso de pigmento de melanina para proteger la piel, y éste se acumula en la capa de la dermis de la piel, lo que acaba induciendo una pigmentación como las pecas y los efélides. Puede haber una diferencia en el grado de pigmentación según la exposición a los rayos ultravioleta en función del genotipo inherente.

Numero de variantes que posees



Tus resultados de analisis

- Según su perfil genético presenta una tendencia alta a la pigmentación y por lo tanto se recomienda un cuidado constante con el uso de crema solar y filtros de luz azul.
- En total se encontraron 4 mutaciones genéticas entre 8 genes que afectan Pigmentación
- El número promedio de mutaciones genéticas Asian es 3

Apodo genético	Gen	Allelo efector	Genotipo		
			Cautela	Normal	Relajado
Gen preventor del daño al DNA	FANCA	G	GG	GC	CC
Gen de formación de la melanina	MC1R	A	AA	AG	GG
Gen de la síntesis de melanina	OCA2	C	CC	CT	TT
		C	CC	CT	TT

Nutrientes e ingredientes recomendados

- Vitamina C
- vitamina E
- fosfatidilserina
- extracto de Boesenbergia pandurata en polvo
- probióticos HY7714 (L.Plantarum)

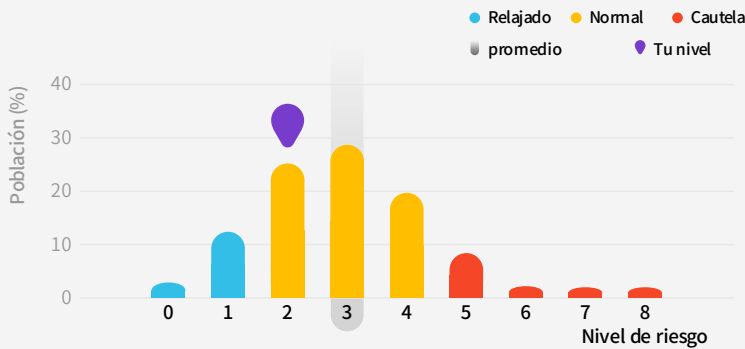
Consejos para ti

Acné

El acné se refiere a una condición en la que el sebo se acumula en los folículos y no puede salir, causando así una inflamación. Se trata de una combinación de cambios hormonales, estrés, falta de sueño, factores genéticos, etc., y se produce sobre todo durante la pubertad y, en algunos casos, incluso en adultos.

Normal
78pt

Numero de variantes que posees



Tus resultados de analisis

- Genéticamente, la probabilidad de que aparezca el acné esta ligeramente aumentada y es necesario un cuidado constante, ya que si la capacidad de regeneración de la piel se reduce debido al envejecimiento, las cicatrices del acné y la pigmentación pueden permanecer.
- En total se encontraron 2 mutaciones genéticas entre 8 genes que afectan Acné
- El número promedio de mutaciones genéticas Asian es 3

Apodo genético	Gen	Allelo efector	Genotipo		
			Cautela	Normal	Relajado
Gen de control de la transmisión de señales inflamatorias	FST	A	AA	AG	GG
Gen inductor del acné	TGFB2	A	AA	AG	GG
Gen relacionado con la inflamación y la formación de cicatrices	LOC107985745(SELL)	A	AA	AG	GG
Gen relacionado con la inflamación y la formación de cicatrices	C11orf49(DDB2)	C	CC	CT	TT

Nutrientes e ingredientes recomendados

- Ácido salicílico

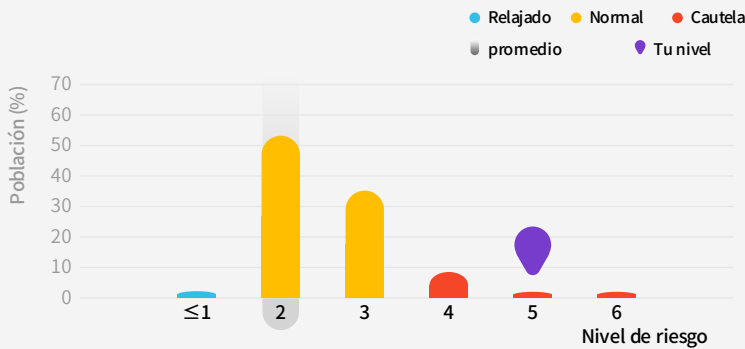
Consejos para ti

Envejecimiento de la piel

Cautela
24pt

La glucosa, como el azúcar y el jarabe, entra en nuestro cuerpo y crea un producto final de glicosilación al combinarse con las proteínas. Esta sustancia cambia la estructura del colágeno y la elastina y tiene una influencia negativa en el envejecimiento de la piel. A través de los genes implicados en el envejecimiento producido por el azúcar, podemos identificar la tendencia al envejecimiento de la piel.

Numero de variantes que posees



Tus resultados de analisis

- Según su perfil genético, presenta una fuerte tendencia al envejecimiento de la piel, y por lo tanto a las aparición de arrugas y perdida de elasticidad. Es necesario un cuidado activo como el yoga facial o el mantenimiento de la hidratación.
- En total se encontraron 5 mutaciones genéticas entre 6 genes que afectan Envejecimiento de la piel
- El número promedio de mutaciones genéticas Asian es 2

Apodo genético	Gen	Allelo efector	Genotipo		
			Cautela	Normal	Relajado
Gen de formación de óxidos de azúcar	AGER	C	CC	CT	TT
		T	TT	TA	AA
Gen transmisor de melanina	SLC45A2	T	TT	TC	CC

Nutrientes e ingredientes recomendados

- Vitamina A
- probióticos HY7714 (L.P.lantarum)
- arbutina
- ácido hialurónico
- N-acetilglucosamina
- evercolágeno
- adenosina

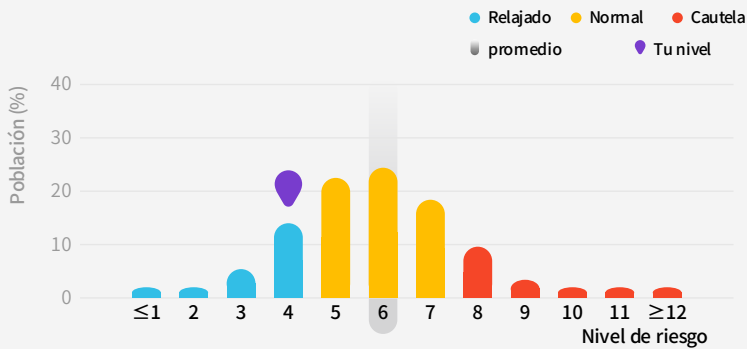
Consejos para ti

Dermatitis atópica

Relajado
89pt

Se produce de forma compleja a partir de factores genéticos, ambientales e inmunológicos y es una reacción inflamatoria de la piel que es común en los niños y puede persistir hasta la edad adulta.

Numero de variantes que posees



Tus resultados de analysis

- Según su perfil genético, la probabilidad de aparición de dermatitis atópica, que es una enfermedad inflamatoria de la piel, es baja y se puede prevenir con un simple cuidado básico como la dieta regular y los hábitos de vida.
- En total se encontraron 4 mutaciones genéticas entre 14 genes que afectan Dermatitis atópica
- El número promedio de mutaciones genéticas Asian es 6

Apodo genético	Gen	Allelo efector	Genotipo		
			Cautela	Normal	Relajado
Gen relacionado con la sensibilidad a la dermatitis atópica	TMEM232	G	GG	GA	AA
Gen relacionado con la sensibilidad a la dermatitis atópica	RTEL1	G	GG	GA	AA
Gen de control de la inmunidad	IL18R1	G	GG	GT	TT
Gen relacionado con la sensibilidad a la dermatitis atópica	PBX2	G	GG	GA	AA
Gen relacionado con la inflamación de la piel	C6ORF10	G	GG	GA	AA
Gen de formación de fibras elásticas en la piel	GLB1	A	AA	AG	GG
Gen relacionado con la sensibilidad a la dermatitis atópica	ZNF365	C	CC	CT	TT

Nutrientes e ingredientes recomendados

- Grasa rica en ácido gamma linolénico
- Probióticos, ATP.

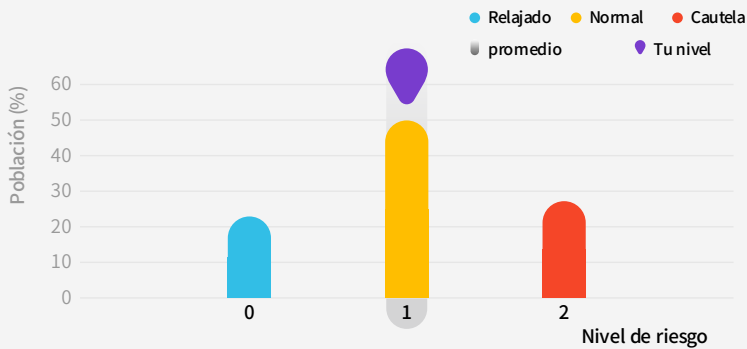
Consejos para ti

Dermatitis alérgica

Normal
63pt

La inflamación de la piel está causada por la exposición a sustancias que la irritan o provocan una reacción alérgica, en particular, una reacción inflamatoria al níquel contenido en las monturas de gafas, relojes, pendientes, etc.

Numero de variantes que posees



Tus resultados de analisis

- Desde el punto de vista genético, la posibilidad de que se produzca una dermatitis de contacto, que es una enfermedad inflamatoria de la piel, está en un nivel ligeramente alto y es necesario cuidar la inmunidad mediante la limitación de la bisutería que contiene níquel y el control del estrés.
- En total se encontraron 1 mutaciones genéticas entre 2 genes que afectan Dermatitis alérgica
- El número promedio de mutaciones genéticas Asian es 1

Apodo genético

Gen

Allelo efector

Genotipo

Cautela Normal Relajado

Gen relacionado con la dermatitis por contacto (níquel)

NTN4

A

AA

AG

GG

Nutrientes e ingredientes recomendados

Consejos para ti

Respuesta al bronceado

El hecho de oscurecer el tono de la piel mediante la estimulación del pigmento melanina del interior de la piel a través de los rayos ultravioleta se denomina bronceado. Durante el bronceado, para evitar daños en la piel, asegúrese de utilizar un producto exclusivo para el bronceado con la función de bloquear los rayos ultravioleta y reaplique la loción corporal con frecuencia.

Tu Tipo de resultado

Alto

Normal

Bajo

Tus resultados de analysis

- 'Respuesta al bronceado' Los elementos no pueden ser clasificados como positivos o negativos, así que el gráfico con el número de variantes no se muestra.
- Desde el punto de vista genético, se puede esperar un bronceado muy efectivo, ya que durante el bronceado se forma una gran cantidad de melanina en respuesta a los rayos ultravioleta. Sin embargo, para la salud de la piel es necesario un bronceado controlado y el uso de protector solar.

Apodo genético

Gen

Allelo efector

Genotipo

Bajo

Normal

Alto

Gen regulador de la síntesis de melanina

SLC45A2

T

TT

TC

CC

Gen de formación de la melanina

GRM5

G

GG

GA

AA

Gen de formación de la promelanina

ASIP

T

TT

TG

GG

Nutrientes e ingredientes recomendados

- Drometrizol

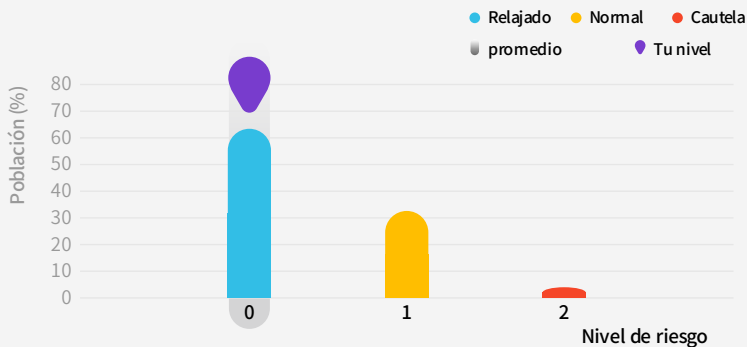
Consejos para ti

Estrías

Dado que las hormonas esteroideas que se segregan en grandes cantidades durante la fase de crecimiento o el embarazo obstruyen la activación del colágeno y hacen que el tejido cutáneo se pierda, un cambio brusco de peso hace que la piel se divida rápidamente creando franjas donde la piel es más fina. En general, se produce con frecuencia en el estómago, las caderas y los muslos, y a veces se generan manchas de color brillante.

Relajado
91pt

Numero de variantes que posees



Tus resultados de analisis

- Desde el punto de vista genético, la probabilidad de que aparezcan estrías es baja, ya que las fibras elásticas están bien formadas. Puedes conservar una piel suave y sana sólo con un cuidado básico del peso y el control de la hidratación de la piel.
- En total se encontraron 0 mutaciones genéticas entre 2 genes que afectan Estrías
- El número promedio de mutaciones genéticas Asian es 0

Apodo genético	Gen	Allelo efector	Genotipo		
			Cautela	Normal	Relajado
Gen de formación de fibras elásticas	ELN	C	CC	CT	TT

Nutrientes e ingredientes recomendados

- Péptido de colágeno
- extracto de salvado de Orza Sativa
- evercolágeno
- fosfatidilserina
- ácido hialurónico
- probióticosHY7714
- extracto de Boesenbergia pandurata en polvo

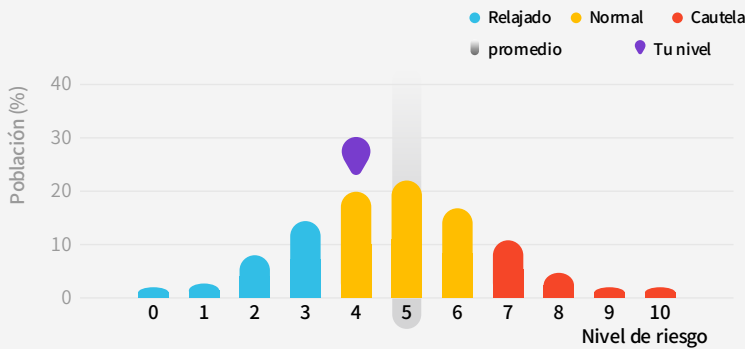
Consejos para ti

Piel muerta

Normal
72pt

Las células de la piel forman una barrera cutánea mediante un proceso de desprendimiento de las viejas células muertas de la piel y la formación de otras nuevas cada ciclo de 4 semanas, y si las células muertas de la piel no se desprenden y se acumulan debido a factores ambientales, bloquean los poros y pueden causar una disminución de la función inmunológica de la piel.

Numero de variantes que posees



Tus resultados de analisis

- Según su perfil genético, la probabilidad de que aparezcan células muertas en la piel es ligeramente alta, por lo que es necesario un cuidado adecuado de la queratina, el uso de cremas hidratantes y el control del estrés para conseguir una piel suave.
- En total se encontraron 4 mutaciones genéticas entre 10 genes que afectan Piel muerta
- El número promedio de mutaciones genéticas Asian es 5

Apodo genético	Gen	Allelo efector	Genotipo		
			Cautela	Normal	Relajado
Gen de formación de células inmunitarias	HLA-B	T	TT	TC	CC
Gen de formación de células inmunitarias	IL13	G	GG	GA	AA
Gen de fortalecimiento de la inmunidad	IL12B	G	GG	GA	AA
		C	CC	CT	TT
Gen de formación de células cutáneas muertas	LCE3D	G	GG	GT	TT

Nutrientes e ingredientes recomendados

- Vitamina B2
- Fosfatidilserina
- ProbióticosHY7714
- Ácido gamma-linolénico
- Péptido de colágeno
- Extracto de salvado de Orza Sativa, Evercolágeno
- Ácido hialurónico
- Extracto de Boesenbergia pandurata en polvo

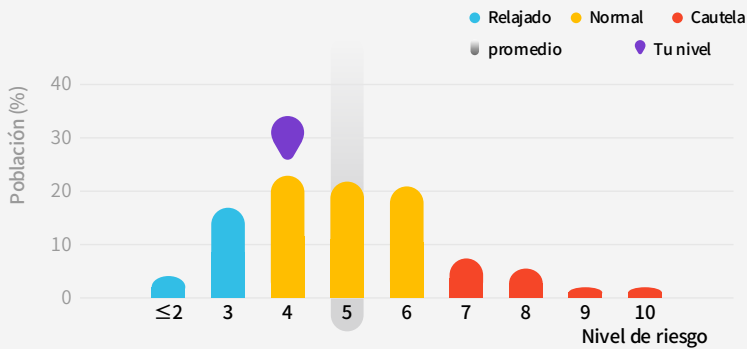
Consejos para ti

Perdida de pelo masculina

Normal
75pt

Las hormonas masculinas, los andrógenos, interactúan con una parte específica de la célula del folículo, la fase de crecimiento del cabello se acorta, el cabello frontal cae en forma de M, y comienza a formar una O desde la coronilla. La pérdida de cabello con patrón masculino puede afectar tanto a hombres como a mujeres.

Numero de variantes que posees



Tus resultados de analisis

- Según su perfil genético, la probabilidad de padecer alopecia de tipo masculino está en un nivel ligeramente elevado debido al lento crecimiento del cabello y es necesario un cuidado constante, como el masaje del cuero cabelludo y la ingesta de proteínas de alta calidad.
- En total se encontraron 4 mutaciones genéticas entre 10 genes que afectan Perdida de pelo masculina
- El número promedio de mutaciones genéticas Asian es 5

Apodo genético	Gen	Allelo efector	Genotipo		
			Cautela	Normal	Relajado
Gen destructor del folículo piloso	Chr20p11	C	CC	CT	TT
		A	AA	AG	GG
Gen regulador de las hormonas masculinas	AR	A	AA	AG	GG
Gen de control de desarrollo del folículo piloso	HDAC9	G	GG	GA	AA
		A	AA	AC	CC

Nutrientes e ingredientes recomendados

- Biotina
- Zinc
- Selenio
- Levadura seca de cerveza
- Dexpanthenol

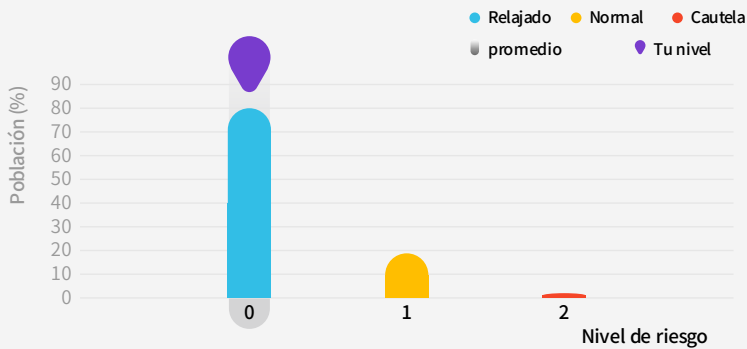
Consejos para ti

Grosor del pelo

Para obtener un cabello voluminoso, un factor tan importante como el número de cabellos es tener un cabello grueso y fuerte. El grosor del cabello se ve afectado genéticamente a través de los genes relacionados con el desarrollo de los folículos.

Relajado
91pt

Numero de variantes que posees



Tus resultados de analysis

- Según su perfil genético, su cabello presenta un buen grosor debido al crecimiento fluido de las células del folículo y seguramente pueda mantener un pelo sano con un cuidado básico que incluya la eliminación de la caspa y limitar los tratamientos permanentes y el uso de tintes.
- En total se encontraron 0 mutaciones genéticas entre 2 genes que afectan Grosor del pelo
- El número promedio de mutaciones genéticas Asian es 0

Apodo genético

Gen

Allelo efector

Genotipo

Cautela Normal Relajado

Gen de desarrollo del folículo piloso

EDAR

A

AA

AG

GG

Nutrientes e ingredientes recomendados

- Proteína
- vitamina del grupo B
- péptido de colágeno

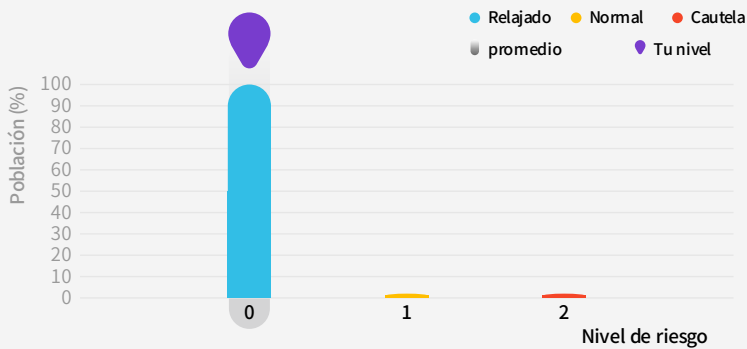
Consejos para ti

Canas

Aunque el crecimiento de los cabellos blancos a medida que envejecemos es un fenómeno natural debido a la reducción del número de células de melanina y de su función, las canas prematuras que se generan en los jóvenes se producen debido a diversos factores como el estrés, la obesidad, el desequilibrio nutricional y los factores genéticos.

Relajado
91pt

Numero de variantes que posees



Tus resultados de analysis

- Según su perfil genético, la probabilidad de aparición de canas prematuras es baja y las canas prematuras pueden prevenirse sólo con un cuidado básico que incluya hábitos alimenticios saludables, el masaje del cuero cabelludo y la abstención de alcohol.
- En total se encontraron 0 mutaciones genéticas entre 2 genes que afectan Canas
- El número promedio de mutaciones genéticas Asian es 0

Apodo genético	Gen	Allelo efector	Genotipo		
			Cautela	Normal	Relajado
Gen de formación de la melanina	IRF4	T	TT	TC	CC

Nutrientes e ingredientes recomendados

Consejos para ti

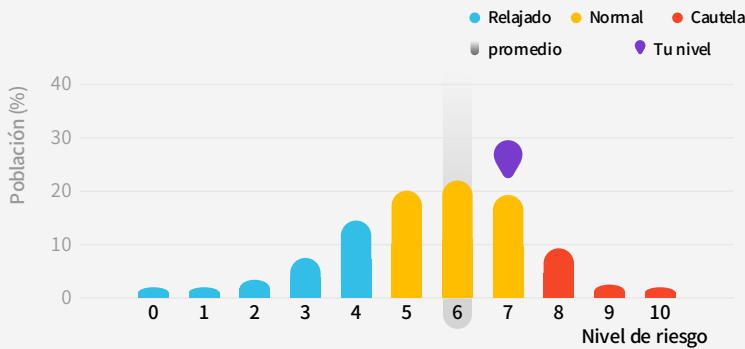
Alopecia Areata

Normal

39pt

La alopecia areata, como enfermedad inflamatoria que se infiltra en los folículos pilosos, está causada por factores genéticos y ambientales, como la autoinmunidad y el estrés. Debido a una anomalía en el sistema de inmunidad de nuestro cuerpo relacionada con algún factor genético, se produce un ataque al cabello al percibirlo como una sustancia extraña.

Numero de variantes que posees



Tus resultados de analisis

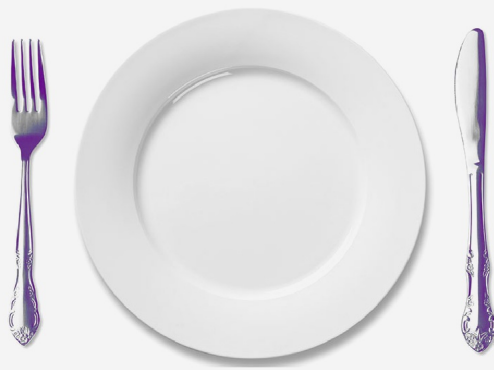
- Desde el punto de vista genético, la probabilidad de aparición de la alopecia areata es algo elevada y es necesario un control constante, ya que la posibilidad de aparición puede aumentar si persiste el estrés excesivo y la pérdida de inmunidad.
- En total se encontraron 7 mutaciones genéticas entre 10 genes que afectan Alopecia Areata
- El número promedio de mutaciones genéticas Asian es 6

Apodo genético	Gen	Allelo efector	Genotipo		
			Cautela	Normal	Relajado
Gen de formación de células inmunitarias	IL2RA	C	CC	CT	TT
Gen de mantenimiento de equilibrio inmune	HLA-DQB1	G	GG	GA	AA
Gen inhibidor de las células inmunitarias	IKZF4	G	GG	GT	TT
Gen inhibidor de las reacciones inmunes	CTLA4	T	TT	TC	CC
		G	GG	GA	AA

Nutrientes e ingredientes recomendados

- Zinc
- extracto de Pellinus Igniarius (betaglucono)
- espirulina
- ginseng rojo
- compuesto de extracto de hoja de guayaba
- L-teanina

Consejos para ti



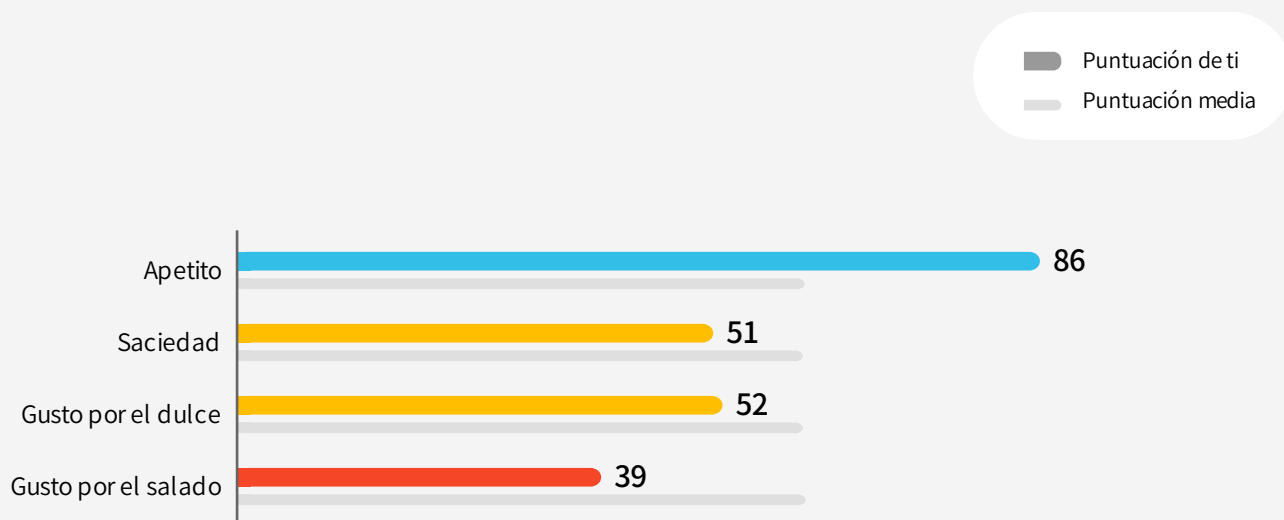
03₋₄

Resultados detallados_Dieta

Esto presenta el manejo y las soluciones personalizadas por categoría y los resultados detallados por puntos

Tu puntuación de 'Dieta'

comparada con el europeo medio



Excluyendo los gráficos de puntuación: Gusto por el amargo

Este elemento no puede determinar si el resultado es positivo o negativo o el manejo no ofrece una solución precisa y por ello queda excluido del gráfico de puntuación. El contenido detallado se puede confirmar a través de la página de resultados detallados.

Dieta Resumen de resultados

Diet Tu tipo de gestión

Tipo de cautela
con el salado

Existe una fuerte tendencia genética al consumo de alimentos salados debido a una baja sensibilidad a la salinidad.

Si en su dieta nota un consumo de sal superior a la media preste especial atención. En el caso de una ingesta excesiva de sal, no sólo aumenta el riesgo de aparición de osteoporosis, sino que también aumenta el riesgo de aparición de hipertensión, diabetes, etc.

Solución 1. Uso de materiales naturales

Los alimentos salados estimulan los receptores de dopamina. Cuando cocines, condimenta utilizando el sabor salado que desprenden las verduras y la propia carne, y cuando comas fuera, lleva una dieta baja en sal comiendo menos salado o pidiendo la salsa por separado.

Solución 2. Limitar la comida procesada

Aproximadamente el 90% de la ingesta diaria recomendada de sodio en una única ración de fideos instantáneos. Además hay una gran cantidad de sodio en bebidas carbonatadas y dulces que pasa inadvertida, por ello se recomienda limitar al máximo el consumo de alimentos procesados.

Solución 3. Uso de alimentos amargos o agrios

Aunque el sabor de los alimentos puede disminuir a medida que se reduce la salinidad, se recomienda sazonar los alimentos con vinagre o zumo de limón. Además, se puede reducir la sal al degustar el plato después de que se haya enfriado ligeramente.

Tema	Resultado
Apetito	Relajado / 86pt
Saciedad	Normal / 51pt
Gusto por el dulce	Normal / 52pt

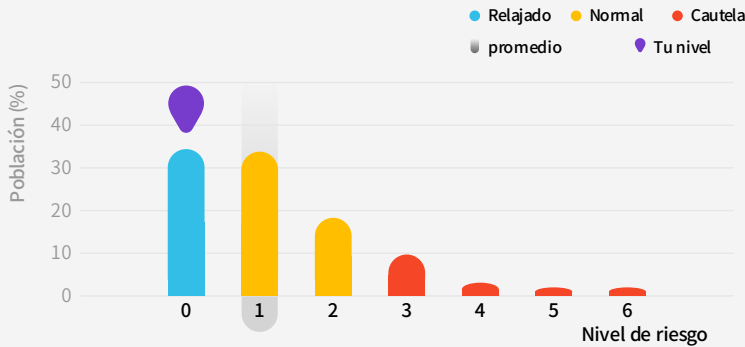
Tema	Resultado
Gusto por el amargo	Bajo / 92pt
Gusto por el salado	Bajo / 39pt

Apetito

Adiferencia del 'hambre', que es un estado general de deseo cuando se tiene el estómago vacío, el 'apetito' se refiere al deseo de tomar un alimento específico incluso sin sentir el estómago vacío. Si la capacidad de controlar el apetito, que es el mayor enemigo de la dieta, disminuye, puede ser la causa de comer en exceso, de los atracones y de la obesidad.

Relajado
86pt

Numero de variantes que posees



Tus resultados de analisis

- Desde el punto de vista genético, la probabilidad de sentir un apetito excesivo es baja, ya que el balance de las hormonas que afectan al apetito está equilibrado. El control del apetito puede lograrse fácilmente mediante los hábitos alimentarios habituales, la abstención de alcohol, etc.
- En total se encontraron 0 mutaciones genéticas entre 6 genes que afectan Apetito
- El número promedio de mutaciones genéticas Asian es 1

Apodo genético	Gen	Allelo efector	Genotipo		
			Cautela	Normal	Relajado
Gen de aumento del apetito	FTO	A	AA	AT	TT
		A	AA	AT	TT
Gen formador del neurotransmisor GABA	GAD2	G	GG	GA	AA

Nutrientes e ingredientes recomendados

- Extracto de té verde (catequina)

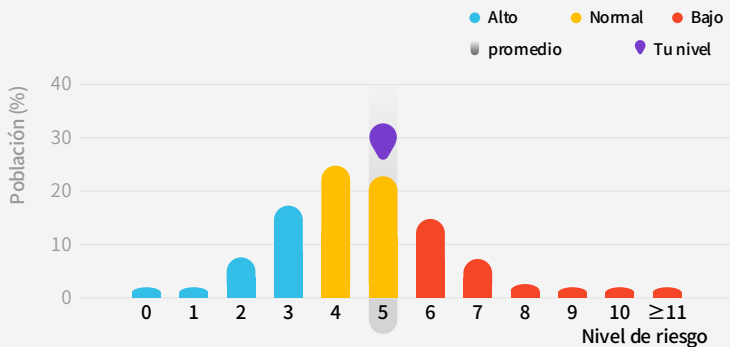
Consejos para ti

Saciedad

Si siente la satisfacción de estar lleno, es decir, si siente saciedad, se abstiene de ingerir alimentos. Una hormona típica llamada 'leptina' que regula la saciedad es segregada por una célula grasa, activa el centro de saciedad, regula la activación del centro de alimentación y controla no sólo el apetito sino también la grasa corporal.

Normal
51pt

Numero de variantes que posees



Tus resultados de analisis

- Según su perfil genético, la Leptina, hormona supresora del apetito se secreta a un ritmo ligeramente bajo haciendo relativamente difícil el sentirse saciado con facilidad. Puede conseguir esta saciedad con un control constante de los alimentos ingeridos y abstinencia del alcohol.
- En total se encontraron 5 mutaciones genéticas entre 12 genes que afectan Saciedad
- El número promedio de mutaciones genéticas Asian es 5

Apodo genético	Gen	Allelo efector	Genotipo		
			Bajo	Normal	Alto
Gen inhibidor del apetito	LEPR	A	AA	AG	GG
		T	TT	TC	CC
Gen de control de la ingesta calórica	MC4R	T	TT	TC	CC
Gen de acumulacion de grasas neutras	GCKR	T	TT	TC	CC
Gen de control de la saciedad	CCK	T	TT	TG	GG
Gen de control de la leptina	CCNL1	C	CC	CT	TT

Nutrientes e ingredientes recomendados

- Fibra dietética

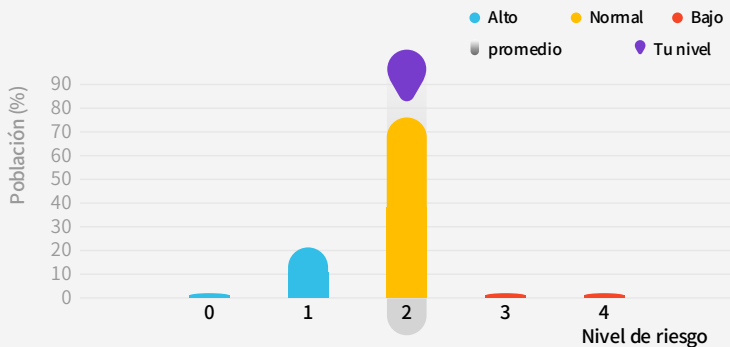
Consejos para ti

Gusto por el dulce

Normal
52pt

La sensibilidad al dulzor se ve afectada por factores ambientales, como los hábitos alimenticios y la edad, y por factores genéticos en relación con los receptores del gusto. Cuanto menor sea la sensibilidad al dulzor, más probable es que se ingiera un gran volumen sin negar los alimentos que contienen azúcar, aspartamo, etc. y esto puede provocar un aumento de peso.

Numero de variantes que posees



Tus resultados de analisis

- Desde el punto de vista genético, dado que su sensibilidad al dulce es ligeramente baja, la ingesta de alimentos dulces puede ser relativamente elevada. Es necesario un control constante de los hábitos alimentarios, como el control de la frecuencia de la ingesta de alimentos dulces y la reducción de las comidas fuera de casa.
- En total se encontraron 2 mutaciones genéticas entre 4 genes que afectan Gusto por el dulce
- El número promedio de mutaciones genéticas Asian es 2

Apodo genético	Gen	Allelo efector	Genotipo		
			Bajo	Normal	Alto
Gen relacionado con el consumo de dulce	FGF21	A	AA	AG	GG
Gen relacionado con el consumo de bebidas dulces	FTO	C	CC	CT	TT

Nutrientes e ingredientes recomendados

Consejos para ti

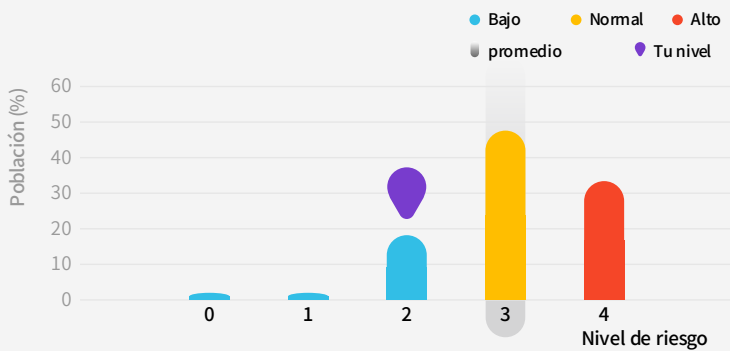
- La Organización Mundial de la Salud (OMC) regula la ingesta diaria máxima recomendada de azúcar a menos de 50g (un cubo de azúcar son 16g, una cucharadita 10g). Según la Federación Española de Nutrición (FEN) el consumo medio de azúcares en España es de 71,5 g/día. Dado que la ingesta excesiva de azúcar puede provocar diversas enfermedades en los adultos, es necesario controlar la cantidad ingerida.

Gusto por el amargo

Bajo
92pt

La sensibilidad al sabor amargo es el rasgo genético más complejo de entre los cinco sabores. El genotipo heredado determina el grado de sensación del sabor amargo, y las personas que tienen activado el gen del sabor amargo pueden sentir el sabor amargo más de 100 veces más que las personas normales.

Numero de variantes que posees



Tus resultados de analisis

- Desde el punto de vista genético, la sensibilidad al sabor amargo es baja y la posibilidad de ingerir alimentos con sabor amargo, como la berza y la achicoria, sin repulsión es alta.
- En total se encontraron 2 mutaciones genéticas entre 4 genes que afectan Gusto por el amargo
- El número promedio de mutaciones genéticas Asian es 3

Apodo genético	Gen	Allelo efector	Genotipo		
			Alto	Normal	Bajo
Gen de sensibilidad al amargor	TAS2R38	C	CC	CT	TT
Gen de sensibilidad al amargor	TAS2R14	T	TT	TC	CC

Nutrientes e ingredientes recomendados

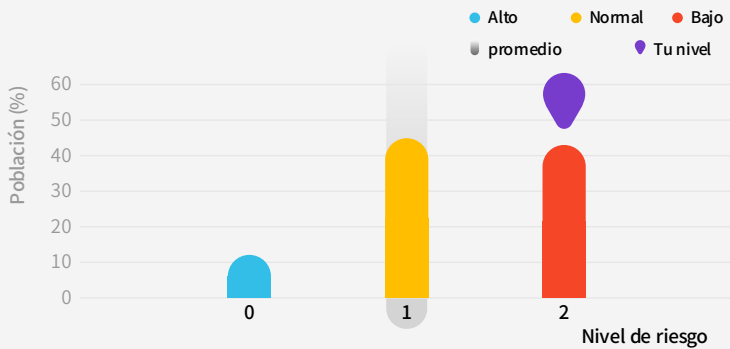
Consejos para ti

Gusto por el salado

Bajo
39pt

La sensibilidad al salado se ve afectada por factores ambientales, como los hábitos alimentarios y la edad, y por factores genéticos relacionados con los receptores del gusto. Cuanto menor sea la sensibilidad al salado, más probable es que aumente la ingesta de sodio, lo que puede ser la causa del aumento de peso, ya que promueve la secreción de la hormona del apetito.

Numero de variantes que posees



Tus resultados de analysis

- Desde el punto de vista genético, dado que la sensibilidad al salado es baja, es probable que tienda a consumir alimentos salados. Es necesario un control activo, reduciendo la cantidad de sal utilizada en la cocina y la frecuencia de ingesta de alimentos procesados.
- En total se encontraron 2 mutaciones genéticas entre 2 genes que afectan el gusto por el salado.
- El número promedio de mutaciones genéticas Asian es 1.

Apodo genético

Gen

Allelo efector

Genotipo

Bajo Normal Alto

Gen regulador de la absorción/excreción de sal

TRPV1

C

CC

CT

TT

Nutrientes e ingredientes recomendados

Consejos para ti

- La Organización Mundial de la Salud (OMS) regula la ingesta máxima diaria recomendada de sodio a menos de 2.000 mg (5 g de sal). La cantidad media de ingesta diaria de sal de los españoles es de 9.8g (sodio 3,927mg), lo que supone aproximadamente el doble de la cantidad recomendada por la OMS. Dado que la ingesta excesiva de sodio puede provocar diversas enfermedades en los adultos, es necesario ajustar la cantidad ingerida.



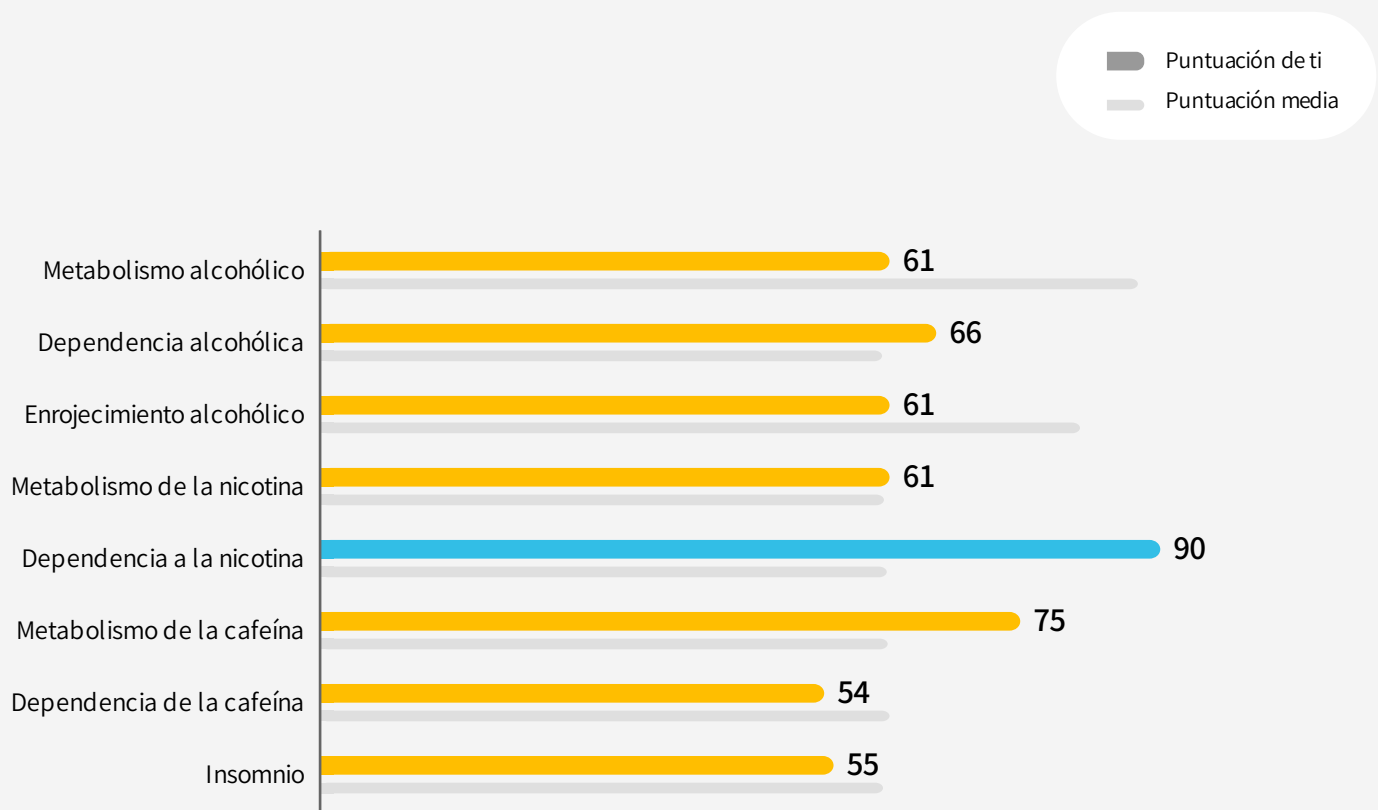
03₋₅

Resultados detallados_Rasgo

Esto presenta el manejo y las soluciones personalizadas por categoría y los resultados detallados por puntos

Tu puntuación de 'Rasgo'

comparada con el europeo medio



Excluyendo los gráficos de puntuación: Preferencia en vinos, Hábitos/tiempo de sueño, Persona de mañanas/nocturno, Sensibilidad al dolor

Este elemento no puede determinar si el resultado es positivo o negativo o el manejo no ofrece una solución precisa y por ello queda excluido del gráfico de puntuación. El contenido detallado se puede confirmar a través de la página de resultados detallados.

Rasgo Resumen de resultados

Trait **Tu** tipo de gestión

Manejo de la abstinencia a la cafeína

Es posible que debido a su genética pueda desarrollar una dependencia bastante alta de la cafeína.

Si consume con frecuencia alimentos con cafeína como el café, los refrescos y el chocolate o siente síntomas como ansiedad y nerviosismo cuando no los ingiere, preste especial atención. Incluso si no hay síntomas, la ingesta de más de 500 mg de cafeína, que es el consumo máximo diario, provoca tolerancia y, dado que pueden aparecer síntomas de adicción, es necesario tener cuidado con su ingesta.

Solución 1. Consumo de descafeinados

Dado que el fenómeno de abstinencia puede aparecer cuando se deja de consumir repentinamente después de haberlo hecho todos los días, se recomienda reducir lentamente la cantidad de ingesta combinándola con alimentos descafeinados que contengan una pequeña cantidad de cafeína.

Solución 2. Consumo de masticables

Los alimentos para masticar, como las jaleas, los chicles y los frutos secos, son sustitutos eficaces de la cafeína. El propio acto de masticar alivia el estrés y los alimentos que además contienen vitaminas son beneficiosos para la salud.

Solución 3. Restricción de la ingesta de cafeína

La cafeína está contenida no sólo en el café, sino también en diversos alimentos como la coca cola y el chocolate. Se recomienda comprobar el contenido de cafeína por ml indicado en el alimento e ingerir menos de 400 mg, que es la cantidad de consumo diario recomendada.

Tema	Resultado
Metabolismo alcohólico	Normal / 61pt
Dependencia alcohólica	Normal / 66pt
Enrojecimiento alcohólico	Normal / 61pt
Preferencia en vinos	Vino rojo
Metabolismo de la nicotina	Normal / 61pt
Dependencia a la nicotina	Bajo / 90pt

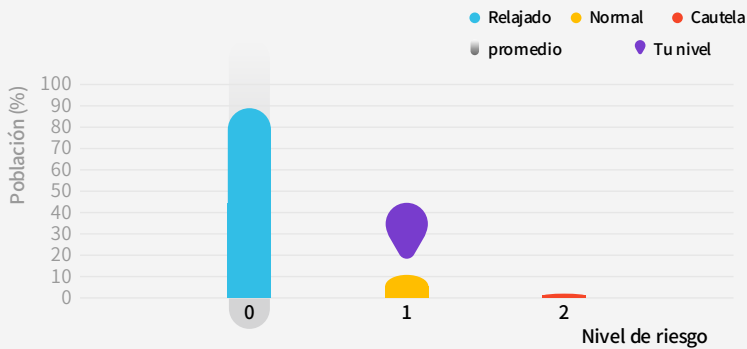
Tema	Resultado
Metabolismo de la cafeína	Normal / 75pt
Dependencia de la cafeína	Normal / 54pt
Insomnio	Normal / 55pt
Hábitos/tiempo de sueño	Sueño largo
Persona de	Persona de
mañanas/nocturno	nocturno
Sensibilidad al dolor	Alto / 23pt

Metabolismo alcohólico

Normal
61pt

Tener un metabolismo del alcohol bien desarrollado significa que la sustancia tóxica llamada acetaldehído que se genera durante la degradación del alcohol puede descomponerse sin problemas. En ello influyen factores ambientales como la cantidad de alcohol, la edad y el sexo, y factores genéticos en relación con las enzimas que descomponen el alcohol.

Numero de variantes que posees



Tus resultados de analysis

- Desde el punto de vista genético, la eficacia del su metabolismo del alcohol se encuentra en un nivel ligeramente bajo y se recomienda abstenerse habitualmente del alcohol, ya que los síntomas de la resaca pueden aparecer en función de la cantidad y la frecuencia de consumo de alcohol.
- En total se encontraron 1 mutaciones genéticas entre 2 genes que afectan Metabolismo alcohólico
- El número promedio de mutaciones genéticas Asian es 0

Apodo genético	Gen	Allelo efector	Genotipo		
			Cautela	Normal	Relajado
Gen de la alcoholísis	ADH1C	C	CC	CT	TT

Nutrientes e ingredientes recomendados

- Extracto de Platycodon grandiflorum
- Extracto de cardo mariano (Silybum marianum)
- Cúrcuma fermentada
- Extracto de frambuesa negra coreana (polvo)

Consejos para ti

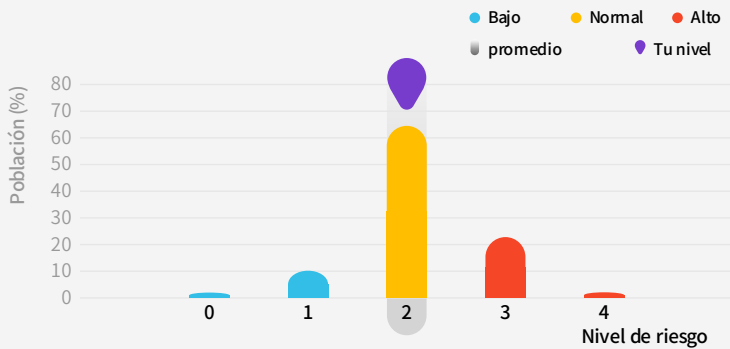
Dependencia alcohólica

Normal

66pt

La dependencia del alcohol se refiere a un fenómeno consistente en beber más alcohol, mostrar síntomas de abstinencia, necesitar más cantidad para conseguir el mismo efecto inicial o cuando se reduce la respuesta al alcohol. Se sabe que alrededor del 60% de este fenómeno se explica por factores genéticos.

Numero de variantes que posees



Tus resultados de analysis

- Desde el punto de vista genético, su dependencia del alcohol debería ser moderada y es necesario un control constante para reducirla, ya que la tendencia a depender del alcohol puede aparecer si hay estrés.
- En total se encontraron 2 mutaciones genéticas entre 4 genes que afectan Dependencia alcohólica
- El número promedio de mutaciones genéticas Asian es 2

Apodo genético	Gen	Allelo efector	Genotipo		
			Alto	Normal	Bajo
Gen con efecto indirecto	LOC100507053	G	GG	GA	AA
Gen de la alcoholísis	ALDH2	A	AA	AG	GG

Nutrientes e ingredientes recomendados

- Teamina (vitamina B1)

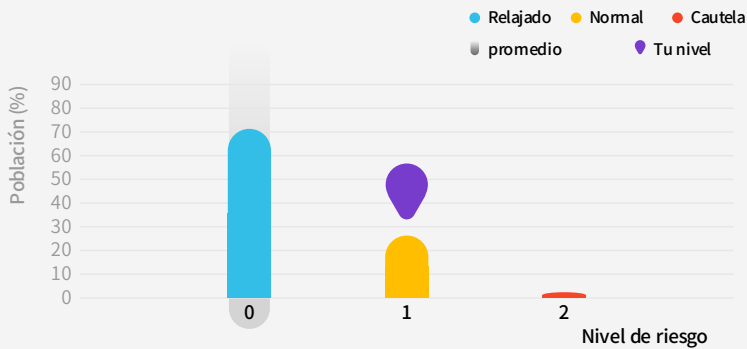
Consejos para ti

Enrojecimiento alcohólico

Normal
61pt

Si el acetaldehído, que es una sustancia tóxica generada en el proceso de alcoholización, se acumula en el cuerpo, aparece una respuesta de sofoco después de beber. Es decir, como es una reacción tóxica que aparece debido a la incapacidad de metabolizar el alcohol de forma efectiva, es una característica que hay que tener en cuenta después de beber.

Numero de variantes que posees



Tus resultados de analisis

- Desde el punto de vista genético, dado que existe la posibilidad de que se produzca el rubor por alcohol debido a una eficacia ligeramente baja del metabolismo alcohólico y en función de la cantidad de alcohol consumido, se recomienda abstenerse de consumirlo habitualmente.
- En total se encontraron 1 mutaciones genéticas entre 2 genes que afectan Enrojecimiento alcohólico
- El número promedio de mutaciones genéticas Asian es 0

Apodo genético	Gen	Allelo efector	Genotipo		
			Cautela	Normal	Relajado
Gen de la alcoholísis	ALDH2	A	AA	AG	GG

Nutrientes e ingredientes recomendados

- Extracto de cardo mariano (Silybun marianum)
- extracto de frambuesa oriental en polvo
- extracto de algas fermentadas por bacterias lácticas

Consejos para ti

Preferencia en vinos

Los vinos varían en sabor y aroma, y en color dependiendo de la zona de fabricación, el método de elaboración y el período de envejecimiento, etc., y se dividen principalmente en vino tinto y vino blanco. A través de las características genéticas que intervienen en el olor y el sabor, podemos confirmar los vinos por los que tiene una preferencia relativamente alta.

Tu Tipo de resultado

Vino
blanco

Vino
rojo

Tus resultados de analysis

- 'Preferencia en vinos' Los elementos no pueden ser clasificados como positivos o negativos, así que el gráfico con el número de variantes no se muestra.
- Desde el punto de vista genético, debería presentar una fuerte preferencia por los vinos blancos ricos en polifenoles. Es por ello que, se recomienda un consumo responsable.

Apodo genético	Gen	Allelo efector	Genotipo		
			Vino		Vino
Gen de sensibilidad a los olores	HLA-DOA	T	CC	CT	TT
Gen de sensibilidad a los sabores	PRKCH	G	GG	GA	AA

Nutrientes e ingredientes recomendados

Consejos para ti

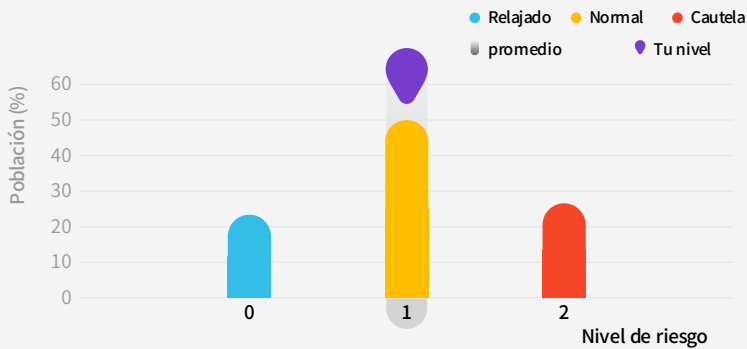
- La Organización Mundial de la Salud (OMS) considera la ingesta de menos de 40 g/día de alcohol puro para los hombres y 20 g/día para las mujeres como 'consumo de bajo riesgo'. Esto corresponde a menos de 2 vasos de vino para los hombres y 1 vaso para las mujeres, contando con una graduación alcohólica del 12,5%.

Metabolismo de la nicotina

Normal
61pt

La nicotina, que es la sustancia tóxica principal de los cigarrillos, genera sustancias cancerígenas como las 'nitrosaminas' y parte de ellas se convierten en una sustancia llamada cotinina que puede limitar la formación de sustancias cancerígenas.

Numero de variantes que posees



Tus resultados de analysis

- Según su perfil genético, el tiempo de eliminación de la nicotina puede ser relativamente elevado debido a una capacidad de metabolizar la nicotina ligeramente baja. Es necesario un control constante para reducir no sólo el tabaquismo activo sino también el pasivo.
- En total se encontraron 1 mutaciones genéticas entre 2 genes que afectan Metabolismo de la nicotina
- El número promedio de mutaciones genéticas Asian es 1

Apodo genético

Gen

Allelo efector

Genotipo

Cautela Normal Relajado

Gen de descomposición de la nicotina

CYP2A7

C

CC

CT

TT

Nutrientes e ingredientes recomendados

- Vitamina C

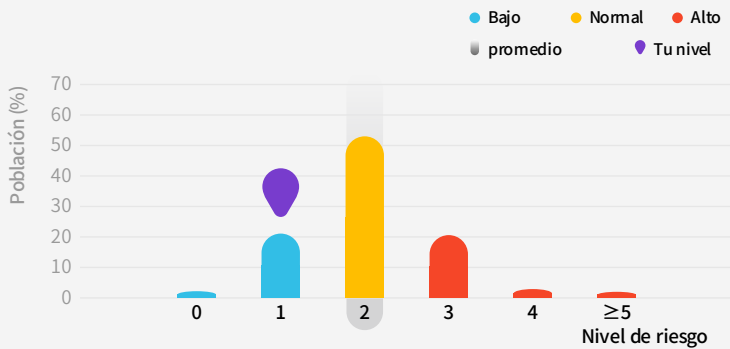
Consejos para ti

Dependencia a la nicotina

Bajo
90pt

La nicotina es una sustancia fuertemente cancerígena que genera una gran adicción y dependencia. Según las estadísticas, sólo hay un 4% de éxito en dejar de fumar por voluntad propia y sin ayuda. Si eres fumador, es importante identificar tu genotipo y establecer estrategias sistemáticas para dejar de fumar.

Numero de variantes que posees



Tus resultados de analisis

- Según su perfil genético, su tendencia a depender de la nicotina es baja, y por lo tanto, si usted es fumador, es muy probable que pueda dejar de fumar con su fuerza de voluntad.
- En total se encontraron 1 mutaciones genéticas entre 6 genes que afectan Dependencia a la nicotina
- El número promedio de mutaciones genéticas Asian es 2

Apodo genético	Gen	Allelo efector	Genotipo		
			Alto	Normal	Bajo
Gen de detección de la nicotina	CHRNA4	C	CC	CT	TT
		T	TT	TC	CC
Gen de conjugación de nicotina	CHRNA3	G	GG	GA	AA

Nutrientes e ingredientes recomendados

- Vitamina C

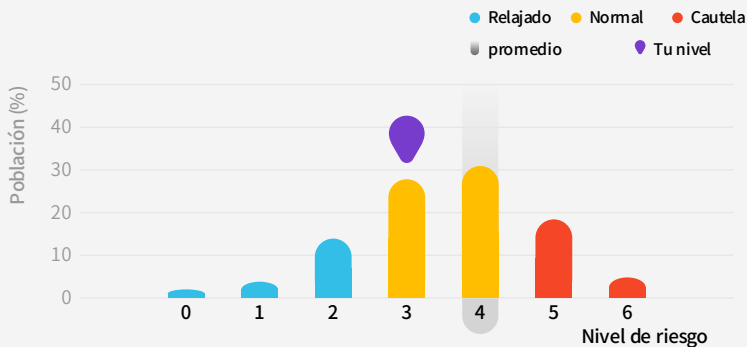
Consejos para ti

Metabolismo de la cafeína

Normal
75pt

La cafeína contenida en el café, el chocolate y las infusiones de diversas hojas que activa el sistema nervioso central, despertando la mente y reduciendo la fatiga. Sin embargo, es necesario controlar la cantidad ingerida, ya que la capacidad de descomposición varía según las personas.

Numero de variantes que posees



Tus resultados de analisis

- Según su perfil genético, su capacidad para descomponer la cafeína y la eficiencia de su metabolismo son ligeramente bajas y debe ser precavido, ya que pueden aparecer síntomas desagradables como palpitaciones, mareos e hiperventilación tras el consumo de cafeína.
- En total se encontraron 3 mutaciones genéticas entre 6 genes que afectan Metabolismo de la cafeína
- El número promedio de mutaciones genéticas Asian es 4

Apodo genético	Gen	Allelo efector	Genotipo		
			Cautela	Normal	Relajado
Gen de descomposición de la cafeína	CYP1A2	C	CC	CA	AA
		G	GG	GA	AA
Gen asistene de la descomposición de la cafeína	AHR	T	TT	TC	CC

Nutrientes e ingredientes recomendados

- L- Teanina

Consejos para ti

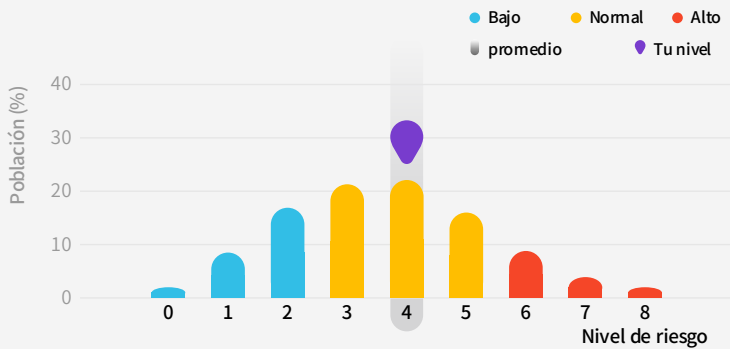
- Aparte del resultado del análisis genético, la diferencia en la sensibilidad a la cafeína puede deberse a la frecuencia y la cantidad de cafeína consumida en la vida real.
- La ingesta diaria recomendada de cafeína para los adultos: menos de 400mg

Dependencia de la cafeína

Normal
54pt

Si resulta que consumes más cafeína para conseguir el mismo efecto de reducción de la fatiga, despertar de la mente (tolerancia), o si los síntomas de abstinencia como la fatiga, el letargo y el dolor de cabeza se producen cuando no consumes cafeína durante un día, significa que tienes una alta dependencia de la cafeína.

Numero de variantes que posees



Tus resultados de analisis

- Según su perfil genético su tendencia a depender de la cafeína es ligeramente alta, debera controlar su consumo de cafeína ya que ingerirla a diario puede generar dependenci, lo cual aumenta aún más su consumo.
- En total se encontraron 4 mutaciones genéticas entre 8 genes que afectan Dependencia de la cafeína
- El número promedio de mutaciones genéticas Asian es 4

Apodo genético	Gen	Allelo efector	Genotipo		
			Alto	Normal	Bajo
Gen asistenete de la descomposición de la cafeína	LOC101927609(AHR)	C	CC	CT	TT
		G	GG	GA	AA
Gen de descomposición de la cafeína	POR	A	AA	AG	GG
Gen controlador de la función de descomposición de la cafeína	EFCAB5	G	GG	GA	AA

Nutrientes e ingredientes recomendados

- L-teanina
- extracto de Ashwagandha
- proteína de caesina hidrolizada
- extracto de hoja de Gynostemma pentaphyllum

Consejos para ti

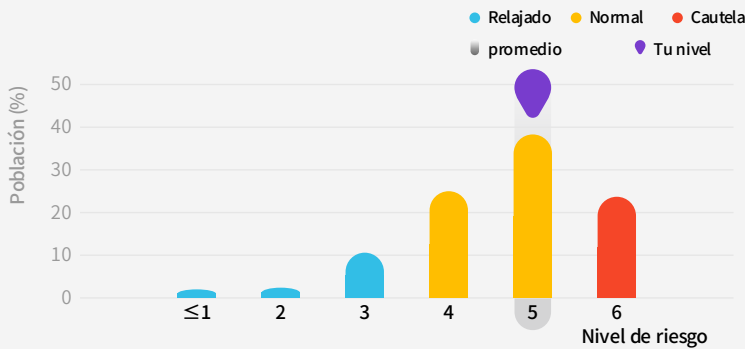
- Aparte del resultado del análisis genético, la diferencia en la sensibilidad a la cafeína puede deberse a la frecuencia y la cantidad de cafeína consumida en la vida real.
- La ingesta diaria recomendada de cafeína para los adultos: menos de 400mg

Insomnio

Normal
55pt

El insomnio, como trastorno del sueño debido al estrés, los hábitos de sueño, los factores genéticos, etc., se refiere a síntomas como la dificultad para conciliar el sueño, los despertares frecuentes durante el sueño y el despertar demasiado temprano del sueño. Esto provoca somnolencia diurna, fatiga, falta de entusiasmo, etc., y puede reducir la calidad de vida.

Numero de variantes que posees



Tus resultados de analisis

- Según su perfil genético, la probabilidad aparición del insomnio es ligeramente alta y es necesario un cuidado constante, ya que, en ocasiones, puede resultar difícil conciliar un sueño profundo en función del consumo de alcohol, de tabaco, de cafeína o de los hábitos de sueño.
- En total se encontraron 5 mutaciones genéticas entre 6 genes que afectan Insomnio
- El número promedio de mutaciones genéticas Asian es 5

Apodo genético	Gen	Allelo efector	Genotipo		
			Cautela	Normal	Relajado
Gen de control del sueño	WDR27	G	GG	GC	CC
Gen de control del sueño	CYCL1	G	GG	GT	TT
Gen de control del sueño	TGFBI	C	CC	CT	TT

Nutrientes e ingredientes recomendados

- Extracto de Ecklonia cava

Consejos para ti

Hábitos/tiempo de sueño

Aunque la mayoría de las personas necesitan una media de 6 horas de sueño para mantener el ritmo corporal, algunas personas recuperan su condición con un sueño inusualmente corto o incluso más largo. Esto puede variar en función de los hábitos de sueño, los patrones de vida o los factores genéticos.

Tu Tipo de resultado

Sueño
corto

Sueño
largo

Tus resultados de analysis

- 'Hábitos/tiempo de sueño' Los elementos no pueden ser clasificados como positivos o negativos, así que el gráfico con el número de variantes no se muestra.
- Según su perfil genético, tiene tendencia a dormir por periodos prolongados. Es muy probable que mantenga unos buenos niveles de energía gracias a sus sueños prolongados.

Apodo genético	Gen	Allelo efector	Genotipo		
			Sueño	Sueño	Sueño
Gen controlador de la expresión génica	LOC105377632(RF00592)	A	AA	AG	GG
Gen regulador de los niveles de hormona tiroidea	LOC101927400(PAX8)	T	TT	TG	GG
		G	GG	GA	AA

Nutrientes e ingredientes recomendados

Consejos para ti

Persona de mañanas/nocturno

Mientras que algunas personas se sienten cómodas llevando a cabo actividades que potencian la productividad al levantarse temprano por la mañana, otras se muestran más activas y concentradas por la noche. Esto se debe a que el reloj biológico (cronotipo) que posee cada individuo varía según la influencia genética.

Tu Tipo de resultado

Persona
de mañanas

Persona
de nocturno

Tus resultados de analysis

- 'Persona de mañanas/nocturno' Los elementos no pueden ser clasificados como positivos o negativos, así que el gráfico con el número de variantes no se muestra.
- Según su perfil genético, usted es una persona de tipo nocturno que tiene buena concentración y productividad por la noche. Estadísticamente, se sabe que las personas de tipo nocturno son muy creativas y tienen una excelente capacidad de intuición y de resolución de problemas.

Apodo genético	Gen	Allelo efector	Genotipo		
			Persona		Persona
Gen regulador del ritmo circadiano	APH1A(PRPF3, TARS2)	A	AA	AG	GG
Gen relacionado con el tiempo de sueño	TNRC6B	T	TT	TC	CC
Gen regulador del ritmo circadiano	PER2	T	TT	TG	GG
Gen regulador del ciclo de vida	EXD3	T	TT	TC	CC
Gen regulador del ciclo de vida	PATJ(INADL)	T	TT	TG	GG

Nutrientes e ingredientes recomendados

- Resveratrol

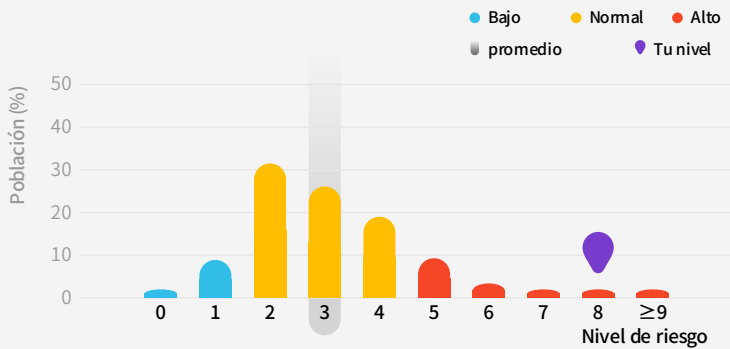
Consejos para ti

Sensibilidad al dolor

Alto
23pt

Aunque el dolor es una sensación necesaria para proteger nuestro cuerpo, en algunos casos puede convertirse en un sufrimiento injustificado. Existen numerosas orígenes del dolor, como el sistema nervioso o el musculoesquelético, y el nivel de dolor que siente cada persona puede variar en función de sus características genéticas.

Numero de variantes que posees



Tus resultados de analisis

- Desde un punto de vista genético, su sensibilidad al dolor es alta y es más probable que se sienta molestia en comparación con otras personas, incluso con la misma intensidad de un estímulo.
- En total se encontraron 8 mutaciones genéticas entre 10 genes que afectan Sensibilidad al dolor
- El número promedio de mutaciones genéticas Asian es 3

Apodo genético	Gen	Allelo efector	Genotipo		
			Alto	Normal	Bajo
Gen de descomposición de sustancias que producen dolor	FAAH	C	CC	CA	AA
Gen de transmisión del dolor	SCN10A	A	AA	AG	GG
		T	TT	TC	CC
Gen de transmisión nerviosa	PMP22	A	AA	AC	CC
Gen de control del dolor	FAM173B	C	CC	CT	TT

Nutrientes e ingredientes recomendados

- Magnesio
- extracto vegetal de onagra

Consejos para ti



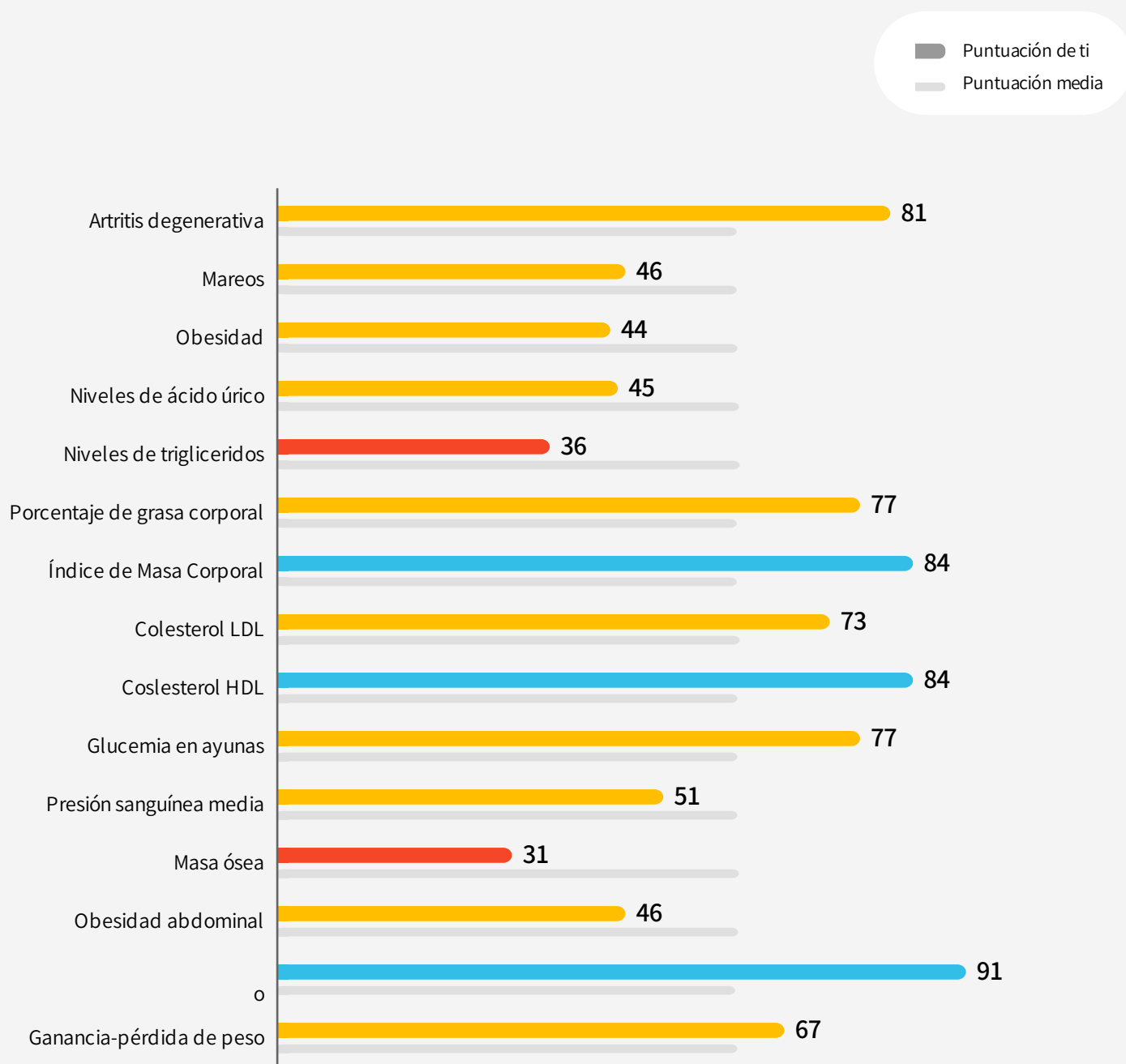
03₋₆

Resultados detallados_Salud

Esto presenta el manejo y las soluciones personalizadas por categoría y los resultados detallados por puntos

Tu puntuación de 'Salud'

comparada con el europeo medio



Salud Resumen de resultados

Health Tu tipo de gestión



Manejo del
hueso

Es muy probable que debido a su perfil genético tenga una tendencia a la disminución de la masa ósea.

A medida que se envejece, la cantidad de calcio, magnesio y fósforo almacenados en forma de hidroxapatita en los huesos disminuye debido al progreso de la pérdida ósea. Si no se controla durante mucho tiempo, existe el riesgo de fractura debido a la osteoporosis, por lo tanto, para prevenir la pérdida de hueso, se recomienda comer alimentos con poca sal y hacer ejercicio regularmente durante al menos 30 minutos cada día.

Solución 1. Ingesta de alimentos ricos en calcio

El nutriente más importante que determina la masa ósea es el calcio. Dado que el calcio se caracteriza por una baja tasa de absorción en la sangre, hay que ingerir suficientes alimentos que lo contengan como las anchoas, los caracoles de agua dulce, las algas y las espinacas.

Solución 2. Ingesta de proteína

La salud ósea y las proteínas están estrechamente relacionadas. Coma suficiente proteína de alta calidad, como frijoles, tofu, huevos y carne magra, para construir la máxima masa ósea y prevenir la pérdida innecesaria de hueso.

Solución 3. Ejercicio regular

Para fortalecer los huesos, combina ejercicios aeróbicos como caminar, hacer senderismo y subir escaleras con ejercicios de resistencia como sentadillas y ejercicios de pecho y brazos con mancuernas, seleccionando una intensidad y unos tiempos que se adapten a tu fuerza física y a tu función cardiorrespiratoria.

Tema	Resultado
Artritis degenerativa	Normal / 81pt
Mareos	Normal / 46pt
Obesidad	Normal / 44pt
Niveles de ácido úrico	Normal / 45pt
Niveles de triglicéridos	Cautela / 36pt
Porcentaje de grasa corporal	Normal / 77pt
Índice de Masa Corporal	Relajado / 84pt
Colesterol LDL	Normal / 73pt

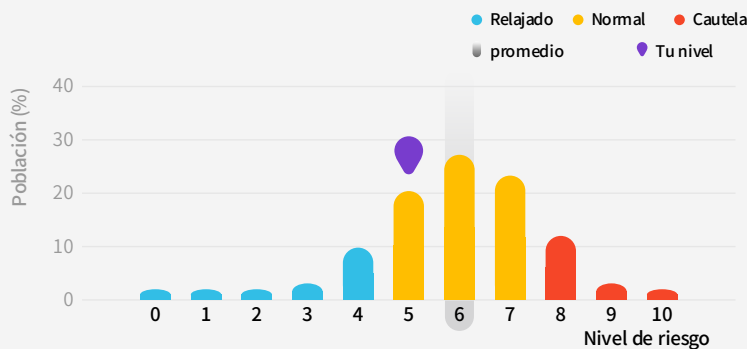
Tema	Resultado
Colesterol HDL	Relajado / 84pt
Glucemia en ayunas	Normal / 77pt
Presión sanguínea media	Normal / 51pt
Masa ósea	Cautela / 31pt
Obesidad abdominal	Normal / 46pt
Respuesta de pérdida de peso al ejercicio	Alto / 91pt
Ganancia-pérdida de peso	Normal / 67pt

Artritis degenerativa

Normal
81pt

El síntoma más común que aparece durante la degeneración o el envejecimiento debido al uso intensivo y prolongado de las articulaciones es la artritis degenerativa. Además, si se realizan ejercicios severos o se carga mucho las articulaciones debido a la obesidad, puede aparecer independientemente de la edad y el grado de aparición puede variar en función de las características genéticas.

Numero de variantes que posees



Tus resultados de analisis

- Según su perfil genético, la posibilidad de aparición de la artritis degenerativa es ligeramente alta y es necesario un control constante de la dieta y los hábitos de vida, ya que la probabilidad puede aumentar debido a razones como el envejecimiento y la falta de ejercicio.
- En total se encontraron 5 mutaciones genéticas entre 10 genes que afectan Artritis degenerativa
- El número promedio de mutaciones genéticas Asian es 6

Apodo genético	Gen	Allelo efector	Genotipo		
			Cautela	Normal	Relajado
Gen acumulador de grasas	FTO	C	CC	CT	TT
Gen multiplicador de células madre	GNL3	A	AA	AG	GG
Gen controlador del factor de crecimiento nervioso	MCF2L	A	AA	AG	GG
Gen regulador de morfógenos	ALDH1A2	G	GG	GC	CC
Gen generador de antígeno de histocompatibilidad	BTNL2	T	TT	TC	CC

Nutrientes e ingredientes recomendados

- Aceite de extracto de mejillón de hoja verde
- extracto de Humulus Lupulus
- extracto de Boswellia
- polvo de escaramujo
- glucosamina
- extracto de Curcuma longa
- polvo de extracto de Angelica gigas

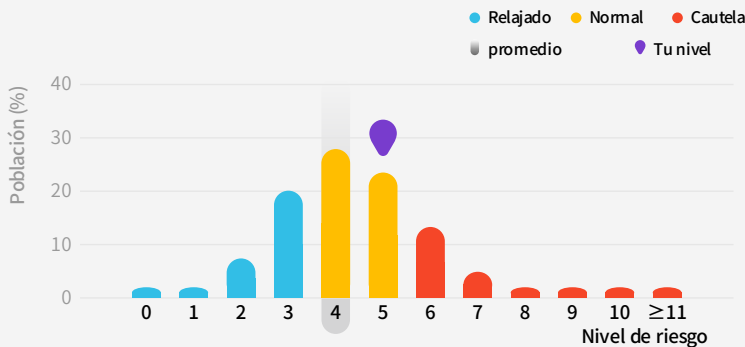
Consejos para ti

Mareos

Normal
46pt

La cinetosis se produce al activarse el centro del vómito del cerebro debido a la incoherencia entre el sentido del equilibrio de los oídos y la información visual cuando el cuerpo se agita mientras se está en el barco, vehículo, avión, etc. La cinetosis puede variar dependiendo no sólo de la situación sino también de la influencia genética.

Numero de variantes que posee



Tus resultados de analisis

- Según su perfil genético, la posibilidad de que aparezca el mareo esta en la media y hay que ser precavido, ya que puede agravarse ocasionalmente según la cantidad de comida y el estado en que se encuentre en el momento previo al embarque.
- En total se encontraron 5 mutaciones genéticas entre 12 genes que afectan Mareos
- El número promedio de mutaciones genéticas Asian es 4

Apodo genético	Gen	Allelo efector	Genotipo		
			Cautela	Normal	Relajado
Genes de desarrollo y señalización de ojos y orejas	PVRL3	A	AA	AG	GG
Gen relacionado con el sistema endocrino	GPD2	G	GG	GA	AA
Gen de generación y liberación de energía	LINC01243(ACO1)	A	AA	AC	CC
Gen de estímulo y neurotransmisores	LINC02641(GPR26)	A	AA	AC	CC
Gen de efecto indirecto	MUTED	G	GG	GC	CC
Gen de transmisión de señales	NLGN1	A	AA	AC	CC

Nutrientes e ingredientes recomendados

- Vitaminas del grupo B
- magnesio
- aceite de menta.

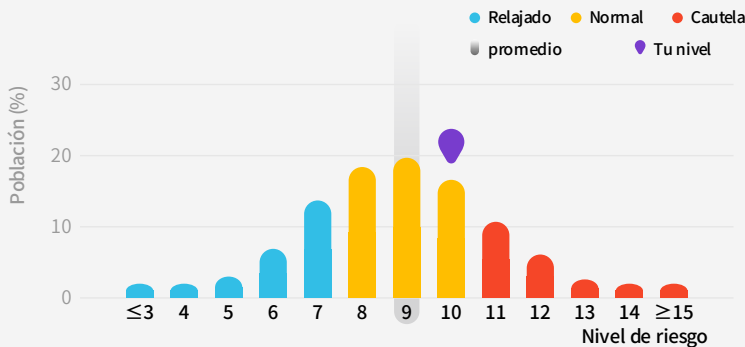
Consejos para ti

Obesidad

Al contrario de la creencia simplista de que la obesidad aparece cuando la actividad es menor la ingesta, ésta se produce de forma compleja en relación con varios factores ambientales como los hábitos alimentarios irregulares, la falta de ejercicio, la ingesta excesiva de energía y la ingesta de fármacos, así como con factores genéticos heredados.

Normal
44pt

Numero de variantes que posees



Tus resultados de analisis

- Según su perfil genético, la probabilidad de que padezca obesidad es ligeramente superior a la media y es necesario un control constante, ya que puede conducir a la obesidad si se mantiene una dieta y un estilo de vida incorrectos, así como, la falta de ejercicio.
- En total se encontraron 10 mutaciones genéticas entre 20 genes que afectan Obesidad
- El número promedio de mutaciones genéticas Asian es 9

Apodo genético	Gen	Allelo efector	Genotipo		
			Cautela	Normal	Relajado
Gen de acumulación de grasas	FTO	A	AA	AT	TT
Gen de control de la ingesta calórica	MC4R	G	GG	GA	AA
Gen relacionado con la obesidad	LOC144233	A	AA	AG	GG
Gen de control de peso y metabolismo lipídico	GNPDA2	T	TT	TC	CC
Gen de transmisión de la señal nerviosa	NRXN3	A	AA	AG	GG
Gen de control de Índice de masa corporal	NEGR1	A	AA	AG	GG
Gen controlador de las hormonas esteroideas	HNF4G	A	AA	AG	GG
Gen del metabolismo de nutrientes	RPTOR	A	AA	AC	CC
Gen de secreción de insulina	CDKAL1	C	CC	CT	TT
Gen promotor de la secreción de insulina	GIPR	G	GG	GA	AA

Nutrientes e ingredientes recomendados

- Ácido hidroxícitrónico (HCA) de la Garcinia cambogia
- ácido linoleico conjugado
- extracto compuesto de hibisco

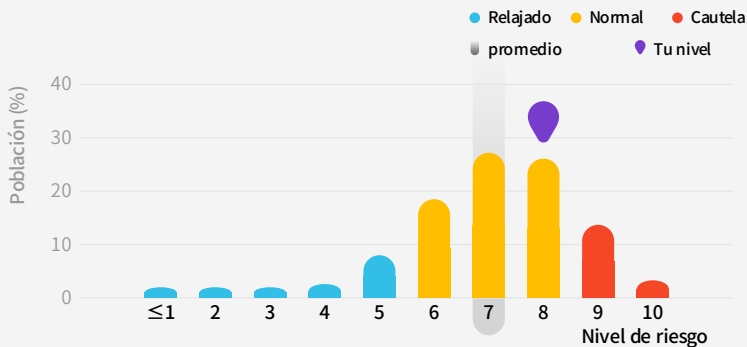
Consejos para ti

Niveles de ácido úrico

El ácido úrico está formado por una sustancia llamada purina y se elimina en la orina a través de los riñones. Cuando los riñones no eliminan completamente el ácido úrico o cuando hay demasiado ácido úrico en la sangre debido a que se genera en exceso, éste se acumula en las articulaciones u órganos en forma de cristal, provocando así inflamación y dolor.

Normal
45pt

Numero de variantes que posees



Tus resultados de analisis

- Según su perfil genético, el nivel de ácido úrico debería estar en la media. Un consumo excesivo de carne, marisco o alcohol podrían aumentarlos, por lo que se recomienda un cuidado continuo.
- En total se encontraron 8 mutaciones genéticas entre 10 genes que afectan Niveles de ácido úrico
- El número promedio de mutaciones genéticas Asian es 7

Apodo genético	Gen	Alelo efector	Genotipo		
			Cautela	Normal	Relajado
Gen del metabolismo de la insulina	GCKR	T	TT	TC	CC
Gen relacionado con la gota y la nefrolitiasis	CARMIL1(LRRC16A)	A	AA	AG	GG
Gen de reabsorción y transporte del ácido úrico	SLC17A1	T	TT	TA	AA
Gen de excreción de ácido úrico	SLC2A9	C	CC	CG	GG
Gen del metabolismo del alcohol	ALDH2	G	GG	GA	AA

Nutrientes e ingredientes recomendados

- Compuesto de polifenoles y flavonoides

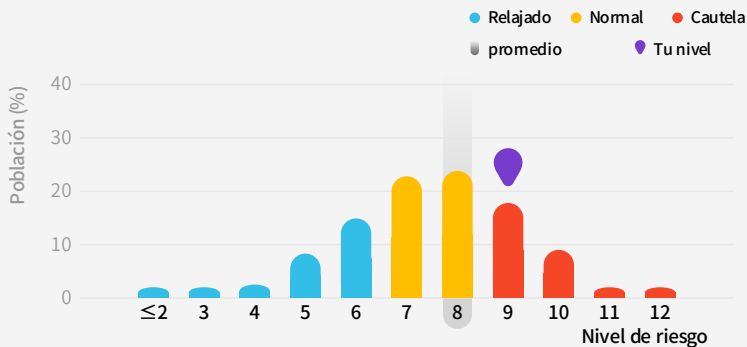
Consejos para ti

Niveles de trigliceridos

Cautela
36pt

La grasa neutra es una grasa esencial que se almacena en el cuerpo y se utiliza como la energía necesaria para las actividades corporales. Sin embargo, si la grasa neutra aumenta a más de 150mg/dl y se acumula en los vasos sanguíneos durante mucho tiempo, puede ser la causa de diversas enfermedades vasculares.

Numero de variantes que posees



Tus resultados de analisis

- Según su perfil genético usted tiene tendencia a acumular triglicéridos en sangre y necesitará de un cuidado activo, que incluya beber con moderación y limitar la ingesta de alimentos procesados ricos en carbohidratos, para poder mantener unos niveles normales de triglicéridos en sangre.
- En total se encontraron 9 mutaciones genéticas entre 12 genes que afectan Niveles de trigliceridos
- El número promedio de mutaciones genéticas Asian es 8

Apodo genético	Gen	Allelo efector	Genotipo		
			Cautela	Normal	Relajado
Gen de acumulación de grasa neutra	GCKR	A	AA	AG	GG
		T	TT	TC	CC
Gen inhibidor del metabolismo de los lípidos	DOCK7	A	AA	AC	CC
		G	GG	GT	TT
Gen regulador de la concentración de triglicéridos	BAZ1B	A	AA	AG	GG
Genes que afectan los triglicéridos	LOC105375745	C	CC	CG	GG

Nutrientes e ingredientes recomendados

- Maltodextrina no digestible
- grasa contenida en EPA y DHA
- extracto de Bambusoideae
- aceite de Krill

Consejos para ti

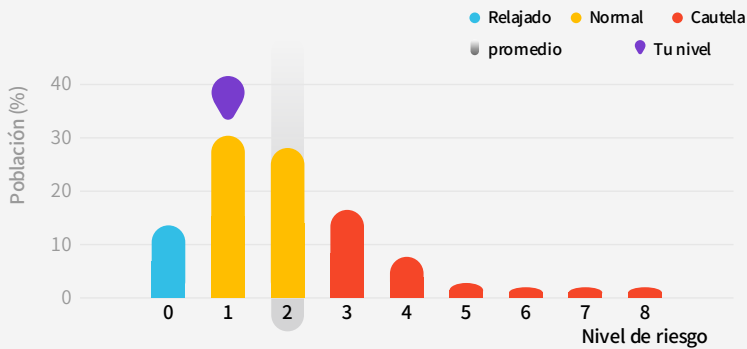
Porcentaje de grasa corporal

La grasa corporal se refiere a la proporción que representa la grasa sobre el total del peso corporal. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), si la proporción de grasa corporal es superior al 25% en el caso de los hombres y al 30% en el de las mujeres, se clasifica como obesidad.

Normal

77pt

Numero de variantes que posees



Tus resultados de analisis

- Según su perfil genético su porcentaje de grasa corporal debería ser normal y necesitara de un cuidado continuo ya que este porcentaje puede aumentar si se mantienen hábitos alimentarios incorrectos o una falta de ejercicio.
- En total se encontraron 1 mutaciones genéticas entre 8 genes que afectan Porcentaje de grasa corporal
- El número promedio de mutaciones genéticas Asian es 2

Apodo genético	Gen	Allelo efector	Genotipo		
			Cautela	Normal	Relajado
Gen de acumulación de grasa	FTO	T	TT	TC	CC
		A	AA	AT	TT
Gen supresor del apetito	MC4R	C	CC	CT	TT
Gen relacionado con los adipocitos	SPRY2	C	CC	CT	TT

Nutrientes e ingredientes recomendados

- Vinagre fermentado y granada
- Polifenol de manzana inmadura
- Extracto vegetal de mango silvestre

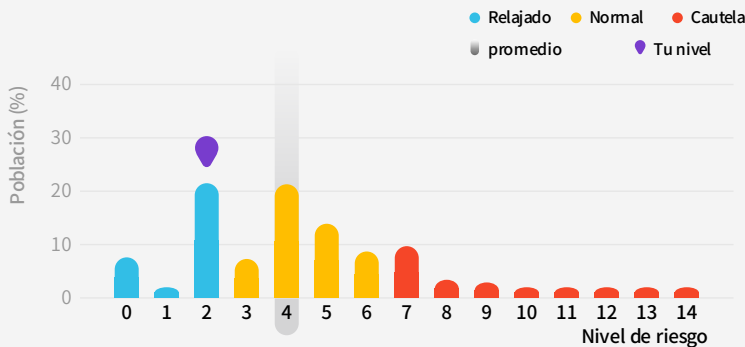
Consejos para ti

Índice de Masa Corporal

Relajado
84pt

El índice de masa corporal, ampliamente conocido como IMC, es un índice representativo que indica el grado de obesidad de nuestro cuerpo y es un valor que se calcula dividiendo el peso corporal (kg) por el cuadrado de la altura (m). En base a los estándares de la Organización Mundial de la Salud, un IMC superior a 25kg/m² se clasifica como sobrepeso y uno superior a 30kg/m² como obesidad.

Numero de variantes que posees



Tus resultados de analisis

- Según su perfil genético, su índice de masa corporal (IMC) debería encontrarse en unos niveles adecuados pudiendo mantenerlo así con unos cuidados básicos que incluyan una dieta equilibrada y ejercicio.
- En total se encontraron 2 mutaciones genéticas entre 14 genes que afectan Índice de Masa Corporal
- El número promedio de mutaciones genéticas Asian es 4

Apodo genético	Gen	Allelo efector	Genotipo		
			Cautela	Normal	Relajado
Gen de acumulación de grasa	FTO	A	AA	AT	TT
		A	AA	AG	GG
Gen regulador de la producción de leptina	BDNF	C	CC	CA	AA
		C	CC	CT	TT
Gen productor de melanocortina	MC4R	A	AA	AG	GG
		C	CC	CT	TT
		T	TT	TC	CC

Nutrientes e ingredientes recomendados

- Ácido linoleico conjugado
- extracto de compuesto de mostaza de mar (Xanthigen)
- extracto de té Pu-erh (ácido gálico)
- extracto de té verde (catequina)

Consejos para ti

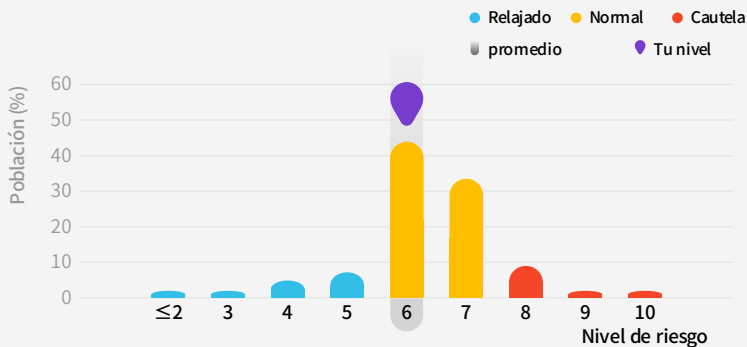
- Fórmula de cálculo del IMC:
 $\text{Peso(kg)} \div (\text{Altura(m)} \times \text{Altura(m)})$

Colesterol LDL

Normal
73pt

El nivel normal del colesterol HDL, llamado colesterol malo, está por debajo de 100mg/dL, y si supera este valor, puede ser la causa de varias enfermedades vasculares, ya que el colesterol acumulado en la arteria hace que la pared del vaso sanguíneo se haga más gruesa.

Numero de variantes que posees



Tus resultados de analisis

- Según su perfil genético, sus niveles de colesterol LDL deberían ser normales requiriendo de un control constante ya que los niveles de LDL pueden aumentar con hábitos alimentarios pobres o con el sobrepeso.
- En total se encontraron 6 mutaciones genéticas entre 10 genes que afectan Colesterol LDL
- El número promedio de mutaciones genéticas Asian es 6

Apodo genético	Gen	Allelo efector	Genotipo		
			Cautela	Normal	Relajado
Gen reductor del colesterol LDL	CELSR2	A	AA	AG	GG
		G	GG	GT	TT
Gen de síntesis del colesterol	HMGCR	A	AA	AT	TT
		A	AA	AG	GG
Genes reguladores del nivel de colesterol	ABO	T	TT	TC	CC

Nutrientes e ingredientes recomendados

- Grasa rica en ácido gamma linolénico
- Extracto de té verde
- Chitosan/Chitooligosacárido
- Lecitina
- Espirulina

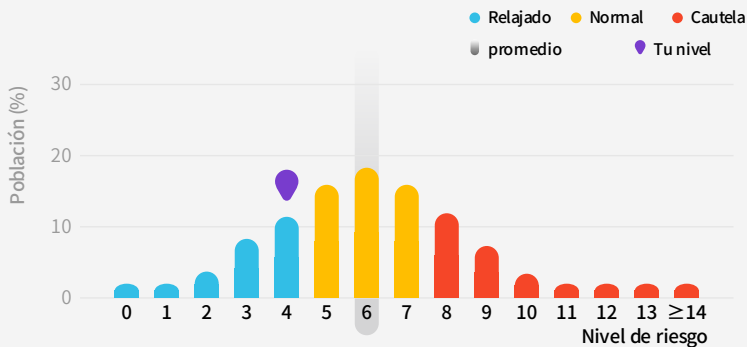
Consejos para ti

Colesterol HDL

El nivel normal del colesterol HDL, llamado colesterol bueno, es superior al 40mg/dl, y cuando no alcanza este valor, puede ser la causa de varias enfermedades vasculares, ya que no puede cumplir la función de eliminar sin problemas el colesterol LDL innecesario en el organismo.

Relajado
84pt

Numero de variantes que posees



Tus resultados de analisis

- Según su genética, el nivel de colesterol HDL en sangre es adecuado y puede ser mantenido con un cuidado básico que incluya ejercicio aeróbico regular
- En total se encontraron 4 mutaciones genéticas entre 16 genes que afectan Coslesterol HDL
- El número promedio de mutaciones genéticas Asian es 6

Apodo genético	Gen	Allelo efector	Genotipo		
			Cautela	Normal	Relajado
Gen de excreción del colesterol	ABCA1	A	AA	AG	GG
		G	GG	GA	AA
		T	TT	TC	CC
Gen formador de enzimas lipolíticas	LIPG	G	GG	GT	TT
		C	CC	CA	AA
Gen de transporte y metabolismo de las HDL	CETP	C	CC	CA	AA
		C	CC	CA	AA
		T	TT	TC	CC

Nutrientes e ingredientes recomendados

- Grasa rica en ácido gamma linolénico
- Extracto de té verde
- Chitosan/Chitoooligosacárido
- Lecitina
- Espirulina

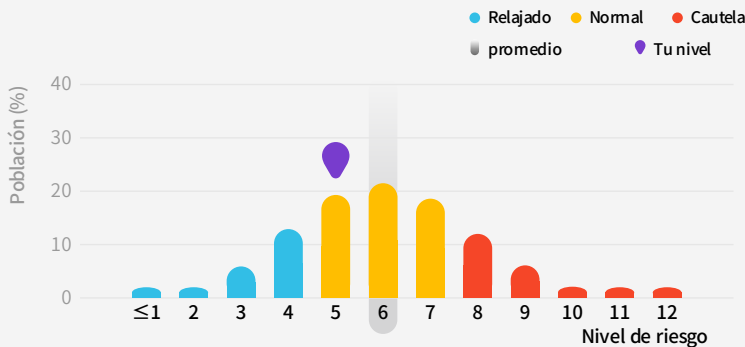
Consejos para ti

Glucemia en ayunas

Normal
77pt

El azúcar en la sangre es la fuente de energía del cerebro y los glóbulos rojos. El valor normal del azúcar en sangre tras 8 horas de ayuno es inferior a 100 mg/dℓ, y cuando está por encima del valor establecido, pueden producirse síntomas de mayor o menor importancia como fatiga, mareos y reducción de la vitalidad.

Numero de variantes que posees



Tus resultados de analisis

- Desde el punto de vista genético, el nivel de azúcar en sangre en ayunas se encuentra en un nivel normal y será necesario un control constante, ya que el nivel de azúcar en sangre puede aumentar si el horario de las comidas es irregular o si se mantiene el sobrepeso.
- En total se encontraron 5 mutaciones genéticas entre 12 genes que afectan Glucemia en ayunas
- El número promedio de mutaciones genéticas Asian es 6

Apodo genético	Gen	Allelo efector	Genotipo		
			Cautela	Normal	Relajado
Gen de control del bioritmo	MTNR1B	C	CC	CT	TT
		G	GG	GC	CC
Gen de formación de glucosa	G6PC2	C	CC	CT	TT
Gen de crecimiento de células beta y síntesis de insulina	GLIS3	A	AA	AC	CC
Gen formador del transportador de zinc	SLC30A8	C	CC	CT	TT
Gen del metabolismo del azúcar en sangre	GCK	T	TT	TC	CC

Nutrientes e ingredientes recomendados

- Extracto de hoja de guayaba
- maltodextrina no digestible
- extracto de hoja de plátano
- extracto vegetal de onagra

Consejos para ti

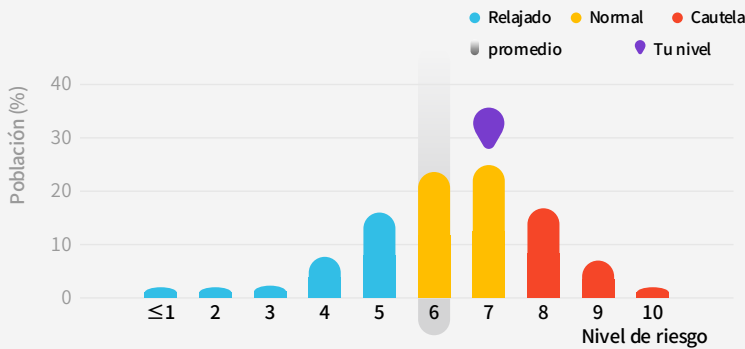
- Los resultados de este análisis se basaron en el 'azúcar en sangre en ayunas', que es el azúcar en sangre después de 8 horas de ayuno, y la capacidad de ajuste del azúcar en sangre puede variar en función de los patrones de alimentación reales y de los alimentos consumidos habitualmente.

Presión sanguínea media

Normal
51pt

La presión arterial es la presión que se genera cuando el corazón bombea la sangre y ésta llega a los vasos sanguíneos. El hecho de que la presión arterial media medida utilizando la presión arterial máxima (contracción) y la mínima (relajación) sea alta significa que la carga que recibe continuamente el corazón es elevada.

Numero de variantes que posees



Tus resultados de analisis

- Desde el punto de vista genético, la presión arterial media se encuentra en un nivel normal y será necesario un control constante, ya que puede aumentar si se ingieren con frecuencia alimentos que contienen una gran cantidad de sodio, como sopas, fideos y alimentos procesados.
- En total se encontraron 7 mutaciones genéticas entre 10 genes que afectan Presión sanguínea media
- El número promedio de mutaciones genéticas Asian es 6

Apodo genético	Gen	Allelo efector	Genotipo		
			Cautela	Normal	Relajado
Gen de control del equilibrio del calcio	ATP2B1	G	GG	GA	AA
		T	TT	TC	CC
Gen controlador del crecimiento y diferenciación vasculares	CSK	C	CC	CA	AA
Gen de crecimiento de las células cardiovasculares	FGF5	T	TT	TC	CC
Gen de formación de ácido úrico	NT5C2	T	TT	TC	CC

Nutrientes e ingredientes recomendados

- Coenzima Q10
- proteína de caseína hidrolizada
- péptido de salmón

Consejos para ti

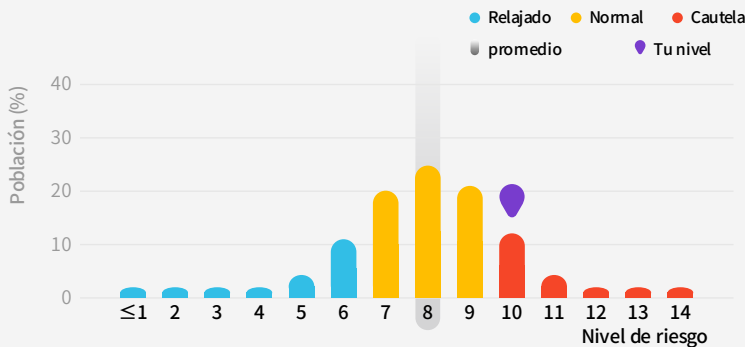
- Los resultados de este análisis se basaron en la 'presión arterial media', que es un valor calculado por la media de dos valores medidos dos veces a intervalos de 1 ~ 2 minutos, y la capacidad de ajuste de la presión sanguínea puede variar en función de los hábitos de vida y alimentación reales.

Masa ósea

La masa ósea, que se refiere al peso absoluto de los huesos que disminuye gradualmente después de alcanzar su máximo al final de la pubertad o al principio de la veintena. Se descenso se manifiesta en relación a una combinación de factores ambientales, como la falta de ingesta de calcio y vitamina D durante la fase de crecimiento o factores genéticos.

Cautela
31pt

Numero de variantes que posees



Tus resultados de analysis

- Desde el punto de vista genético, su nivel de masa ósea se encuentra en un nivel que requiere precaución y una gestión activa para mantenerse en un rango adecuado, como hábitos alimentarios regulares, mantener un peso normal y limitar los alimentos procesados.
- En total se encontraron 10 mutaciones genéticas entre 14 genes que afectan Masa ósea
- El número promedio de mutaciones genéticas Asian es 8

Apodo genético	Gen	Allelo efector	Genotipo		
			Cautela	Normal	Relajado
Gen de control de los osteocitos	COLEC10	C	CC	CG	GG
Gen controlador de la masa ósea	CCDC170	A	AA	AG	GG
Gen de formación ósea	LRP5	T	TT	TC	CC
Gen de formación ósea	ESR1	G	GG	GA	AA
Gen controlador de la masa ósea	C11orf49	C	CC	CT	TT
Gen de control de los osteocitos	SPTBN1	G	GG	GA	AA
Gen de desarrollo del tejido óseo	WNT16	A	AA	AG	GG

Nutrientes e ingredientes recomendados

- Vitamina D
- calcio
- isoflavón de soja
- extracto de compuesto de raíz de Eleutherococcus senticosus rehmannia glutinosa
- extracto de proteína de leche

Consejos para ti

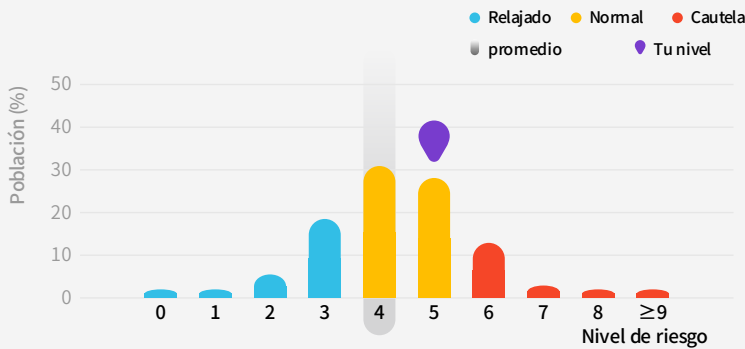
Obesidad abdominal

Normal

46pt

La obesidad abdominal se divide en grasa de tipo subcutáneo y grasa de tipo visceral. La grasa visceral es la que más influye en las enfermedades de los adultos y la falta de ejercicio o el consumo frecuente de alcohol son las principales causas. Si el perímetro de la cintura dividido por el perímetro de la cadera es de 0,9 para los hombres y de 0,85 para las mujeres o más, se diagnostica como obesidad abdominal.

Numero de variantes que posees



Tus resultados de analisis

- Desde el punto de vista genético, la posibilidad de aparición de la obesidad abdominal está ligeramente elevada y es necesario un control constante, ya que puede producirse obesidad abdominal si persisten el exceso de bebida, el sedentarismo prolongado y/o la falta de ejercicio.
- En total se encontraron 5 mutaciones genéticas entre 10 genes que afectan Obesidad abdominal
- El número promedio de mutaciones genéticas Asian es 4

Apodo genético	Gen	Allelo efector	Genotipo		
			Cautela	Normal	Relajado
Gen de formación del adipocito	RSPO3	T	TT	TC	CC
Gen de descomposición del adipocito	PBRM1	C	CC	CG	GG
Gen de formación del adipocito	CPEB4	A	AA	AG	GG
Gen de formación del adipocito	BMP2	T	TT	TC	CC
Gen relacionado con los adipocitos	CCDC92	C	CC	CA	AA

Nutrientes e ingredientes recomendados

- Lactoferrin (Milk refined protein)
- Boesenbergia pandurata extract powder
- Gynostemma pentaphyllum leaf extract powder

Consejos para ti

Respuesta de perdida de peso al ejercicio

Alto
91pt

El ejercicio durante una dieta es un elemento esencial para la pérdida de peso saludable y el mantenimiento de peso que debe implementarse de forma simultánea. Sin embargo, el efecto de la pérdida de peso por el ejercicio puede variar incluso con la misma cantidad de ejercicio debido a la diferencia de la eficiencia de la quema de grasa determinada por las características genéticas.

Numero de variantes que posees



Tus resultados de analisis

- Desde el punto de vista genético, la pérdida de peso efectiva debida al ejercicio es elevada. Pudiendo conseguir perder peso con un control básico de la alimentación y ejercicio ligero.
- En total se encontraron 0 mutaciones genéticas entre 4 genes que afectan Respuesta de perdida de peso al ejercicio
- El número promedio de mutaciones genéticas Asian es 0

Apodo genético	Gen	Allelo efector	Genotipo		
			Bajo	Normal	Alto
Gen de acumulación de grasa	FTO	A	AA	AG	GG
		A	AA	AC	CC

Nutrientes e ingredientes recomendados

- Extracto de mate verde
- compuesto de extracto de germen de soja
- extracto de hoja de sésamo

Consejos para ti

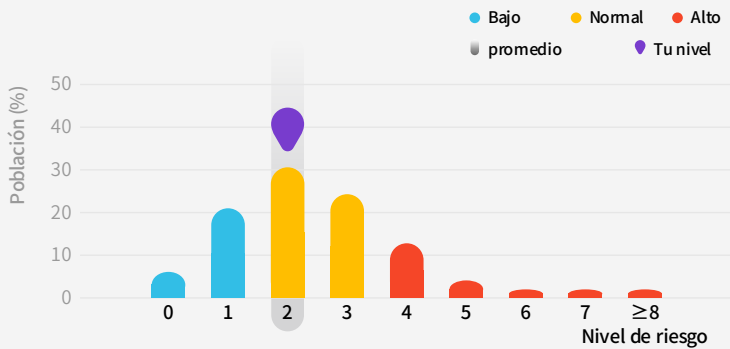
Ganancia-pérdida de peso

Normal

67pt

Mantener el peso reducido sin que se produzca el fenómeno yo-yo es tan importante y difícil como alcanzar el objetivo de perder peso. La posibilidad de que se produzca el yo-yo puede variar en función de la capacidad de regulación de hormonas como la norepinefrina y la leptina.

Numero de variantes que posees



Tus resultados de analisis

- Desde el punto de vista genético, la probabilidad de que se produzca efecto yo-yo es ligeramente alta y es necesario un cuidado constante, ya que puede ser fácil recuperar el peso perdido si se cambia el patrón de alimentación después de la dieta de adelgazamiento.
- En total se encontraron 2 mutaciones genéticas entre 10 genes que afectan Ganancia-pérdida de peso
- El número promedio de mutaciones genéticas Asian es 2

Apodo genético

Gen

Allelo efector

Genotipo

Alto

Normal

Bajo

Genes para el mantenimiento de la grasa corporal y la regulación de la energía

LEP

G

GG

GC

CC

Gen regulador de la energía

ADRB2

G

GG

GA

AA

Gen de control del peso corporal

LAMB1

A

AA

AG

GG

Gen de control del peso corporal

POSTN

C

CC

CT

TT

Gen de acumulación de grasa

FTO

A

AA

AT

TT

Nutrientes e ingredientes recomendados

- Compuesto peptídico Seo Moktae (soja negra)
- extracto de agua caliente de mate
- extracto de grano de café verde

Consejos para ti



04

Appendice

Para el cálculo de las puntuaciones genéticas de cada elemento, se presentan las listas genéticas analizadas y la referencia, así como la guía de análisis.

Lista de genes analizados

Esta es la lista de genes empleada para calcular la puntuación genética de cada rasgo.

Tema	Gen	Función genética	Resultado
Vitamina C	SLC23A1	Como gen que da lugar al transportador de vitamina C implicado en su absorción y distribución a cada órgano, está relacionado con una disminución de la concentración de vitamina C en la sangre.	Normal
Vitamina D	GC	Al tratarse de un gen que produce una proteína que transporta el 25(OH)D, que es un metabolito de la vitamina D, a la sangre, está relacionado con una disminución de la concentración de vitamina D en la sangre.	Normal
	NADSYN1	Al ser un gen que desempeña un papel importante en el proceso de formación de proteínas relacionadas con el metabolismo de la vitamina D, está relacionado con una disminución de la concentración de vitamina D en la sangre.	
	CYP2R1	Al tratarse de un gen que produce una enzima que convierte la vitamina D que se absorbe en el organismo en 25(OH)D, sus alteraciones están relacionadas con una disminución de la concentración de vitamina D en la sangre.	
Coenzima Q10	HNF4A	Al ser un gen que juega un papel importante en el desarrollo de los órganos que existen con una alta concentración de coenzima Q10 como el hígado y el riñón, sus mutaciones se relacionan con una disminución de la coenzima Q10.	Normal
	NQO1	Como gen que produce la reductasa que activa la coenzima Q10, sus mutaciones se relacionan con una disminución de la coenzima Q10.	
Magnesio	MUC1	Como gen que ayuda a aumentar la densidad ósea del fémur y las vértebras lumbares, sus mutaciones se relacionan con una disminución de la concentración de magnesio en la sangre, que es importante en el aumento de la densidad ósea.	Normal
	SHROOM3	Como gen que controla la función renal para mantener el equilibrio de la concentración de magnesio (homeostasis), sus mutaciones están relacionadas con una disminución de la concentración de magnesio en la sangre.	
	DCDC5	Como gen que desempeña un papel importante en la regulación de la densidad ósea de la cintura, sus mutaciones estén relacionadas con una disminución de la concentración de magnesio en la sangre, que es importante en el aumento de la densidad ósea.	
Zinc	CA1	Al ser un gen que mantiene el equilibrio ácido-base en el organismo con la ayuda del zinc y que ayuda al transporte de dióxido de carbono, sus mutaciones se relacionan con una disminución de la concentración de zinc en la sangre.	Relajado
	PPCDC	Al tratarse de un gen que lleva a cabo la biosíntesis de la coenzima A junto con el zinc, que es un cofactor necesario para la activación de las enzimas, ciertas mutaciones están relacionadas con una disminución de la concentración de zinc en la sangre.	
	NBDY	Es uno de los genes candidatos que se ha constatado que influyen en la concentración de zinc en la sangre y que afectan a la fisiología celular. Ciertas mutaciones están relacionadas con una disminución de la concentración de zinc en la sangre.	
Almacenamiento de hierro	TF	Al ser un gen que produce el transportador de transferrina, que es el medio de transporte del hierro en la sangre, ciertas mutaciones están relacionadas con una disminución de la concentración de hierro en la sangre.	Cautela
	TFR2	Al ser un gen que desempeña un papel importante en el proceso de transporte de hierro a los hepatocitos mediante la fabricación de portadores de hierro, ciertas mutaciones están relacionadas con una disminución de la concentración de hierro en la sangre.	
	TMPRSS6	Interviene en la absorción del hierro a través del control de la Hpcidina, que es el principal regulador del metabolismo del hierro, ciertas mutaciones están relacionadas con una disminución de la concentración de hierro en la sangre.	
Potasio	PPARG	Es uno de los genes candidatos que se ha demostrado que influye en la concentración de potasio en sangre, al tiempo que se relaciona con la diferenciación de las células grasas y la sensibilidad a la insulina. Ciertas mutaciones están relacionadas con una disminución de la concentración de potasio en la sangre.	Normal
	SCNN1B	Como gen que regula la cantidad de sodio y potasio a través de la absorción o reabsorción de sodio, ciertas mutaciones se relacionan con una disminución de la concentración de potasio en la sangre.	
Calcio	CASR	Al tratarse de un gen que produce receptores de detección de calcio que pueden controlar la cantidad de calcio en la sangre, ciertas mutaciones están relacionadas con una disminución de la concentración de potasio en la sangre.	Normal

Lista de genes analizados

Esta es la lista de genes empleada para calcular la puntuación genética de cada rasgo.

Tema	Gen	Función genética	Resultado
Calcio	CYP24A1	Como gen que regula la formación de enzimas metabólicas de la vitamina D en relación con la salud de los huesos, ciertas mutaciones están relacionadas con la disminución de la concentración de calcio en la sangre.	Normal
	DGKD	Como gen que desempeña un papel importante en la regulación de la densidad ósea y el crecimiento celular, ciertas mutaciones están relacionadas con una disminución de la concentración de calcio en la sangre.	
	GCKR	Es ampliamente conocido como un gen que interviene en el almacenamiento de la grasa neutra y está relacionado con el aumento de la densidad ósea, ciertas mutaciones se relacionan con una disminución de la concentración de calcio en la sangre.	
Arginina	F12	Como gen esencial implicado en la coagulación de la sangre, interactúa con la arginina impidiendo la coagulación de la sangre y evitando los daños vasculares y sus mutaciones se relacionan con una disminución de la concentración de arginina en la sangre.	Normal
	MED23	Se ha constatado que uno de los genes candidatos desempeña un papel importante en la activación de la hormona tiroidea y que influye en la concentración de arginina.	
	SLC7A2	Es un gen que se encarga del transporte y la absorción de aminoácidos en la sangre, como la arginina, la lisina y la ornitina.	
Omega-3	FADS2	Al ser un gen que desempeña un papel importante en la biosíntesis de los ácidos grasos insaturados, como el omega-3, ciertas mutaciones se relacionan con una disminución del omega-3 en la sangre.	Normal
	GCKR	Se trata de un gen que interviene en el almacenamiento de grasa neutra y también está relacionado con una disminución de los ácidos grasos omega-3 en la sangre.	
Omega-6	FADS2	Al ser un gen que desempeña un papel importante en la implementación de la biosíntesis de los ácidos grasos insaturados, como el omega-6, ciertas mutaciones se relacionan con una disminución del omega-6 en la sangre.	Relajado
Vitamina A	FFAR4 (RBP4)	Como gen productor de la proteína de unión al retinol (forma pura de la vitamina A), y por lo tanto encargada de su transporte a cada órgano y tejido, ciertas mutaciones están relacionadas con una disminución de la concentración de vitamina A en la sangre.	Cautela
	TTR	As a gene that transports both vitamin A and thyroid hormone at the same time, it is related to a decrease in vitamin A concentration in the blood.	
	BCO1 (BCMO1)	Al ser un gen clave que codifica para la enzima que transforma el betacaroteno en vitamina A, ciertas mutaciones están relacionadas con una disminución de la concentración de vitamina A en la sangre.	
	PKD1L2 (BCMO1)	Se ha constatado que ciertas mutaciones pueden disminuir la cantidad formada de retinol, que es importante para el mantenimiento de la visión, al reducir la activación catalítica de la enzima de conversión de la vitamina A.	
Vitamina B6	NBPF3 (ALPL)	Está relacionado con el uso y el aclaramiento de la vitamina B6 y ciertas mutaciones están relacionadas con una disminución de la concentración de vitamina B6 en la sangre, ya que aumentan el uso y el aclaramiento de la vitamina B6 en el organismo.	Normal
	ALPL	Al ser un gen que influye en el catabolismo de la vitamina B6, ciertas mutaciones están relacionadas con una disminución de la concentración de vitamina B6 en la sangre, ya que aumentan su velocidad de eliminación.	
	ADCYAP1R1	Es uno de los genes candidatos que se ha constatado que influye en la concentración de vitamina B6 regulando la secreción de varias hormonas. Ciertas mutaciones están relacionadas con una disminución de la concentración de vitamina B6 en la sangre.	
Vitamina B12	MS4A3	Al ser un gen que interviene en el control del ciclo celular y la transmisión de señales, está relacionado con la concentración de vitamina B12. Ciertas mutaciones están relacionadas con una disminución de la concentración de vitamina B12.	Normal
	FUT6	Como gen que produce enzimas de transferencia de azúcar, es un gen relacionado con la concentración de vitamina B12. Ciertas mutaciones están relacionadas con una disminución de la concentración de vitamina B12.	

Lista de genes analizados

Esta es la lista de genes empleada para calcular la puntuación genética de cada rasgo.

Tema	Gen	Función genética	Resultado
Vitamina B12	FUT2	Al tratarse de un gen que interviene en la síntesis del antígeno H que ayuda a la adhesión de los gérmenes en el intestino, ciertas mutaciones están relacionadas con la alteración de la adsorción de la vitamina B12 producida por los microorganismos.	Normal
	CUBN	Al tratarse de un gen que produce una proteína llamada cubilina que interviene en la absorción de la vitamina B12 contenida en los alimentos en el organismo, ciertas mutaciones se relacionan con una disminución de la concentración de vitamina B12.	
Vitamina E	ZPR1 (APOA5)	Se relaciona con una disminución de la concentración de vitamina E, ya que afecta indirectamente a la vitamina E que se absorbe junto con los ácidos grasos o la grasa neutra al producir las lipoproteínas.	Relajado
	CYP4F2	Al ser un gen que produce enzimas que catalizan la síntesis y el metabolismo del colesterol, los esteroides y otros lípidos, ciertas mutaciones se relacionan con una disminución de la vitamina E	
	SCARB1	Al ser un gen que regula el metabolismo del colesterol HDL, ciertas mutaciones se relacionan con una disminución de la concentración, ya que afectan indirectamente a la absorción de la vitamina E que se combina con los lípidos.	
Vitamina K	ZPR1	Al ser un gen que produce lipoproteínas que regulan el absorción de la grasa neutra, ciertas mutaciones se relacionan con una disminución de la vitamina K al impedir la absorción de la vitamina K liposoluble.	Relajado
	CYP4F2	Como gen que produce enzimas que catalizan la síntesis y el metabolismo del colesterol, los esteroides y otros lípidos, está relacionado con la alteración de la absorción de la vitamina K liposoluble.	
	CTNNA2	Está relacionado con la densidad ósea y se ha constatado que la proteína dependiente de la vitamina K actúa como regulador de la densidad ósea, existiendo una correlación entre el gen correspondiente y la vitamina K	
Tirosina	LOC107986521 (SLC16A10)	As a gene that mediates sodium ion transport of several amino acids including tyrosine, certain mutations are related to a decrease in tyrosine concentration.	Normal
	REV3L (SLC16A10)	As a gene that mediates sodium ion transport of several amino acids including tyrosine, certain mutations are related to a decrease in tyrosine concentration.	
Betaína	CPS1	Como gen que participa en el metabolismo de la urea, convirtiendo el amoníaco en urea en el hepatocito, está indirectamente relacionado con la betaína que ayuda a la función de desintoxicación del hígado.	Relajado
Selenio	DMGDH	Participa en el metabolismo de compuestos de tipo selenio, como la selenometionina, que es una forma común de selenio suministrado por los alimentos.	Normal
Luteína y Zeaxantina	BCO1 (BCMO1)	Como gen clave que produce la enzima conversora de beta-caroteno, que es importante para la protección de la vista, en vitamina A, ciertas mutaciones están relacionadas con una disminución de la concentración de luteína.	Normal
	RPE65	Es un gen que produce proteínas esenciales del epitelio pigmentario de la retina necesarias en el mantenimiento normal de la vista.	
	LPL	Al ser un gen productor de lipoproteínas, entre las que se encuentra la lipoproteína de alta densidad (HDL) que transporta la luteína y zeaxantina, ciertas mutaciones se relacionan con una disminución de la concentración de luteína.	
Ejercicio muscular	MTHFR	Como gen que codifica para la enzima que forma la homocisteína, relacionada con el estrés oxidativo y la inflamación, a partir de un aminoácido esencial llamado metionina, ciertas mutaciones se relacionan con una reducción de la aptitud para el ejercicio muscular.	Normal
	AGT	Al tratarse de un gen que desempeña un papel importante en el control de la presión arterial y el equilibrio de líquidos y electrolitos del organismo, ciertas mutaciones se relacionan con una disminución de la aptitud para el ejercicio muscular.	
Ejercicio Aeróbico	AMN1	Al ser un gen que influye en el consumo máximo de oxígeno, que se refiere a la cantidad de oxígeno que podemos obtener, ciertas mutaciones están relacionadas con una disminución del consumo máximo de oxígeno.	Normal

Lista de genes analizados

Esta es la lista de genes empleada para calcular la puntuación genética de cada rasgo.

Tema	Gen	Función genética	Resultado
Ejercicio Aeróbico	ACSL1	Aunque el consumo máximo de oxígeno aumenta durante el ejercicio en general, ciertas mutaciones están relacionadas con una disminución del consumo máximo de oxígeno incluso después del ejercicio aeróbico.	Normal
Ejercicio de resistencia	VEGFA	Como gen que desempeña un papel importante en la formación vascular y el control del crecimiento y multiplicación celulares, ciertas mutaciones se relacionan con una disminución de la aptitud para el ejercicio de resistencia.	Normal
	PPARD	Al ser un gen que dirige el metabolismo de las grasas en el organismo y que aumenta las fibras musculares lentas utilizadas en los ejercicios de resistencia, ciertas mutaciones se relacionan con una disminución de la aptitud para el ejercicio de resistencia.	
	HIF1A	Como gen que determina la proporción de fibras musculares lentas adecuadas para los ejercicios de resistencia y las fibras musculares rápidas adecuadas para el entrenamiento con pesas, ciertas mutaciones se relacionan con una disminución de la aptitud para los ejercicios de resistencia.	
Crecimiento muscular	VCAN	Al ser un gen importante para el crecimiento celular, la formación de vasos y la prevención de la inflamación, también está relacionado con el crecimiento de las células musculares, y ciertas mutaciones están relacionadas con una disminución de la masa muscular y de la masa libre de grasa.	Bajo
	SLC30A8	Aunque es un gen que produce transportadores de zinc de la célula beta, ciertas mutaciones se relacionan con una disminución de la fuerza muscular ya que influye en el efecto del ejercicio de resistencia.	
	TRHR	Se sabe que está implicada en la activación de los transportadores de la hormona estimulante de la tiroides y en el metabolismo muscular, y ciertas mutaciones están relacionadas con la disminución de la masa muscular.	
Habilidad para el sprint	ACTN3	Al tratarse de un gen que produce fibras musculares rápidas, que es uno de los componentes de los músculos esqueléticos y acelera la contracción y relajación de los músculos, ciertas mutaciones están relacionadas con una disminución de la capacidad de esprintar en distancias cortas.	Alto
Riesgo de lesión en el tobillo	ACTN3	Al ser un gen que produce fibras musculares rápidas que ayudan a la contracción y relajación de los músculos, ciertas mutaciones se relacionan con un mayor riesgo de lesiones de tobillo al influir en las lesiones de los ligamentos.	Normal
	PRPSAP2	Como gen que promueve la síntesis de aminoácidos, es uno de los genes relacionados con un mayor riesgo de lesiones de tobillo. Ciertas mutaciones aumentan el riesgo de lesiones de tobillo.	
Potencia de agarre	GBF1	Al tratarse de un gen que activa una proteína importante en la retención nerviosa y la transducción de señales, ciertas mutaciones se relacionan con una disminución de la fuerza de agarre de la mano.	Bajo
	GNPDA2	Es uno de los genes candidatos que se ha constatado que influyen en la capacidad de agarre al estar implicados en el control del peso y el metabolismo de las grasas. Ciertas mutaciones están relacionadas con una disminución de la capacidad de agarre.	
	MGMT	Al ser un gen cuya función principal es emparejar el ADN dañado, se ha constatado su correlación con la fuerza muscular, y ciertas mutaciones se relacionan con una disminución de la fuerza de agarre.	
	MC4R	Como gen que regula la saciedad promoviendo el apetito y el metabolismo energético, se ha constatado su correlación con la fuerza muscular. Ciertas mutaciones están relacionadas con una disminución de la fuerza de agarre.	
	ADCY9	Como gen que desempeña un papel importante en el metabolismo energético, se ha constatado su correlación con la fuerza muscular. Ciertas mutaciones están relacionadas con una disminución de la fuerza de agarre.	
Recuperación del ejercicio	GDF5	Es un gen que interviene en la formación de huesos y cartílagos y desempeña un papel importante en el control de la diferenciación de los tejidos cartilaginosos, y está especialmente relacionado con una disminución de la capacidad de recuperación tras el ejercicio.	Bajo
	SOD2	Como gen que desempeña un papel importante en la eliminación de diversas especies activas de oxígeno acumuladas en las células durante el ejercicio, ciertas mutaciones están especialmente relacionadas con la disminución de la capacidad de recuperación después del ejercicio.	
Pecas	AKAP1	Al ser un gen que interviene en la transducción de señales de varias hormonas o neurotransmisores, ciertas mutaciones están relacionadas con un aumento de la pigmentación, generando propensión a las manchas y las pecas.	Normal

Lista de genes analizados

Esta es la lista de genes empleada para calcular la puntuación genética de cada rasgo.

Tema	Gen	Función genética	Resultado
Pecas	CDK10	Se ha constatado que es uno de los genes relacionados con la formación de pigmentos, ciertas mutaciones están relacionadas con un aumento de las pecas.	Normal
	BNC2	Al tratarse de un gen que influye en el color de la piel, ciertas mutaciones están relacionadas con un aumento de la pigmentación, como las manchas y las pecas.	
	FANCA	Al tratarse de un gen que desempeña un papel importante en el mantenimiento de la estabilidad de los cromosomas mediante la prevención de daños en el ADN, ciertas mutaciones están relacionadas con un aumento de la pigmentación, y de la aparición de manchas y pecas.	
	MC1R	Al tratarse de un gen que produce el pigmento melanina que protege la piel de los rayos ultravioleta, ciertas mutaciones están relacionadas con un aumento de la aparición de manchas y pecas.	
	IRF4	Al ser un gen que regula la formación y el almacenamiento del pigmento melanina que determina el color del cabello, la piel y los ojos, ciertas mutaciones están relacionadas con la aparición de numerosas pecas.	
	CDK5RAP1 (ASIP)	Al ser un gen que produce la feomelanina que da lugar a las pecas rojizas y al pelo rojo o rubio, ciertas mutaciones están relacionadas con la aparición de numerosas pecas.	
	ANKRD11	Al ser un gen que interviene en el crecimiento y la diferenciación de las células, se ha constatado que es uno de los genes relacionados con la aparición de pecas y que ciertas mutaciones están relacionadas con un aumento de aparición de pecas y manchas.	
	CPNE7	Aunque se conoce como un gen que regula la activación de los genes, se ha constatado que también está relacionado con la formación de pigmentos. Ciertas mutaciones están relacionadas con un aumento de la aparición de manchas y pecas.	
Pigmentación	FANCA	Al tratarse de un gen que desempeña un papel importante en la conservación de la estabilidad de los cromosomas mediante la prevención de daños en el ADN, se relaciona con un aumento de la pigmentación, como las manchas y las pecas.	Cautela
	MC1R	Al ser un gen que produce el pigmento melanina que protege la piel de los rayos ultravioleta, se relaciona con un aumento de la pigmentación, con aparición de manchas y pecas.	
	OCA2	Al ser un gen que desempeña un papel importante en la síntesis de la melanina, se relaciona con un aumento de la pigmentación, con aparición de manchas y pecas.	
Acné	FST	Ciertas mutaciones provocan una anomalía en la señal de mediación genética TGFβ que afecta sensiblemente al acné al estar involucrada en el proceso de inflamación y se relacionan con un aumento en la aparición del acné.	Normal
	TGFB2	Al tratarse de un gen que desempeña diversas funciones, como la formación de vasos y cicatrices y la actividad del sistema inmunitario, y que está relacionado con la inducción del acné, ciertas mutaciones se relacionan con un aumento de la generación de acné.	
	LOC107985745 (SELL)	Como gen que ayuda a la expresión del factor de crecimiento epidérmico combinado con el calcio y está relacionado con el proceso de inflamación y la formación de cicatrices a través de la unión con los glóbulos blancos, ciertas mutaciones se relacionan con un aumento de la generación de acné.	
	C11orf49 (DDB2)	Al ser un gen que recupera el ADN dañado por los rayos ultravioleta y está relacionado con el proceso de inflamación y la formación de cicatrices, ciertas mutaciones se relacionan con un aumento de la generación de acné.	
Envejecimiento de la piel	AGER	Como un gen que está involucrado en la aparición de cicatrices que promueve el envejecimiento de la piel mediante la reducción de la elasticidad de la piel, se relaciona con la formación de la piel oscura y sin brillo, así como el envejecimiento de la piel.	Cautela
	SLC45A2	Como gen que desempeña un papel importante en el proceso de transporte de las sustancias necesarias para la síntesis de la melanina y que está relacionado con la dermatoheliosis y el envejecimiento de la piel, ciertas mutaciones están relacionadas con la promoción del envejecimiento.	
Dermatitis atópica	TMEM232	Aunque no se ha conocido el papel distintivo hasta el momento, ciertas mutaciones están relacionadas con el aumento de la probabilidad de aparición de la dermatitis atópica, que es una de las patologías inflamatorias de la piel.	Relajado

Lista de genes analizados

Esta es la lista de genes empleada para calcular la puntuación genética de cada rasgo.

Tema	Gen	Función genética	Resultado
Dermatitis atópica	RTEL1	Como uno de los genes candidatos que desempeñan un papel importante en el proceso de replicación del ADN y que está relacionado con la dermatitis atópica, ciertas mutaciones están relacionadas con un aumento de la aparición de la dermatitis atópica.	Relajado
	IL18R1	Al ser un gen que produce inmunoproteínas que se encargan de regular la inmunidad en el organismo, ciertas mutaciones están relacionadas con el aumento de la posibilidad de aparición de la dermatitis atópica.	
	PBX2	Como uno de los genes relacionados con la dermatitis atópica, ciertas mutaciones están relacionadas con un aumento de la aparición de la dermatitis atópica.	
	C6ORF10	Como uno de los genes relacionados con la dermatitis atópica, ciertas mutaciones están relacionadas con un aumento del riesgo de sufrir dermatitis atópica.	
	GLB1	Al tratarse de un gen que desempeña un papel importante en la formación de las fibras elásticas de la piel que restablece la piel dañada por inflamación, ciertas mutaciones aumentan la probabilidad de aparición de la dermatitis atópica.	
	ZNF365	Al ser uno de los genes candidatos que desempeñan un papel en la recuperación del ADN dañado y la conservación de la estabilidad de los genes, ciertas mutaciones se relacionan con un aumento de la probabilidad de aparición de dermatitis atópica.	
Dermatitis alérgica	NTN4	Como un gen que se ha revelado por primera vez que está relacionado con la dermatitis de contacto debido al níquel, ciertas mutaciones están relacionadas con una disminución de la capacidad de bronceado.	Normal
Respuesta al bronceado	SLC45A2	Se trata de un gen que regula la diferenciación y la síntesis de las células de melanina y que está relacionado con la dermatoheliosis, el envejecimiento de la piel y la pigmentación cutánea. Ciertas mutaciones están relacionadas con un aumento de la dermatitis de contacto.	Alto
	GRM5	Al ser un gen que desempeña un papel importante en el proceso de formación de la melanina, ciertas mutaciones están relacionadas con una disminución de la respuesta al bronceado.	
	ASIP	Al tratarse de un gen que produce la feomelanina que da lugar a las pecas rojizas y a los pelos rojos o rubios, ciertas mutaciones están relacionadas con una disminución de la respuesta al bronceado.	
Estrías	ELN	Al ser un gen que produce tropoelastina, que es el precursor de las fibras elásticas, ciertas mutaciones se relacionan con el aumento de la posibilidad de generación de estrías en la piel al reducir la formación de elastina.	Relajado
Piel muerta	HLA-B	Al ser un gen que produce células inmunitarias, ciertas mutaciones aumentan la activación de los células inmunitarias y estimulan los queratinocitos de la piel, pudiendo formar queratinocitos en exceso.	Normal
	IL13	Al ser un gen que produce células inmunitarias que regulan la respuesta a la inflamación, ciertas mutaciones forman queratinocitos de la piel en exceso y pueden aumentar la posibilidad de formación de células cutáneas muertas.	
	IL12B	Al ser un gen que refuerza la respuesta inmunitaria ayudando al crecimiento y multiplicación de las células de formación de células cutáneas muertas, ciertas mutaciones forman queratinocitos de la piel en exceso y pueden aumentar la posibilidad de acumulación de células cutáneas muertas.	
	LCE3D	Al ser un gen que regula la formación de células cutáneas y controla la capa de queratina, ciertas mutaciones activan excesivamente la formación de células de la piel y pueden aumentar la posibilidad de que se acumulen células muertas.	
Pérdida de pelo masculina	Chr20p11	Al ser un gen que interviene en la formación del factor de destrucción de las células del folículo piloso y que controla la cantidad de producción de la sustancia causante de la caída del cabello (DHT), se relaciona con un aumento de la alopecia androgénica.	Normal
	AR	Al ser un gen que se encarga de activar las hormonas esteroideas y hacerla reaccionar adecuadamente con la hormona androgénica, se relaciona con un aumento de la caída del cabello de tipo masculino.	
	HDAC9	Al ser un gen que desempeña un papel importante en el control y desarrollo del folículo piloso, ciertas mutaciones se relacionan con un aumento de la pérdida de cabello de tipo masculino.	

Lista de genes analizados

Esta es la lista de genes empleada para calcular la puntuación genética de cada rasgo.

Tema	Gen	Función genética	Resultado
Grosor del pelo	EDAR	Como gen que determina la forma y el número de pelos al promover el crecimiento de las células del folículo piloso, ciertas mutaciones están relacionadas con la disminución del grosor del pelo.	Relajado
Canas	IRF4	Al ser un gen que controla el pigmento de la melanina que determina el color del cabello, la piel y los ojos, ciertas mutaciones se relacionan con un aumento de las canas, ya que influyen en la velocidad de aparición de las mismas.	Relajado
Alopecia Areata	IL2RA	Como gen que desempeña un papel importante en el control de la formación de células inmunitarias, ciertas mutaciones están relacionadas con la aparición de la alopecia areata.	Normal
	HLA-DQB1	Al ser un gen que desempeña un papel importante en la conservación de la inmunidad al estar implicado en la formación de células inmunitarias, ciertas mutaciones están relacionadas con la aparición de la alopecia areata.	
	IKZF4	Al ser un gen relacionado con la inhibición de las células T, que son células inductoras de inmunidad, ciertas mutaciones están relacionadas con la aparición de la alopecia areata.	
	CTLA4	Como gen que desempeña un papel importante en la inhibición de la respuesta inmunitaria de las células T, ciertas mutaciones están relacionadas con la aparición de la alopecia areata.	
Apetito	FTO	Se trata de un 'gen de la obesidad' representativo que se encarga de la conversión de los carbohidratos en grasa y su acumulación, ciertas mutaciones se relacionan con el aumento del apetito y los atracones.	Relajado
	GAD2	Al ser un gen que promueve la producción de GABA, que es un neurotransmisor que influye en el apetito al controlar el equilibrio energético del cuerpo, ciertas mutaciones se relacionan con un aumento del apetito.	
Saciedad	LEPR	Al ser un gen que produce Leptina, que es una hormona supresora del apetito, ciertas mutaciones se relacionan con una disminución de la saciedad.	Normal
	MC4R	Como gen que controla el equilibrio de la ingesta de energía mediante la supresión del apetito, ciertas mutaciones están relacionadas con la disminución del hambre y la saciedad.	
	GCKR	Al ser un gen que interviene en el proceso de almacenamiento de los hidratos de carbono ingeridos para convertirlos en grasa neutra, ciertas mutaciones se relacionan con una disminución de la saciedad.	
	CCK	Al tratarse de un gen que produce hormonas que evitan que comas haciendo que sientas saciedad, ciertas mutaciones están relacionadas con la disminución del apetito.	
	CCNL1	Al ser un gen que interviene en la regulación de la cantidad de leptina, que es una hormona supresora del apetito, ciertas mutaciones se relacionan con una disminución de la saciedad a través del control del apetito.	
Gusto por el dulce	FGF21	Al ser un gen que favorece la absorción del azúcar, es un gen que se relaciona con el gusto por el azúcar y edulcorantes artificiales y se relaciona con el aumento de la ingesta de dulces al disminuir la sensibilidad al dulzor.	Normal
	FTO	Como gen representativo de la obesidad, ciertas mutaciones están relacionadas con la ingesta de más bebidas dulces al aumentar el gusto por el dulce.	
Gusto por el amargo	TAS2R38	Al ser un gen que desempeña un papel importante en la percepción del amargor mediante la fabricación de receptores que la sienten, ciertas mutaciones se relacionan con un aumento de la sensibilidad a la amargor.	Bajo
	TAS2R14	Al ser un gen que desempeña un papel importante en la transmisión del amargor mediante la fabricación de receptores que sienten el amargor, se relaciona con un aumento de la sensibilidad al amargor.	
Gusto por el salado	TRPV1	Al ser un gen que interviene en la absorción y excreción de agua y sal, ciertas mutaciones están relacionadas con la disminución de la sensibilidad al salado.	Bajo

Lista de genes analizados

Esta es la lista de genes empleada para calcular la puntuación genética de cada rasgo.

Tema	Gen	Función genética	Resultado
Metabolismo alcohólico	ADH1C	Produce enzimas que metabolizan el alcohol y ciertas mutaciones están relacionadas con la aparición de náuseas, rubor, etc. al reducir la eficiencia metabólica y acumularse un gran número de sustancias tóxicas.	Normal
Dependencia alcohólica	LOC100507053	Se supone que está indirectamente correlacionada con los genes que producen las enzimas del metabolismo del alcohol, y ciertas mutaciones están relacionadas con un aumento de la dependencia del alcohol.	Normal
	ALDH2	Provoca efectos secundarios como náuseas, taquicardia y rubor al producir un metabolito llamado acetaldehído. Ciertas mutaciones están relacionadas con un aumento de la dependencia al alcohol.	
Enrojecimiento alcohólico	ALDH2	Un gen que juega un papel importante en el metabolismo primario del alcohol ingerido y está asociado con un aumento de los sofocos por el alcohol.	Normal
Preferencia en vinos	HLA-DOA	Se trata de un gen que interviene en la percepción de las sustancias químicas del vino y aumentando la sensibilidad a los sabores, por lo que ciertas mutaciones están relacionadas con la preferencia por el vino.	Vino rojo
	PRKCH	Es un gen involucrado en la percepción y transmisión del gusto a través de interacciones de célula a célula y transducción de señales. Ciertas mutaciones están relacionadas con la preferencia por el vino.	
Metabolismo de la nicotina	CYP2A7	Al tratarse de un gen relacionado con la descomposición de la nicotina, ciertas mutaciones reducen la eficacia del metabolismo de la nicotina en el hígado y, en consecuencia, retrasan el tiempo de eliminación de la nicotina en el organismo.	Normal
Dependencia a la nicotina	CHRNA4	Es un gen que regula la secreción del neurotransmisor acetilcolina, y detecta rápidamente la nicotina por su similitud a la acetilcolina. Ciertas mutaciones aumentan la dependencia de la nicotina.	Bajo
	CHRNA3	Un gen que promueve la unión del neurotransmisor acetilcolina, que se asocia con una mayor dependencia de la nicotina al unirse a la nicotina más rápido que a la acetilcolina.	
Metabolismo de la cafeína	CYP1A2	Un gen responsable de más del 90% del metabolismo total de la cafeína mediante la producción de enzimas que degradan la cafeína, por lo que ciertas mutaciones se asocian con una menor eficiencia del metabolismo de la cafeína.	Normal
	AHR	Un cogen que aumenta la producción de enzimas que degradan la cafeína, por lo que ciertas mutaciones se asocian con una menor eficiencia en el metabolismo de la cafeína.	
Dependencia de la cafeína	LOC101927609 (AHR)	Ciertas mutaciones, un cogen que aumenta la producción de enzimas que degradan la cafeína, descomponen rápidamente la cafeína, por lo que ciertas mutaciones se asocian con una mayor ingesta y dependencia de la cafeína.	Normal
	POR	En uno de los genes involucrados en el metabolismo de la cafeína, ciertas mutaciones están asociadas con una mayor ingesta y dependencia de la cafeína al descomponerla rápidamente.	
	EFCAB5	Un gen que regula la función de las enzimas que degradan la cafeína, ciertas mutaciones están asociadas con una mayor ingesta y dependencia de la cafeína al descomponerla rápidamente.	
Insomnio	WDR27	Es un gen que desempeña un papel en los receptores hormonales que regulan el sueño y ciertas mutaciones se asocian con una mayor incidencia de insomnio, aunque no se ha establecido un papel claro con respecto al sueño.	Normal
	CYCL1	Es un gen que desempeña un papel en los receptores hormonales que regulan el sueño y ciertas mutaciones se asocian con una mayor incidencia de insomnio, aunque no se ha establecido un papel claro con respecto al sueño.	
	TGFB1	Es un gen que desempeña un papel en los receptores hormonales que regulan el sueño y ciertas mutaciones se asocian con una mayor incidencia de insomnio, aunque no se ha establecido un papel claro con respecto al sueño.	
Hábitos/tiempo de sueño	LOC105377632 (RF00592)	Es un gen que regula la expresión génica y también se ha demostrado que está asociado con el sueño, y ciertas mutaciones están asociadas con el sueño prolongado.	Sueño largo

Lista de genes analizados

Esta es la lista de genes empleada para calcular la puntuación genética de cada rasgo.

Tema	Gen	Función genética	Resultado
Hábitos/tiempo de sueño	LOC101927400 (PAX8)	Se cree que afecta el tiempo de sueño al regular los niveles de hormona tiroidea. Una variación específica está asociada con el sueño prolongado.	Sueño largo
Persona de mañanas/nocturno	APH1A (PRPF3, TARS2)	Un gen que afecta el ritmo circadiano, un ritmo biológico que incluye el ciclo de sueño-vigilia, también conocido como reloj circadiano, y ciertas mutaciones están asociadas con las personas de tipo vespertino.	Persona de nocturno
	TNRC6B	Ciertas mutaciones pueden afectar su reloj circadiano y alterar su ritmo de sueño, aumentando sus posibilidades de quedarse dormido tarde y despertarse tarde en la noche.	
	PER2	Un gen que es un componente clave del reloj circadiano, y ciertas mutaciones pueden interrumpir el ciclo de sueño y vigilia, lo que aumenta sus posibilidades de convertirse en una persona nocturna.	
	EXD3	Como gen que influye en el tiempo de sueño y el ciclo biológico, ciertas mutaciones están relacionadas con los noctámbulos al romper el ciclo sueño-cigilia.	
	PATJ (INADL)	Genes que afectan la duración del sueño y los ritmos circadianos. Ciertas mutaciones están asociadas con personas vespertinas al interrumpir el ciclo de sueño y vigilia.	
Sensibilidad al dolor	FAAH	Un gen que descompone la anandamida, que se asocia con la sensación de dolor, el estado de ánimo y la memoria. Ciertas mutaciones se asocian con una mayor sensibilidad al dolor debido a la anandamida acumulada.	Alto
	SCN10A	Se encuentra en las células nociceptivas y las fibras del dolor, un gen que proporciona un canal de iones de sodio involucrado en la transmisión del dolor. Ciertas mutaciones están asociadas con una mayor sensibilidad al dolor.	
	PMP22	Un gen que produce una proteína importante en la mielina de los nervios periféricos involucrada en la transmisión de señales nerviosas. Ciertas mutaciones pueden causar más dolor durante un trauma físico.	
	FAM173B	Se ha informado que ciertas mutaciones en uno de los genes que afectan el control del dolor pueden aumentar la sensibilidad al dolor.	
Artritis degenerativa	FTO	Es un gen representativo de la obesidad que convierte los carbohidratos en grasas y parece tener un efecto indirecto aumentando la susceptibilidad a la artritis degenerativa durante la obesidad.	Normal
	GNL3	Un gen responsable de la proliferación de células madre y la regulación del ciclo celular y ciertas mutaciones están asociadas con una mayor incidencia de artritis degenerativa.	
	MCF2L	Un gen que regula los factores de crecimiento nervioso considerados importantes en la articulación de la rodilla. Ciertas mutaciones están asociadas con una mayor susceptibilidad a la artritis degenerativa.	
	ALDH1A2	Genes involucrados en la síntesis de vitamina A y en el desarrollo embrionario de la retina que juegan un papel importante en la morfogenética, y ciertas mutaciones están asociadas con una mayor incidencia de osteoartritis.	
	BTNL2	Es un gen que afecta la activación de las células T relacionadas con la inflamación y los antígenos de histocompatibilidad relacionados con la artritis degenerativa. Ciertas mutaciones están asociadas con una mayor incidencia de artritis degenerativa.	
Mareos	PVRL3	Se informa que uno de los genes asociados con el mareo por movimiento desempeña un papel en el desarrollo y la señalización de los ojos y los oídos. Ciertas mutaciones están asociadas con una mayor incidencia de cinetosis.	Normal
	GPD2	Genes asociados con el sistema endocrino que regulan y controlan diversas funciones corporales mediante la producción y secreción de hormonas. Ciertas mutaciones están asociadas con una mayor incidencia de mareos por movimiento.	
	LINC01243 (ACO1)	Es un gen que actúa como una enzima esencial en el ciclo TCA para generar y liberar energía, y es uno de los genes candidatos relacionados con el mareo por movimiento, y ciertas mutaciones están asociadas con una mayor incidencia de mareo por movimiento.	

Lista de genes analizados

Esta es la lista de genes empleada para calcular la puntuación genética de cada rasgo.

Tema	Gen	Función genética	Resultado
Mareos	LINC02641 (GPR26)	Genes implicados en las respuestas celulares a estímulos y neurotransmisores y hormonas. Ciertas mutaciones están asociadas con una mayor incidencia de cinetosis.	Normal
	MUTED	Un gen implicado en la síntesis y el almacenamiento de melanocitos y la producción de plaquetas. Además ciertas mutaciones están asociadas con una mayor incidencia de mareo por movimiento.	
	NLGN1	Genes que desempeñan un papel importante en las interacciones y la señalización de célula a célula. Ciertas mutaciones están asociadas con una mayor incidencia de cinetosis.	
Obesidad	FTO	Es un gen que afecta a la obesidad al convertir el exceso de carbohidratos en grasa y acumularlos.	Normal
	MC4R	Un gen que regula el equilibrio de la ingesta de energía a través de la supresión del apetito. Ciertas mutaciones se asocian con un aumento del hambre y una disminución de la saciedad.	
	LOC144233	Aunque aún no se conoce el papel exacto del gen, se ha informado que afecta al desarrollo de la obesidad.	
	GNPDA2	Está implicado en el control del peso y el metabolismo de las grasas, y junto con el FTO es uno de los genes implicados en la obesidad y está asociado a un aumento de la incidencia de la misma.	
	NRXN3	Un gen involucrado en la transmisión de señales entre las células nerviosas del sistema nervioso central y también ciertas mutaciones están asociadas con una mayor incidencia de obesidad.	
	NEGR1	Un gen involucrado en la regulación del índice de masa corporal (IMC) y el desarrollo del sistema nervioso y ciertas mutaciones están asociadas con una mayor incidencia de obesidad.	
	HNF4G	Un gen responsable de regular la actividad de la hormona esteroide que afecta el metabolismo de las grasas y ciertas mutaciones están asociadas con una mayor incidencia de obesidad.	
	RPTOR	Es un gen que interviene en la descomposición de los nutrientes ingeridos y es responsable del sobrepeso y la obesidad.	
	CDKAL1	Es un gen relacionado con la secreción de insulina y la disminución de la función de las células beta pancreáticas y ciertas mutaciones están asociadas con una mayor incidencia de obesidad.	
Niveles de ácido úrico	GIPR	Como un gen que disminuye el azúcar en la sangre al promover la secreción de insulina cuando la glucosa aumenta después de la ingesta de alimentos, ciertas mutaciones están relacionadas con un aumento en la aparición de obesidad.	Normal
	GCKR	Un gen que regula los niveles de triglicéridos a través de la síntesis de glucosa y el metabolismo de la insulina. Ciertas mutaciones se asocian con niveles elevados de ácido úrico.	
	CARMIL1 (LRRC16A)	Un gen involucrado en el desarrollo de megacariocitos importantes para la producción de plaquetas. Ciertas mutaciones están asociadas con niveles elevados de ácido úrico en suero.	
	SLC17A1	Un gen que juega un papel importante en la reabsorción y el transporte del ácido úrico, ciertas mutaciones están asociadas con niveles elevados de ácido úrico al aumentar la actividad de los transportadores que ayudan al cuerpo a reabsorber el ácido úrico.	
	SLC2A9	Un gen que ayuda a transportar el ácido úrico en el torrente sanguíneo para que se excrete a través de los riñones. Ciertas mutaciones están asociadas con niveles elevados de ácido úrico al reducir la velocidad a la que se excreta.	
	ALDH2	Un gen que juega un papel importante en el metabolismo del alcohol y también está asociado con los niveles de ácido úrico. Ciertas mutaciones están asociadas con niveles elevados de ácido úrico, independientemente del consumo de alcohol.	

Lista de genes analizados

Esta es la lista de genes empleada para calcular la puntuación genética de cada rasgo.

Tema	Gen	Función genética	Resultado
Niveles de triglicéridos	GCKR	Un gen involucrado en el proceso de almacenamiento de carbohidratos ingeridos como triglicéridos, por lo que ciertas mutaciones se asocian con un aumento en los niveles de triglicéridos.	Cautela
	DOCK7	Un gen involucrado en el proceso de almacenamiento de carbohidratos ingeridos como triglicéridos, por lo que ciertas mutaciones se asocian con un aumento en los niveles de triglicéridos.	
	BAZ1B	Es un gen que regula el almacenamiento de triglicéridos en el hígado y controla el nivel de triglicéridos en la sangre y ciertas mutaciones están asociadas con un aumento de los triglicéridos.	
	LOC105375745	Aunque se desconoce el papel preciso del gen, se ha copnstatado que influye en el aumento de la concentración de triglicéridos.	
Porcentaje de grasa corporal	FTO	Un gen que convierte los carbohidratos ingeridos en grasa y los almacena en el cuerpo. Ciertas mutaciones están asociadas con el aumento de las tasas de acumulación de grasa en el cuerpo.	Normal
	MC4R	Como un gen que controla la saciedad, ciertas mutaciones inducen un aumento en la grasa corporal a medida que aumenta el deseo por los alimentos, incluidos los alimentos que contienen grasas, como resultado de la falta de supresión del apetito.	
	SPRY2	Un gen que se ha relacionado indirectamente con las células grasas y también se ha informado que está asociado con la relación cintura-cadera y el índice de masa corporal, por lo que ciertas mutaciones se asocian con un aumento de la grasa corporal.	
Índice de Masa Corporal	FTO	Es un gen de obesidad involucrado en varios mecanismos de obesidad, como la acumulación de grasa y la inducción del apetito, y ciertas mutaciones están asociadas con un aumento en el índice de masa corporal (IMC).	Relajado
	BDNF	Es un gen involucrado en la producción de leptina, una hormona supresora del apetito, y ciertas mutaciones están asociadas con un aumento en el índice de masa corporal (IMC) al enviar una señal al cerebro de que tienes hambre.	
	MC4R	Es un gen que regula la saciedad al suprimir el apetito al producir melanocortina, un supresor del apetito, y promover el metabolismo energético, por lo que ciertas mutaciones se asocian con un aumento del IMC.	
Colesterol LDL	CELSR2	Un gen que juega un papel importante en la reducción de los niveles de colesterol LDL y ciertas mutaciones están asociadas con niveles elevados de colesterol LDL en la sangre.	Normal
	HMGCR	Como un gen que controla la velocidad de producción de colesterol mediante la producción de enzimas de síntesis de colesterol, ciertas mutaciones están relacionadas con un aumento en los niveles de colesterol LDL.	
	ABO	Es un gen está asociado con las enzimas hepáticas (ALT), y ciertas mutaciones se asocian con niveles elevados de colesterol LDL en la sangre al regular la cantidad de colesterol.	
Colesterol HDL	ABCA1	Un gen que transporta el exceso de lípidos y colesterol de la célula al exterior y ciertas mutaciones están asociadas con una disminución de los niveles de colesterol HDL.	Relajado
	LIPG	Un gen que regula el metabolismo del colesterol HDL mediante la producción de enzimas lipolíticas y ciertas mutaciones están asociadas con una disminución de los niveles de colesterol HDL en sangre.	
	CETP	Un gen que regula el metabolismo del colesterol HDL mediante la producción de enzimas lipolíticas y ciertas mutaciones están asociadas con una disminución de los niveles de colesterol HDL en sangre.	
Glucemia en ayunas	MTNR1B	Un gen que detecta la melatonina, una hormona que induce el sueño, está asociado con el sueño y la disminución de la secreción de insulina a través de su papel en la regulación de los ritmos circadianos.	Normal
	G6PC2	Un gen que produce glucosa al descomponer el glucógeno, un polisacárido almacenado en el hígado, y ciertas mutaciones están asociadas con un aumento en el nivel de azúcar en sangre en ayunas.	

Lista de genes analizados

Esta es la lista de genes empleada para calcular la puntuación genética de cada rasgo.

Tema	Gen	Función genética	Resultado
Glucemia en ayunas	GLIS3	Un gen que afecta el crecimiento de las células beta en el páncreas y la producción de insulina. Ciertas mutaciones están asociadas con un aumento en los niveles de glucosa en sangre en ayunas.	Normal
	SLC30A8	Un gen que produce un transportador de zinc que ayuda con el equilibrio de la glucosa (homeostasis) en las células beta que secretan insulina. Ciertas mutaciones están asociadas con un aumento en el nivel de hemoglobina glicosilada en la sangre.	
	GCK	Es un gen que descompone el azúcar en la sangre y juega un papel importante en la secreción de insulina al detectar el nivel de azúcar en la sangre. Ciertas mutaciones están asociadas con un aumento en el nivel de azúcar en la sangre en ayunas.	
Presión sanguínea media	ATP2B1	Un gen que regula el equilibrio de la concentración de calcio intracelular (homeostasis) y ciertas mutaciones están asociadas con un aumento de la presión arterial media.	Normal
	CSK	Un gen implicado en la regulación del crecimiento y la diferenciación de las células vasculares. Ciertas mutaciones están asociadas con un aumento de la presión arterial media.	
	FGF5	Un gen que influye en el proceso que promueve la formación de vasos sanguíneos en el corazón y está asociado con un aumento en la presión arterial media.	
	NT5C2	Como gen que produce ácido úrico al descomponer nucleótidos, que es la unidad fundamental del ADN, ciertas mutaciones están asociadas con un aumento de la presión arterial media.	
Masa ósea	COLEC10	Un gen involucrado en la formación de masa ósea mediante la regulación del transporte y movimiento de sustancias químicas entre los osteocitos. Ciertas mutaciones están asociadas con una disminución en los niveles de masa ósea.	Cautela
	CCDC170	Se desconoce la función precisa del gen, pero ciertas mutaciones se asocian con niveles reducidos de masa ósea.	
	LRP5	Como gen que controla la masa ósea a través de la formación y desarrollo óseo, diferenciación y regulación, ciertas mutaciones están relacionadas con una disminución del nivel de masa ósea.	
	ESR1	Un gen que previene la pérdida ósea y promueve la formación ósea mediante la activación del receptor de estrógeno, ciertas mutaciones se asocian con una disminución de la masa ósea.	
	C11orf49	Se desconoce la función precisa del gen, pero ciertas mutaciones se asocian con una reducción de la masa ósea.	
	SPTBN1	Un gen que determina la forma y función de las células óseas y ciertas mutaciones están asociadas con una disminución en los niveles de masa ósea.	
	WNT16	Un gen que regula el desarrollo del tejido óseo a través la señalización de tejido a tejido y ciertas mutaciones están asociadas con niveles reducidos de masa ósea.	
Obesidad abdominal	RSPO3	Un gen que genera células grasas a través de la transducción de señales intracelulares. Ciertas mutaciones están asociadas con una mayor incidencia de obesidad abdominal.	Normal
	PBRM1	Un gen responsable de la descomposición de las células grasas en el abdomen. Ciertas mutaciones están asociadas con un aumento en la incidencia de obesidad abdominal.	
	CPEB4	Es un gen que promueve la formación de células grasas al regular el ciclo celular, el movimiento celular y la segregación cromosómica. Ciertas mutaciones están asociadas con un aumento en la incidencia de obesidad abdominal.	
	BMP2	Es un gen que interviene en la formación de células y tejidos y aumenta la formación de células grasas. Ciertas mutaciones se asocian a un aumento de la incidencia de obesidad abdominal.	

Lista de genes analizados

Esta es la lista de genes empleada para calcular la puntuación genética de cada rasgo.

Tema	Gen	Función genética	Resultado
Obesidad abdominal	CCDC92	Un gen que regula la resistencia a la insulina y la formación de células grasas, por lo que ciertas mutaciones se asocian con una mayor incidencia de obesidad abdominal.	Normal
Respuesta de pérdida de peso al ejercicio	FTO	Es un gen que convierte los carbohidratos en grasa y los acumula, interviniendo en el control del peso.	Alto
Ganancia-pérdida de peso	LEP	Un gen que mantiene la grasa corporal constante y regula la ingesta y el consumo de energía. Ciertas mutaciones están asociadas con una mayor probabilidad de pérdida de peso después de una dieta.	Normal
	ADRB2	Un gen que regula el gasto de energía al desencadenar una respuesta fisiológica a través de la transmisión de neurotransmisores. Ciertas mutaciones están asociadas con una mayor probabilidad de pérdida de peso después de una dieta.	
	LAMB1	Un gen que mantiene la estructura de las células y los tejidos y está involucrado en el control del peso. Ciertas mutaciones están asociadas con una mayor probabilidad de pérdida de peso después de una dieta.	
	POSTN	Un gen que mantiene la estructura de las células y los tejidos y está involucrado en el control del peso. Ciertas mutaciones están asociadas con una mayor probabilidad de pérdida de peso después de una dieta.	
	FTO	Es un gen que convierte los carbohidratos en grasa y los almacena y está involucrado en el control de peso.	

Referencia

Esta es la lista de referencias asociadas a este servicio.

Elemento	Referencia
Vitamina C	Genes Nutr. 2013 Nov;8(6):549-60.
	Am J Clin Nutr. 2010 Aug;92(2):375-82.
Vitamina D	Hum Mol Genet. 2010 Jul 1;19(13):2739-45.
	Am J Hum Genet. 2017 Aug 3;101(2):227-238.
	Nat Commun. 2018 Jan 17;9(1):260.
Coenzima Q10	BMC Res Notes. 2011 Jul 21;4:245.
	Hum Mol Genet. 2016 Jul 1;25(13):2881-2891.
Magnesio	PLoS Genet. 2010 Aug 5;6(8). pii: e1001045.
Zinc	Hum Mol Genet. 2013 Oct 1;22(19):3998-4006.
Almacenamiento de hierro	Nat Commun. 2014 Oct 29;5:4926.
	Blood. 2010 Jan 7;115(1):94-6.
	Hum Mol Genet. 2011 Mar 15;20(6):1232-40.
Potasio	Nat Genet. 2018 Mar;50(3):390-400.
	Am J Physiol Regul Integr Comp Physiol. 2008 Mar;294(3):R1068-72.
Calcio	PLoS Genet. 2013;9(9):e1003796.
	J Hum Genet. 2015 Aug;60(8):407-12.
Arginina	Thromb Haemost. 2016 Nov 30;116(6):1041-1049.
	Circ Cardiovasc Genet. 2014 Dec;7(6):864-72.
	Eur J Hum Genet. 2019 Apr;27(4):621-630.
Omega-3	PLoS Genet. 2011 Jul;7(7):e1002193.
	Genes Nutr. 2015 Nov;10(6):53.
Omega-6	Genes Nutr. 2015 Nov;10(6):53.
Vitamina A	Hum Mol Genet. 2011 Dec 1;20(23):4724-31.
	Am J Hum Genet. 2009 Feb;84(2):123-33.
	FASEB J. 2009 Apr;23(4):1041-53.
	J Nutr. 2012 Jan;142(1):161S-5S.
Vitamina B6	Am J Hum Genet. 2009 Apr;84(4):477-82.
	Front Public Health. 2014 Aug 6;2:112.
Vitamina B12	Hum Mol Genet. 2012 Jun 1;21(11):2610-7.
	Front Public Health. 2014 Aug 6;2:112.

Referencia

Esta es la lista de referencias asociadas a este servicio.

Elemento	Referencia
Vitamina E	Hum Mol Genet. 2011 Oct 1;20(19):3876-83.
Vitamina K	Am J Clin Nutr. 2014 Dec;100(6):1462-9.
Tirosina	Cell Metab. 2013 Jul 2;18(1):130-43. Nature. 2011 Aug 31;477(7362):54-60.
Betaína	Nat Commun. 2016 Jan 29;7:10558.
Selenio	Hum Mol Genet. 2013 Oct 1;22(19):3998-4006. Hum Mol Genet. 2015 Mar 1;24(5):1469-77.
Luteína y Zeaxantina	Am J Hum Genet. 2009 Feb;84(2):123-33. Ann Med. 2011 Feb;43(1):47-59. Exp Eye Res. 2013 Oct;115:172-7. PLoS One. 2013 Nov 6;8(11):e79848.
Ejercicio muscular	J Sports Sci. 2014;32(4):375-82. Appl Physiol Nutr Metab. 2009 Dec;34(6):1108-11.
Ejercicio Aeróbico	Eur J Appl Physiol. 2016 May;116(5):947-57. J Appl Physiol (1985). 2011 May;110(5):1160-70.
Ejercicio de resistencia	Hum Genet. 2009 Dec;126(6):751-61. J Appl Physiol (1985). 2010 Jun;108(6):1497-500.
Crecimiento muscular	Nat Commun. 2017 Jul 19;8(1):80. Diabetes. 2014 Jan;63(1):363-8. Am J Hum Genet. 2009 Mar;84(3):418-23.
Habilidad para el sprint	J Strength Cond Res. 2017 Apr;31(4):1107-1115.
Riesgo de lesión en el tobillo	J Sports Sci. 2015;33(17):1775-9. PLoS One. 2017 Sep 28;12(9):e0185355.
Potencia de agarre	Nat Commun. 2017 Jul 12;8:16015. Sci Rep. 2018 Apr 24;8(1):6451.
Recuperación del ejercicio	Int J Sports Med. 2014 Jun;35(7):625-8. Free Radic Res. 2014 Aug;48(8):948-55.
Pecas	Sci Rep. 2018 Jun 12;8(1):8974. Nat Genet. 2007 Dec;39(12):1443-52. PLoS Genet. 2010 Jun 24;6(6):e1000993.

Referencia

Esta es la lista de referencias asociadas a este servicio.

Elemento	Referencia
Pecas	J Hum Genet. 2012 Nov 26;57(11):700-8.
	Nat Genet. 2008 Jul;40(7):835-7.
Pigmentación	PLoS Genet. 2010 Jun 24;6(6):e1000993.
	J Hum Genet. 2012 Nov 26;57(11):700-8.
	Am J Hum Biol. 2015 Jul-Aug;27(4):520-5.
	Ann Hum Genet. 2009 Mar;73(2):160-70.
Acné	Nat Commun. 2014 Jun 13;5:4020.
	Nat Commun. 2014;5:2870.
Envejecimiento de la piel	PLoS One. 2015 Jun 17;10(6):e0128452.
	Int J Immunogenet. 2012 Apr;39(2):155-60.
	J Invest Dermatol. 2017 Sep;137(9):1887-1894.
Dermatitis atópica	Nat Genet. 2011 Jun 12;43(7):690-4.
	Nat Genet. 2012 Nov;44(11):1222-6.
Dermatitis alérgica	Int Arch Allergy Immunol. 2013;162(2):184-6.
Respuesta al bronceado	J Invest Dermatol. 2009 Sep;129(9):2250-7.
	Hum Mol Genet. 2013 Jul 15;22(14):2948-59.
Estrías	J Invest Dermatol. 2013 Nov;133(11):2628-2631.
Piel muerta	Nat Genet. 2009 Feb;41(2):199-204.
	Nat Genet. 2009 Feb;41(2):205-10.
Pérdida de pelo masculina	Nat Genet. 2008 Nov;40(11):1279-81.
	Nat Genet. 2008 Nov;40(11):1282-4.
	PLoS Genet. 2017 Feb 14;13(2):e1006594.
Grosor del pelo	Hum Mol Genet. 2008 Mar 15;17(6):835-43.
Canas	Nat Commun. 2016 Mar 1;7:10815.
Alopecia Areata	Nature. 2010 Jul 1;466(7302):113-7.
	Nat Commun. 2015 Jan 22;6:5966.
Apetito	PLoS Biol. 2003 Dec;1(3):E68.
	Obesity (Silver Spring). 2015 Aug;23(8):1729-36.
	Diabetes Metab Syndr Obes. 2019 May 23;12:667-684.
Saciedad	Nat Genet. 2012 Feb 19;44(3):302-6.

Referencia

Esta es la lista de referencias asociadas a este servicio.

Elemento	Referencia
Saciedad	Hum Genet. 2010 Mar;127(3):287-94.
	Hum Mol Genet. 2010 May 1;19(9):1846-55.
	Hum Mol Genet. 2013 Sep 1;22(17):3597-607.
	Nat Commun. 2016 Feb 1;7:10494.
Gusto por el dulce	Cell Metab. 2017 May 2;25(5):1045-1053.e6.
	Hum Mol Genet. 2019 Jul 15;28(14):2449-2457.
Gusto por el amargo	BMC Genomics. 2018 Sep 17;19(1):678.
	Hum Mol Genet. 2014 Jan 1;23(1):259-67.
Gusto por el salado	Chem Senses. 2013 Feb;38(2):137-45.
Metabolismo alcohólico	Alcohol Clin Exp Res. 2016 Feb;40(2):284-90.
Dependencia alcohólica	Mol Psychiatry. 2014 Jan;19(1):41-9.
	Am J Med Genet B Neuropsychiatr Genet. 2014 Mar;165B(2):103-10.
Enrojecimiento alcohólico	Alcohol Clin Exp Res. 2018 May;42(5):861-868.
Preferencia en vinos	Eur J Hum Genet. 2015 Dec;23(12):1717-22.
Metabolismo de la nicotina	Addiction. 2018 Mar;113(3):509-523.
Dependencia a la nicotina	Transl Psychiatry. 2015 Oct 6;5:e651.
	Addiction. 2012 Nov;107(11):2019-28.
	Hum Mol Genet. 2007 Jan 1;16(1):24-35.
Metabolismo de la cafeína	Br J Clin Pharmacol. 1999 Apr;47(4):445-9.
	PLoS Genet. 2011 Apr;7(4):e1002033.
	Mol Psychiatry. 2015 May;20(5):647-656.
Dependencia de la cafeína	PLoS Genet. 2011 Apr;7(4):e1002033.
	Mol Psychiatry. 2015 May;20(5):647-656.
Insomnio	Nat Genet. 2017 Feb;49(2):274-281.
Hábitos/tiempo de sueño	Nat Genet. 2017 Nov;49(11):1584-1592.
	Nat Genet. 2017 Feb;49(2):274-281.
	Mol Psychiatry. 2015 Oct;20(10):1232-9.
Persona de mañanas/nocturno	PLoS Genet. 2016 Aug 5;12(8):e1006125.
	Nat Commun. 2016 Mar 9;7:10889.
	Nat Commun. 2016 Feb 2;7:10448.

Referencia

Esta es la lista de referencias asociadas a este servicio.

Elemento	Referencia
Sensibilidad al dolor	J Med Genet. 2006 Aug;43(8):e40.
	Mol Pain. 2016 Sep 2;12. pii: 1744806916666083.
	Mol Pain. 2018 Jan-Dec;14:1744806918763275.
	Ann Rheum Dis. 2013 Mar;72(3):427-36.
Artritis degenerativa	Lancet. 2012 Sep 1;380(9844):815-23.
	Am J Hum Genet. 2011 Sep 9;89(3):446-50.
	Nat Genet. 2014 May;46(5):498-502.
	PLoS One. 2010 Mar 18;5(3):e9723.
Mareos	Hum Mol Genet. 2015 May 1;24(9):2700-8.
Obesidad	Science. 2007 May 11;316(5826):889-94.
	Nat Genet. 2012 Feb 19;44(3):302-6.
	Nat Genet. 2013 May;45(5):501-12.
Niveles de ácido úrico	PLoS Genet. 2009 Jun;5(6):e1000504.
	BMC Med Genomics. 2011 Feb 4;4:17.
	Gene. 2018 Apr 20;651:62-69.
Niveles de triglicéridos	Nat Genet. 2011 Sep 11;43(10):990-5.
	Nat Genet. 2008 Feb;40(2):161-9.
	Nat Genet. 2010 Mar;42(3):210-5.
	Nat Genet. 2013 Nov;45(11):1274-1283.
	Nat Genet. 2009 Jan;41(1):56-65.
Porcentaje de grasa corporal	Genome Med. 2017 Mar 7;9(1):23.
	Nat Commun. 2016 Feb 1;7:10495.
Índice de Masa Corporal	Nat Genet. 2009 Jan;41(1):25-34.
	Hum Mol Genet. 2013 Sep 1;22(17):3597-607.
	Nat Genet. 2012 Feb 19;44(3):302-6.
	Nat Genet. 2017 Oct;49(10):1458-1467.
	Nature. 2015 Feb 12;518(7538):197-206.
Colesterol LDL	Nat Genet. 2011 Sep 11;43(10):990-5.
	PLoS Genet. 2011 Feb 10;7(2):e1001300.
	Circ Cardiovasc Genet. 2016 Feb;9(1):37-44.

Referencia

Esta es la lista de referencias asociadas a este servicio.

Elemento	Referencia
Colesterol HDL	Circ Cardiovasc Genet. 2016 Feb;9(1):37-44.
	Nature. 2019 Jun;570(7762):514-518.
	Nat Genet. 2008 Feb;40(2):161-9.
	Nature. 2010 Aug 5;466(7307):707-13.
	Circ Cardiovasc Genet. 2009 Feb;2(1):26-33.
	J Med Genet. 2013 May;50(5):298-308.
	Sci Rep. 2016 Jan 19;6:19429.
Glucemia en ayunas	Diabetes. 2009 Nov;58(11):2703-8.
	Nat Genet. 2009 Jan;41(1):77-81.
	Nat Genet. 2010 Feb;42(2):105-16.
	PLoS Genet. 2008 Dec;4(12):e1000312.
	J Hum Genet. 2013 Jun;58(6):362-5.
Presión sanguínea media	Nat Genet. 2015 Nov;47(11):1282-1293.
	Am J Hum Genet. 2014 Jul 3;95(1):24-38.
	Nat Genet. 2011 Sep 11;43(10):1005-11.
Masa ósea	Am J Hum Genet. 2018 Jan 4;102(1):88-102.
	Lancet. 2008 May 3;371(9623):1505-12.
Obesidad abdominal	Nature. 2015 Feb 12;518(7538):187-196.
	PLoS Genet. 2017 Apr 27;13(4):e1006528.
Respuesta de pérdida de peso al ejercicio	Am J Clin Nutr. 2009 Aug;90(2):425-8.
	Obesity (Silver Spring). 2010 Feb;18(2):322-6.
Ganancia-pérdida de peso	Int J Obes (Lond). 2011 Jun;35(6):785-792.
	Am J Hypertens. 2005 Nov;18(11):1508-16.
	Genes Nutr. 2015 Nov;10(6):56.
	Genes Nutr. 2014 Nov;9(6):434.

Guía de análisis

Código del informe	sample	Fecha de recepción	2021.10.07
Idoneidad	Adecuado	Tipo muestra	Saliva
Método de prueba	Chip - Microarray	Fecha de informe	2021.10.19
Versión	DTC_V4.0		

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

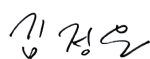
El Laboratorio de Pruebas de Genética Molecular Macrogen se gestiona estrictamente obteniendo la calificación A, lo que significa que el control de calidad del proceso de inspección es excelente, a través del control de calidad externo dos veces al año en el Instituto Coreano de Evaluación de Pruebas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

	Paso	Fallo
Resultado de control de calidad	✓	

Validación por el gerente del laboratorio

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



- Esta prueba se basa en la tecnología de microarray y se ha verificado como una tecnología estándar de acuerdo a su capacidad para analizar controles con una precisión del 100%.

Laboratory information



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

Proveedor de información

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

