

# Cos'è un Test Genetico

Mangiare “sano” non significa conoscere tutto quello di cui il nostro corpo ha veramente bisogno in base al nostro DNA. Anche variazioni minime in qualità e quantità dei nutrienti possono determinare, nell'arco di 10-20 anni, squilibri della fisiologia dell'organismo anche in soggetti dallo stile di vita sano. Inoltre la nostra alimentazione, anche quando pensiamo sia corretta, non costituisce garanzia assoluta di salute: i cibi sono sempre più ricchi di calorie e poveri di nutrienti. L'industrializzazione delle coltivazioni, dove velocità di crescita e quantità sono i criteri più seguiti, l'impovertimento dei terreni e l'utilizzo di pesticidi e sostanze chimiche hanno ridotto al lumicino la presenza di nutrienti fondamentali quali le vitamine e i sali minerali. Non ultimo, anche il metodo di cottura può condizionare l'assimilazione di un determinato alimento. Da qui nasce la necessità di assumere integratori mirati in grado di evitare carenze o squilibri nella nutrizione.

Il Test Genetico offre un sussidio importante per la nutrizione, perché se è vero che noi siamo ciò che mangiamo, è anche vero che le variazioni genetiche da individuo a individuo determinano significative variazioni nella metabolizzazione dei vari nutrienti. È l'attenzione a tali variazioni e al metabolismo specifico di ogni individuo che fa la differenza nella scelta di un integratore che ci sostenga, di una dieta e di uno stile di vita ottimali.

Oggigiorno vengono divulgati numerosi consigli dietetici, nonché raccomandate dosi per i vari nutrienti, vitamine e minerali, senza però tenere nella dovuta considerazione le differenze genetiche

che sottostanno alla varietà degli esseri umani e costituiscono l'hardware con cui la nostra dieta e il nostro stile di vita vanno direttamente ad interagire.

Un test genetico è un esame del DNA, eseguito analizzando un semplice campione di saliva, che ricerca la presenza di alcune varianti nei tuoi geni responsabili del tuo stato di salute.

Il test genetico non è funzionale a una diagnosi né a una prognosi della malattia. L'obiettivo è quello di individuare dei fattori di predisposizione. Tutti noi siamo abituati a fare le analisi del sangue le quali però riescono a rivelarci una malattia solo quando è in atto. Per esempio, quando abbiamo il colesterolo o l'omocisteina alti non abbiamo solo un indice di rischio maggiore di sviluppare malattie cardio - circolatorie ma, purtroppo, abbiamo già in atto uno squilibrio metabolico per il quale bisogna ricorrere a delle vere e proprie terapie. Sapere invece, che abbiamo una predisposizione, scritta nel nostro DNA significa cercare di conservare il

proprio benessere, semplicemente assumendo gli integratori giusti e correggendo il proprio stile di vita in modo mirato.

Un Test Genetico per conoscere

La capacità del tuo organismo di assimilare sostanze nutritive e rispondere allo stile di vita

La predisposizione dell'organismo a sviluppare patologie: celiachia, diabete, malattie cardiovascolari, osteoporosi, asma, allergie, ecc.

La capacità del tuo organismo di assimilare i principi attivi di integratori e farmaci con il vantaggio di poter prevenire patologie o disturbi, migliorare il tuo stato di salute, assumere i farmaci o gli integratori più adeguati.

***Un test genetico fornisce a te, al tuo medico curante e al tuo specialista un potente strumento di analisi per il mantenimento o il miglioramento della tua salute, con soluzioni personalizzate più efficaci e con minori controindicazioni.***

[www.dna-solutions.it/IIB003/contents/test\\_nutrigene](http://www.dna-solutions.it/IIB003/contents/test_nutrigene)



Marianna Mattera & Antonio Bello