

Widal - Fit + Nutri

Painel personalizado desenvolvido pela Genera em parceria com o Widal com o intuito de abranger, em um único teste, as principais predisposições e características genéticas que podem interferir na sua saúde agora e no futuro, permitindo cuidados preventivos além de tratamentos mais precisos e direcionados.



Outros resultados

Sensibilidade ao sol

rs1805008 | Cromossomo: 16 | Gene: *MC1R* | População de estudo: Europeia

C,C Menor predisposição para sensibilidade aos raios ultravioleta

A sensibilidade ao sol está diretamente relacionada à capacidade de bronzeamento da pele como uma forma de defesa do corpo contra os raios ultravioleta emitidos pelo sol. Evidências clínicas mostram que a sensibilidade é maior em indivíduos com pele clara do que naqueles com pele escura. A exposição aos raios ultravioleta por curtos períodos pode causar vermelhidão e rachaduras na pele, baixa imunidade e bronzeamento. Já a exposição prolongada também pode causar o envelhecimento prematuro das regiões afetadas e câncer de pele. Estudos científicos demonstram que variações genéticas entre os indivíduos também podem influenciar nos efeitos da sensibilidade ao sol.

Sobre seu resultado:

A ausência do alelo rs1805008-T indica que você apresenta menor predisposição para sensibilidade aos raios ultravioleta podendo ter facilidade para se bronzear e menor risco de queimaduras solares. Contudo, isso não significa que você necessariamente apresentará essa sensibilidade, pois existem outros fatores envolvidos, como fatores ambientais, além de múltiplos fatores genéticos. Ainda assim, é importante evitar exposições prolongadas ao sol, principalmente nos horários em que a radiação é mais intensa, entre as 10 e 16 horas. Além disso, o uso diário do protetor solar é recomendado. Para uma avaliação e interpretação mais detalhadas do resultado, recomenda-se o acompanhamento de um especialista.

Recuperação da frequência cardíaca após exercício físico

rs324640 | Cromossomo: 7 | Gene: *CHRM2* | População de estudo: Europeia

G,A Predisposição para recuperação mais lenta da frequência cardíaca

As alterações nos batimentos cardíacos ocorrem em resposta a diferentes estímulos corporais. Durante a prática de exercícios físicos, a frequência dos batimentos inicialmente aumenta, mas depois é necessário que ela diminua e volte a nível de repouso ao término da atividade. A velocidade média de recuperação da frequência cardíaca é um fator importante para a saúde do coração, já que estudos científicos demonstram que uma recuperação lenta da frequência cardíaca está associada a problemas cardiovasculares. Fatores ambientais, como a prática regular de atividades físicas, e variações genéticas nos indivíduos podem influenciar nessa recuperação.

Sobre seu resultado:

Você possui uma cópia do alelo rs324640-G e, portanto, apresenta predisposição para recuperação mais lenta da frequência cardíaca após a prática de exercício físico. Contudo, a presença desse alelo não indica que você necessariamente terá essa recuperação, pois existem outros fatores envolvidos, como fatores ambientais, além de múltiplos fatores genéticos. Como a velocidade da recuperação cardíaca mais lenta vem sendo associada a possíveis problemas cardiovasculares, a prática regular de exercícios físicos e uma dieta balanceada podem auxiliar na saúde do coração. Para uma avaliação e interpretação mais detalhadas do resultado, recomenda-se o acompanhamento de um especialista.

Tendinopatia de Aquiles

rs679620 | Cromossomo: 11 | Gene: *MMP3* | População de estudo: Europeia

C,C Predisposição para desenvolver tendinopatia de Aquiles

A tendinopatia de Aquiles é uma condição caracterizada pela inflamação do tendão localizado na parte de trás do tornozelo, responsável pela ligação entre a panturrilha e o calcanhar. Pode ser causada pelo desgaste do tendão, através do processo de envelhecimento natural ou de atividades físicas repetitivas, como correr e pular. Os principais sinais e sintomas da tendinopatia de Aquiles são dor intensa e inchaço na região afetada, além disso, o movimento e a extensão normais da perna também ficam comprometidos. Embora a causa esteja relacionada ao esforço físico excessivo e repetitivo, estudos científicos demonstram que variações genéticas podem contribuir para o desenvolvimento dessa condição.

Sobre seu resultado:

Você possui duas cópias do alelo rs679620-C, o que indica que você apresenta predisposição para desenvolver tendinopatia de Aquiles. Contudo, isso não significa que você necessariamente irá desenvolver essa condição, já que existem outros fatores de risco genéticos e ambientais envolvidos. A utilização de calçados adequados ao formato do pé e à cada modalidade de exercício praticada, além da regulação da duração e da intensidade das atividades físicas realizadas, podem auxiliar na prevenção de danos nos tendões. Para uma avaliação e interpretação mais detalhadas do resultado, recomenda-se o acompanhamento de um especialista.

Vitamina K

rs7294 | Cromossomo: 16 | Gene: *VKORC1* | População de estudo: Americana

C,C Sem predisposição para níveis reduzidos de vitamina K

A vitamina K é essencial para o bom funcionamento do organismo, desempenhando papel fundamental na coagulação do sangue, cicatrização de tecidos danificados e na formação e manutenção dos ossos. Pode ser encontrada em frutas, como o kiwi, e em vegetais, especialmente os de coloração verde, como couve, brócolis e coentro. Leite e seus derivados e alguns tipos de óleos vegetais também são fontes alimentares dessa vitamina. Estudos científicos recentes sugerem que a deficiência de vitamina K está associada a várias doenças, incluindo osteoporose e calcificação das artérias. Os níveis dessa vitamina no sangue são variáveis entre as pessoas, sendo fortemente influenciados por fatores genéticos.

Sobre seu resultado:

A ausência do alelo rs7294-T indica que você não apresenta predisposição para níveis reduzidos de vitamina K no sangue. No entanto, existem outros fatores de risco genético e fatores ambientais que podem contribuir para os níveis reduzidos dessa vitamina. Ainda assim, a alimentação pode ser uma aliada para aumentar os níveis desta vitamina no sangue. Alimentos ricos em vitamina K incluem couve, brócolis, abacate, kiwi, azeite de oliva e salsa. Para uma avaliação e interpretação mais detalhadas do resultado, recomenda-se o acompanhamento de um especialista.

Sobrecarga de ferro

rs1800562 | Cromossomo: 6 | Gene: *HFE* | População de estudo: Europeia

G,G Sem predisposição para sobrecarga de ferro

O ferro exerce funções fundamentais no organismo. Ele auxilia no transporte de oxigênio, na produção de DNA e no sistema imunológico. Porém, o excesso desse mineral pode causar sobrecarga de ferro, e em alguns casos, hemocromatose, que é o acúmulo de ferro em órgãos e tecidos. Essa condição pode causar problemas cardíacos, diabetes, insuficiência hepática, cirrose, arritmia, lesões em ossos e articulações, mal funcionamento dos testículos e dos ovários, entre outros. Fatores como transfusões de sangue, alimentação muito rica em ferro e variações genéticas entre os indivíduos influenciam a predisposição para desenvolver sobrecarga de ferro.

Sobre seu resultado:

A ausência do alelo rs1800562-A indica que você não apresenta predisposição para sobrecarga de ferro. No entanto, existem outros fatores de risco genéticos e fatores ambientais que podem contribuir para o desenvolvimento dessa condição. Ainda assim, a ingestão equilibrada de ferro na dieta pode ser aliada na prevenção da sobrecarga desse mineral. Para uma avaliação e interpretação mais detalhadas do resultado, recomenda-se o acompanhamento de um especialista.

Intensidade do sono

rs6265 | Cromossomo: 11 | Gene: *BDNF* | População de estudo: Europeia e latino-americana

C,C Predisposição para sono mais intenso

O sono é fundamental para o organismo e desempenha várias funções importantes, como restauração de células, regulação das funções do cérebro e do humor, entre outras. Ele é dividido em duas fases principais: o sono leve e o sono profundo. A privação de sono pode causar problemas de memória, humor e atenção, além de estar relacionada a doenças neurodegenerativas. Vários fatores podem interferir na intensidade do sono, como ciclos de luz e escuridão, atividade física e ação de hormônios. Além disso, estudos demonstram que variações genéticas entre os indivíduos estão fortemente relacionadas à intensidade do sono.

Sobre seu resultado:

A ausência do alelo rs6265-T indica que você apresenta predisposição para um sono mais intenso. No entanto, existem outros fatores genéticos e ambientais que podem contribuir para essa intensidade. Ainda assim, priorizar a prática de atividades físicas durante o dia e evitar a exposição excessiva à luz no período noturno são medidas que podem ajudar a melhorar a qualidade do sono. Para uma avaliação e interpretação mais detalhadas do resultado, recomenda-se o acompanhamento de um especialista.

Sensibilidade à dor

rs6269 | Cromossomo: 22 | Gene: *COMT* | População de estudo: Europeia e americana

G,G Predisposição para maior sensibilidade à dor

A dor é uma sensação desagradável que envolve os sentidos e as emoções, causada por uma lesão ou por uma situação semelhante a uma lesão. É uma experiência extremamente individual aprendida ao longo da vida e que varia entre as pessoas. Ela pode ser causada por estímulos experimentais ou condições de saúde e pode ocorrer de forma pontual ou persistente. Vários fatores podem influenciar a sensibilidade à dor, como fatores biológicos, psicológicos, sociais, culturais e educacionais. Além disso, estudos demonstraram que fatores genéticos também podem influenciar a sensibilidade à dor.

Sobre seu resultado:

Você possui duas cópias do alelo rs6269-G, o que indica que você apresenta predisposição para maior sensibilidade à dor em comparação aos indivíduos que possuem o genótipo AA. Contudo, isso não significa que você necessariamente irá apresentar essa sensibilidade, já que existem outros fatores de risco genéticos e ambientais envolvidos. Caso sinta alguma dor, é importante procurar um médico para investigar a causa e tratá-la de forma adequada. Para uma avaliação e interpretação mais detalhadas do resultado, recomenda-se o acompanhamento de um especialista.

Resistência física

rs1572312 | Cromossomo: 1 | Gene: *NFIA-AS2* | População de estudo: Russa

G,G Predisposição para maior captação de oxigênio e maior resistência física

A resistência física que cada pessoa possui durante a prática de exercícios físicos de longa duração depende da combinação de vários fatores, como o tipo da musculatura, a capacidade respiratória e a capacidade de regulação dos batimentos cardíacos e da pressão arterial. Porém, o fator mais importante é a capacidade de obter oxigênio através da respiração, que está relacionada com a quantidade de células sanguíneas que transportam oxigênio para o corpo, chamadas de glóbulos vermelhos. Quanto mais glóbulos vermelhos estiverem presentes no sangue, maior será o fornecimento de oxigênio para os músculos e, com isso, maior a eficiência e duração da energia durante o exercício físico.

Sobre seu resultado:

Você possui duas cópias do alelo rs1572312-G e, portanto, apresenta predisposição para maior captação de oxigênio e maior resistência física. Contudo, a presença desse alelo não indica que você necessariamente irá desenvolver essa condição, pois existem outros fatores envolvidos, como fatores ambientais, além de múltiplos fatores genéticos. Sendo, dessa forma, importante manter uma alimentação saudável aliada à prática de atividade física regular. Para uma avaliação e interpretação mais detalhadas do resultado, recomenda-se o acompanhamento de um especialista.

Resistência muscular

rs4253778 | Cromossomo: 22 | Gene: *PPARA* | População de estudo: Europeia

G,G Predisposição para maior resistência muscular

A resistência muscular é a capacidade de um músculo aguentar exercícios físicos de alta intensidade e longa duração, conhecidos como atividades de resistência. Essa capacidade é influenciada por diversos fatores, entre eles treinamento físico, sono e alimentação. Além disso, estudos científicos recentes demonstraram que fatores genéticos podem influenciar na resistência muscular de cada indivíduo, pois estão associados ao aumento de fibras musculares tipo I e à utilização de gordura como fonte de energia por essas fibras, requisitos essenciais para atividades de resistência.

Sobre seu resultado:

Você possui duas cópias do alelo rs4253778-G, o que indica que você apresenta predisposição para maior resistência muscular em exercícios físicos de alta intensidade e longa duração, como maratona, natação e ciclismo. Contudo, isso não significa que você necessariamente irá apresentar essa resistência, já que existem outros fatores genéticos e ambientais envolvidos. Um estilo de vida saudável, uma alimentação equilibrada associada à prática de exercícios físicos e orientação profissional podem auxiliar no desenvolvimento da resistência muscular. Para uma avaliação e interpretação mais detalhadas do resultado, recomenda-se o acompanhamento de um especialista.

Força muscular

rs1800169 | Cromossomo: 11 | Gene: *CNTF* | População de estudo: Americana

G,G Predisposição para maior força muscular

A força muscular é a capacidade do músculo de gerar o máximo de força diante de estímulos nervosos, os quais geram a contração muscular. Em práticas que têm o objetivo de aumentar a força muscular, são realizados exercícios que estimulam as contrações musculares e o levantamento gradual de pesos. Além de fatores ambientais como treinamento e dieta, existem fatores genéticos que ajudam a compreender as respostas do corpo diante da prática de atividades físicas. Essas informações são úteis para traçar uma estratégia que melhore o seu desempenho.

Sobre seu resultado:

Você possui duas cópias do alelo rs1800169-G, o que indica que você apresenta predisposição para maior força muscular. Contudo, isso não significa que você necessariamente irá apresentar essa força, já que existem outros fatores genéticos e ambientais envolvidos. Ainda assim, manter uma alimentação balanceada e um programa de exercícios físicos regulares ajuda a melhorar o desempenho dessa característica. Somado a isso, alguns treinos e estímulos específicos favorecem o desenvolvimento da musculatura para que sejam alcançados níveis mais altos de força muscular. Para uma avaliação e interpretação mais detalhadas do resultado, recomenda-se o acompanhamento de um especialista.

Danos musculares induzidos pela prática de atividade física

rs4880 | Cromossomo: 6 | Gene: *SOD2* | População de estudo: Europeia

G,G Sem predisposição para danos musculares após a prática de atividade física de alta intensidade

Exercícios físicos de alta intensidade podem resultar em lesões musculares, levando a inflamação, prejudicando as proteínas presentes nos músculos e resultando na perda da força muscular e dor elevada. Esse processo é chamado de dor muscular de início tardio e está associado ao dano muscular induzido pelo exercício físico. Embora certa quantidade de dano muscular seja necessária para que ocorram a adaptação e a remodelação do músculo, o dano excessivo ou a recuperação inadequada do dano muscular induzido pelo exercício pode aumentar o risco de lesão. Além disso, evidências científicas apontam que os fatores genéticos desempenham um papel fundamental na resposta ao dano muscular induzido pelo exercício físico.

Sobre seu resultado:

A ausência do alelo rs4880-A indica que você não apresenta predisposição para danos musculares após a prática de atividade física de alta intensidade. No entanto, existem outros fatores de risco genético e fatores ambientais que podem contribuir para a alteração dessa condição. Ainda assim, para que o mecanismo de defesa antioxidante do organismo funcione adequadamente, é essencial uma dieta equilibrada contendo nutrientes com ação antioxidante, tais como selênio, ferro, zinco, cobre, manganês e as vitaminas C e E. Para uma avaliação e interpretação mais detalhadas do resultado, recomenda-se o acompanhamento de um especialista.

Gene guerreiro

rs4680 | Cromossomo: 22 | Gene: *COMT* | População de estudo: Europeia

G,G Warrior – “Guerreiro”

O comportamento humano é influenciado por vários fatores ambientais e genéticos. Por essa razão, o organismo de cada pessoa responde de forma diferente a determinadas situações. Algumas pessoas, por exemplo, apresentam melhor desempenho quando precisam agir sob pressão, em ambientes estressantes. É uma estratégia conhecida como warrior – “guerreiro”. Outras, no entanto, funcionam melhor em ambientes complexos, envolvendo a realização de tarefas relacionadas à memória e à atenção. É a chamada estratégia worrier – “preocupado”.

Sobre seu resultado:

A presença de duas cópias do alelo rs4680-G indica que você apresenta o genótipo “guerreiro” (warrior). Isso significa que você tem predisposição para se sair bem quando está sob pressão, em situações estressantes do dia a dia, tais como apresentações em público e entrevistas. Contudo, a presença desse alelo não indica que você necessariamente apresentará essa condição, pois existem outros fatores envolvidos, como fatores ambientais, além de múltiplos fatores genéticos. Para uma avaliação e interpretação mais detalhadas do resultado, recomenda-se o acompanhamento de um especialista.

Intolerância à lactose

rs4988235 | Cromossomo: 2 | Gene: *MCM6* | População de estudo: Europeia

G,G Predisposição para desenvolver intolerância à lactose

A intolerância à lactose é a dificuldade de o organismo digerir o açúcar presente no leite. A produção de lactase, enzima que faz essa digestão, diminui com o crescimento dos indivíduos e a redução no consumo de leite, causando o acúmulo de lactose no intestino. Os sintomas incluem dor e inchaço abdominal, diarreia, gases e náuseas. Alguns dos fatores que podem causar predisposição a esse distúrbio são o consumo excessivo de leite ou derivados, distúrbios do aparelho digestivo, cirurgia abdominal e a quantidade alterada de bactérias que digerem a lactose no intestino. Além disso, fatores genéticos estão associados à capacidade de um indivíduo em continuar produzindo lactase ao longo da vida.

Sobre seu resultado:

A ausência do alelo rs4988235-A indica que você apresenta predisposição para desenvolver intolerância à lactose ao longo da sua vida. Contudo, isso não significa que você necessariamente irá desenvolver essa intolerância, já que existem outros fatores de risco genético e fatores ambientais envolvidos. Manter uma alimentação equilibrada e evitar o consumo excessivo de leite e derivados são estratégias que podem auxiliar na prevenção dos sintomas. Para uma avaliação e interpretação mais detalhadas do resultado, recomenda-se o acompanhamento de um especialista.

Vitamina E

rs964184 | Cromossomo: 11 | Gene: *ZPR1* | População de estudo: Europeia e americana

C,G Predisposição para níveis elevados de vitamina E

A vitamina E é uma vitamina fundamental para o funcionamento do organismo. Possui propriedades anti-inflamatórias e também atua prevenindo o estresse oxidativo, combatendo o envelhecimento precoce das células e fortalecendo o sistema imunológico. Seus níveis no organismo são afetados por fatores como a alimentação e a eficiência da sua absorção pelo corpo. Esses fatores são regulados por variações em genes envolvidos nesses processos. A deficiência de vitamina E pode aumentar a perda de colágeno da pele e causar úlceras, além de enfraquecer os músculos.

Sobre seu resultado:

Você possui uma cópia do alelo rs964184-G e, portanto, apresenta predisposição para níveis elevados de vitamina E. Contudo, a presença desse alelo não indica que você necessariamente apresentará níveis mais altos dessa vitamina, pois existem outros fatores envolvidos, como fatores ambientais, além de múltiplos fatores genéticos. Ainda assim, é importante manter uma dieta equilibrada e rica em vegetais verde-escuros, sementes oleaginosas, óleos vegetais, gema de ovos e fígado. Para cuidados com a pele, existem cremes e séruns com alta concentração de vitamina E. Para uma avaliação e interpretação mais detalhadas do resultado, recomenda-se o acompanhamento de um especialista.

Vitamina D

rs7041 | Cromossomo: 4 | Gene: *GC* | População de estudo: Europeia

A,C Predisposição para níveis reduzidos de vitamina D

A vitamina D é essencial para a saúde dos ossos, dentes, músculos e para o funcionamento adequado dos sistemas endócrino e imunológico. Sua produção depende da ação da luz solar na pele, através da radiação ultravioleta B, mas também pode ser obtida pela ingestão de alimentos como leite e seus derivados, óleos de peixes ou através de suplementos. A deficiência dessa vitamina tem sido associada a doenças relacionadas aos ossos, como osteoporose e deformações ósseas, além de esclerose múltipla, câncer colorretal e doenças autoimunes. Variações genéticas no gene GC podem influenciar nos níveis sanguíneos de vitamina D, sendo úteis para identificar pessoas com risco de deficiência.

Sobre seu resultado:

Você possui uma cópia do alelo rs7041-A e, portanto, apresenta predisposição para níveis reduzidos de vitamina D no sangue. Contudo, a presença desse alelo não indica que você necessariamente terá níveis reduzidos dessa vitamina, pois existem outros fatores envolvidos, como fatores ambientais, além de múltiplos fatores genéticos. Ainda assim, a alimentação e a exposição ao sol por curtos períodos de tempo podem ser aliados para aumentar os níveis desta vitamina no sangue. Alimentos ricos em vitamina D incluem leite e derivados, gema de ovo e frutos do mar. Para uma avaliação e interpretação mais detalhadas do resultado, recomenda-se o acompanhamento de um especialista.

Vitamina C

rs11950646 | Cromossomo: 5 | Gene: *SLC23A1* | População de estudo: Europeia

A,G Predisposição para níveis reduzidos de vitamina C

A vitamina C é um nutriente essencial para o organismo. Está relacionada com a produção de colágeno, auxiliando no bom funcionamento da pele, vasos sanguíneos, dentes, ossos e também na absorção de ferro e na defesa imunológica. As fontes dessa vitamina incluem vegetais e frutas, e sua deficiência pode desencadear sintomas como fadiga, irritação, perda de peso, sangramentos gengivais e até perda de dentes. A capacidade de absorção de vitamina C pode ser influenciada por fatores como tabagismo, consumo excessivo de álcool e gravidez. Além disso, estudos científicos recentes demonstram que variações genéticas também podem influenciar nos níveis dessa vitamina no sangue.

Sobre seu resultado:

Você possui uma cópia do alelo rs11950646-G e, portanto, apresenta predisposição para níveis reduzidos de vitamina C no sangue. Contudo, a presença desse alelo não indica que você necessariamente terá níveis reduzidos dessa vitamina, pois existem outros fatores envolvidos, como os ambientais e múltiplos fatores genéticos. A alimentação pode ser uma aliada para aumentar os níveis dessa vitamina no sangue. Alimentos ricos em vitamina C incluem acerola, laranja, limão, kiwi, morango e brócolis. Além disso, evitar o tabagismo e o consumo de bebidas alcoólicas também pode auxiliar na manutenção de níveis ideais dessa vitamina. Para uma avaliação e interpretação mais detalhadas do resultado, recomenda-se o acompanhamento de um especialista.

Índice de massa corporal (IMC)

rs9939609 | Cromossomo: 16 | Gene: *FTO* | População de estudo: Europeia e americana

T,T Sem predisposição para IMC elevado

O índice de massa corporal (IMC) é um cálculo simples utilizado para indicar se um indivíduo está no seu peso ideal, considerando sua altura e massa corpórea. É aplicado no mundo todo para identificar o sobrepeso, condição que pode evoluir para a obesidade e gerar complicações como diabetes tipo 2, acidente vascular cerebral, hipertensão e doença arterial coronariana. Uma alimentação desequilibrada associada à baixa prática de exercícios físicos é uma grande determinante para o ganho de peso. Entretanto, estudos científicos demonstraram que fatores genéticos também desempenham um papel importante na predisposição para o acúmulo de gordura.

Sobre seu resultado:

A ausência do alelo rs9939609-A indica que você não apresenta predisposição para IMC elevado. No entanto, existem outros fatores de risco genético e fatores ambientais que podem contribuir para o desenvolvimento desta condição. Ainda assim, uma alimentação equilibrada, rica em vegetais, frutas e grãos, associada à prática de exercícios físicos, é importante para a manutenção de um IMC saudável e prevenção da obesidade. Para uma avaliação e interpretação mais detalhadas do resultado, recomenda-se o acompanhamento de um especialista.

Fotoenvelhecimento

rs322458 | Cromossomo: 3 | Gene: Entre *STXBP5L* e *LINC02049* | População de estudo: Europeia

C,C Maior predisposição para fotoenvelhecimento

O fotoenvelhecimento consiste no envelhecimento da pele induzido pelos raios ultravioletas do sol e é o processo no qual a pele envelhece de forma mais rápida. Fatores ambientais como o tabagismo, a poluição e, principalmente, a exposição prolongada aos raios UV podem contribuir para o envelhecimento acelerado da pele. Em quadros de fotoenvelhecimento, a pele apresenta aspecto seco e áspero, com áreas mais escuras e rugas profundas. Além disso, a condição tem sido associada ao câncer de pele. Estudos científicos demonstram que variantes genéticas

podem influenciar a intensidade do fotoenvelhecimento.

Sobre seu resultado:

A ausência do alelo rs322458-T indica que você apresenta maior predisposição para fotoenvelhecimento quando comparado com as pessoas que possuem duas cópias desse alelo. Contudo, isso não significa que você necessariamente apresentará essa condição, pois existem outros fatores envolvidos, como fatores ambientais, além de múltiplos fatores genéticos. Ainda assim, a melhor prevenção é o uso diário e regular do protetor solar. Além de evitar lesões solares, ele protege a pele contra danos mais profundos, vermelhidão, manchas e alergias. Para uma avaliação e interpretação mais detalhadas do resultado, recomenda-se o acompanhamento de um especialista.

Diabetes tipo 2

rs757110 | Cromossomo: 11 | Gene: *ABCC8* | População de estudo: Europeia, asiática e africana

A,A Sem predisposição para desenvolver diabetes tipo 2

A diabetes tipo 2 é uma condição na qual o organismo apresenta uma redução na produção de insulina ou desenvolve resistência à ação desse hormônio, que é responsável por controlar o nível de açúcar no sangue. Sua incidência é maior em indivíduos com mais de 40 anos. Os sinais e sintomas podem incluir perda de peso, vontade frequente de urinar, além de sede e fome em excesso. Vários fatores ambientais contribuem para a predisposição a essa condição, como obesidade, má alimentação, hábitos sedentários, além de fatores genéticos, como as variações genéticas entre os indivíduos. A diabetes tipo 2 pode ocasionar, a longo prazo, complicações como acidente vascular cerebral, perda da visão e doenças cardíacas.

Sobre seu resultado:

A ausência do alelo rs757110-C indica que você não apresenta predisposição para desenvolver diabetes tipo 2. No entanto, existem outros fatores de risco genéticos e fatores ambientais que podem contribuir para o desenvolvimento dessa condição. Ainda assim, mudanças no estilo de vida, engajamento em práticas esportivas e acompanhamento nutricional podem ser bons aliados para a prevenção da diabetes. Para uma avaliação e interpretação mais detalhadas do resultado, recomenda-se o acompanhamento de um especialista. Caso não realize nenhum acompanhamento profissional, possuímos profissionais médicos capacitados para auxiliá-lo.

Risco de obesidade

rs1861868 | Cromossomo: 16 | Gene: *FTO* | População de estudo: Europeia e americana

T,C Maior predisposição para obesidade

A obesidade é uma condição que ocorre quando o índice de massa corporal (IMC) é superior a 30 kg/m². Esse distúrbio vem afetando um número cada vez maior de pessoas no mundo e representa um grande problema de saúde pública. A maior preocupação é o risco que ele representa para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2, hipertensão e para o aumento do colesterol e dos triglicerídeos. Alguns fatores influenciam a predisposição para a obesidade, como uma alimentação desequilibrada e o sedentarismo. Além disso, fatores genéticos também estão envolvidos na predisposição para o seu desenvolvimento.

Sobre seu resultado:

Você possui uma cópia do alelo rs1861868-T, o que indica que você pode apresentar maior predisposição para IMC elevado e obesidade. Contudo, a predisposição genética é apenas um aspecto na complexa questão da obesidade. Além do alelo em questão, aspectos como dieta, nível de atividade física e outros fatores genéticos desconhecidos desempenham um papel importante nessa condição. Assim, o peso corporal real de uma pessoa pode divergir do indicado pelo teste. Uma alimentação saudável e a prática de atividade física regular podem ser aliadas na perda de peso, além de trazerem benefícios para a qualidade de vida. Para uma avaliação e interpretação mais detalhadas do resultado, recomenda-se o acompanhamento de um especialista.

Fome emocional

rs9939609 | Cromossomo: 16 | Gene: *FTO* | População de estudo: Europeia

T,T Sem predisposição para apresentar fome emocional

A fome emocional é um comportamento alimentar ligado ao estado emocional. É diferente da fome fisiológica, que está diretamente relacionada à necessidade de nutrição. Esse comportamento pode ser estimulado por emoções negativas, como tristeza e ansiedade, que costumam ser as principais estimuladoras da fome emocional, assim como por variações genéticas, que podem causar predisposição para desenvolver esse comportamento.

Sobre seu resultado:

A ausência do alelo rs9939609-A indica que você não possui predisposição para apresentar fome emocional. No entanto, existem outros fatores de risco genéticos e fatores ambientais que podem contribuir para o desenvolvimento dessa condição. Dessa forma, a escolha de uma dieta adequada e a atenção nos comportamentos que possam estimular a fome emocional são estratégias que podem ajudar a alcançar resultados mais satisfatórios na busca por um peso saudável. Para uma avaliação e interpretação mais detalhadas do resultado, recomenda-se o acompanhamento de um especialista.

Armazenamento de gordura

rs1421085 | Cromossomo: 16 | Gene: *FTO* | População de estudo: Europeia

T,T Menor predisposição para armazenamento de gordura corporal

O sobrepeso e a obesidade são definidos como o acúmulo excessivo de gordura no organismo, tendo como causa principal a diferença entre calorias ingeridas e calorias gastas. A energia excedente é armazenada no tecido adiposo em forma de gordura dentro de células especializadas chamadas adipócitos, que são divididos em três tipos: os adipócitos marrons, brancos e beges. O gene *FTO*, já relacionado à diminuição da sensação de saciedade e ao aumento da ingestão de alimentos, interfere também na multiplicação e diferenciação desses adipócitos e tem relação com a redução do metabolismo e do gasto de energia e, conseqüentemente, com o maior acúmulo de gordura, que pode levar à obesidade.

Sobre seu resultado:

A ausência do alelo rs1421085-C indica que você pode apresentar menor predisposição para armazenamento de gordura corporal. No entanto, enquanto a genética fornece informações sobre o armazenamento de gordura, outros elementos como dieta, estilo de vida e marcadores genéticos ainda não identificados também são cruciais para o desenvolvimento dessa condição. Portanto, a realidade do armazenamento de gordura de uma pessoa pode ser diferente do que o teste sugere. Ainda assim, uma alimentação equilibrada, rica em vegetais, frutas e grãos, associada à prática de exercícios físicos, é importante para a manutenção de um peso saudável e prevenção da obesidade. Para uma avaliação e interpretação mais detalhadas do resultado, recomenda-se o acompanhamento de um especialista.

Manutenção de resultados após intervenção para perda de peso

rs1801282 | Cromossomo: 3 | Gene: *PPARG* | População de estudo: Americana

C,C Sem predisposição para recuperar o peso após intervenção clínica

O acúmulo de gordura e a obesidade estão associados a alterações no metabolismo do organismo, como a resistência à insulina e as síndromes metabólicas. Algumas intervenções clínicas podem ser aplicadas para a perda de peso, como dietas, atividade física e o uso de medicamentos. A forma como o corpo responde após essas intervenções é influenciada por vários fatores, como o estilo de vida e as variações genéticas entre os indivíduos. O conhecimento dessas variações genéticas pode ajudar na escolha da melhor intervenção para cada indivíduo, além de facilitar a identificação daqueles que podem necessitar de um acompanhamento adicional para a manutenção dos resultados após a intervenção.

Sobre seu resultado:

A ausência do alelo rs1801282-G indica que você não apresenta predisposição para recuperar o peso perdido após intervenção clínica para perda de peso. No entanto, existem outros fatores genéticos e ambientais que podem contribuir para essa recuperação. Ainda assim, uma alimentação saudável e a prática de atividade física regular podem ser aliadas no alcance dos resultados desejados. Para uma avaliação e interpretação mais detalhadas do resultado, recomenda-se o acompanhamento de um especialista.

Ingestão de açúcares

rs5400 | Cromossomo: 3 | Gene: *SLC2A2* | População de estudo: Americana e europeia

G,G Sem predisposição para ingestão de açúcares em maiores quantidades

O açúcar pode estar presente em diversos alimentos, como frutas, pães, doces e massas. É uma fonte de energia que atua no bom funcionamento do organismo. Porém, o seu consumo em grandes quantidades está associado ao aumento dos casos de diabetes tipo 2, obesidade, cáries dentárias, problemas cardiovasculares e aumento da pressão arterial. Fatores ambientais, como o estilo de vida, influenciam muito na forma como cada pessoa se alimenta. Estudos científicos têm demonstrado que fatores genéticos desempenham um papel importante na escolha dos alimentos ingeridos e podem influenciar na quantidade de açúcares que cada indivíduo consome.

Sobre seu resultado:

A ausência do alelo rs5400-A indica que você não apresenta predisposição para ingestão de açúcares em maiores quantidades. No entanto, existem outros fatores de risco genético e fatores ambientais que podem contribuir para essa predisposição. Ainda assim, é recomendável consumir açúcares refinados com moderação e manter uma dieta saudável, rica em frutas e vegetais, aliada à prática regular de exercícios físicos. Para uma avaliação e interpretação mais detalhadas do resultado, recomenda-se o acompanhamento de um especialista.

Eficácia da dieta mediterrânea

rs1801282 | Cromossomo: 3 | Gene: *PPARG* | População de estudo: Europeia

C,C Sem predisposição para perda de peso com a dieta mediterrânea

A dieta mediterrânea é baseada no aumento do consumo de produtos de origem vegetal, ricos em gorduras insaturadas, como frutas e verduras, na ingestão de vinho tinto e azeite de oliva, e na diminuição do consumo de produtos de origem animal, industrializados e alguns óleos, que são ricos em gorduras saturadas. Essa dieta favorece o processamento de gorduras, a diminuição dos níveis do colesterol "ruim", o LDL, e ajuda na prevenção de doenças, principalmente as cardiovasculares. Fatores ambientais, como o estilo de vida, assim como fatores genéticos, apresentam uma grande influência na perda de gordura.

Sobre seu resultado:

A ausência do alelo rs1801282-G indica que você não apresenta predisposição para perder peso com a dieta mediterrânea. No entanto, existem outros fatores de risco genéticos e fatores ambientais que podem contribuir para essa perda. Uma dieta balanceada e a prática regular de exercícios físicos são importantes para uma redução de peso saudável. Para uma avaliação e interpretação mais detalhadas do resultado, recomenda-se o acompanhamento de um especialista.

Eficácia da dieta *low carb*

rs9939609 | Cromossomo: 16 | Gene: *FTO* | População de estudo: Europeia

T,T Sem predisposição para IMC elevado ao consumir uma dieta low carb

A obesidade, considerada quando o Índice de Massa Corporal (IMC) está acima de 30 kg/m², pode estar associada ao consumo de grandes quantidades de alimentos calóricos e ao pouco gasto energético diário. Vários tipos de dietas são utilizados com o objetivo de solucionar esse problema, como a dieta *low carb*, que se destaca pela baixa ingestão de carboidratos. Essa dieta reduz a quantidade de carboidratos ingeridos, que tem uma média de 50% a 55% em uma dieta convencional, para 45% ou menos da alimentação diária, e tem se mostrado eficaz para a perda de peso e diminuição de outros índices corporais a curto prazo.

Sobre seu resultado:

A ausência do alelo rs9939609-A indica que você não apresenta predisposição para IMC elevado ao consumir uma dieta com baixa quantidade de carboidratos. Dessa forma, a dieta *low carb* pode se mostrar mais eficaz para você. No entanto, existem outros fatores de risco genético e fatores ambientais que podem contribuir para o aumento do IMC. Ainda assim, uma alimentação equilibrada, rica em vegetais, frutas, fibras e grãos, associada à prática de exercícios físicos, é uma grande aliada da saúde e pode influenciar na sensação de saciedade e na manutenção de um peso corporal saudável. Para uma avaliação e interpretação mais detalhadas do resultado, recomenda-se o acompanhamento de um especialista.

Eficácia das dietas *low fat* e *high fat*

rs7903146 | Cromossomo: 10 | Gene: *TCF7L2* | População de estudo: Europeia

C,C Predisposição para a perda de peso com as dietas low fat e high fat

Dietas que resultam em uma ingestão calórica inferior à quantidade de calorias gastas pelo organismo são denominadas de hipocalóricas e são usadas, principalmente, para a perda de peso. Dentro dessa categoria, existem as dietas *low fat*, em que a quantidade de gorduras corresponde de 20% a 25% das calorias ingeridas, e *high fat*, em que essa quantidade de gorduras consumidas é de 40% a 45%. Além dos fatores relacionados ao estilo de vida, como alimentação e prática de exercícios físicos, estudos científicos demonstram que fatores genéticos também podem influenciar na perda de peso e na forma como cada indivíduo responde a diferentes dietas.

Sobre seu resultado:

Você possui duas cópias do alelo rs7903146-C e, portanto, apresenta predisposição para perda de peso com as dietas *low fat* e *high fat*, podendo se beneficiar de ambas. Contudo, a presença desse alelo não indica que você necessariamente irá perder peso com essas dietas, pois existem outros fatores envolvidos, como fatores ambientais, além de múltiplos fatores genéticos. Ainda assim, a prática regular de exercícios físicos e uma alimentação adequada são fatores importantes para o alcance dos objetivos desejados. Para uma avaliação e interpretação mais

detalhadas do resultado, recomenda-se o acompanhamento de um especialista.

Sensibilidade à cafeína

rs2298383 | Cromossomo: 22 | Gene: *ADORA2A* | População de estudo: Americana e europeia

C,C Predisposição para aumento da ansiedade após consumo de cafeína

A cafeína é uma substância presente em vários alimentos que consumimos no nosso dia a dia. Além do café, ela está presente nos refrigerantes de cola, no chá verde, no chá preto e até nos chocolates. A cafeína tem efeito estimulante, aumentando o funcionamento do cérebro e o estado de alerta, podendo às vezes até causar ansiedade. Algumas pessoas são mais sensíveis a esses efeitos e estudos científicos demonstraram que fatores genéticos podem estar associados ao aumento da ansiedade após a ingestão de doses moderadas de cafeína.

Sobre seu resultado:

Você possui duas cópias do alelo rs2298383-C e, portanto, pode apresentar predisposição para aumento da ansiedade após consumo de cafeína. Contudo, a presença desse alelo não indica que você necessariamente apresentará essa condição, pois existem outros fatores envolvidos, como fatores ambientais, além de múltiplos fatores genéticos. O consumo de quantidades menores de cafeína pode ser um fator importante para pessoas que possuem essa tendência. Para uma avaliação e interpretação mais detalhadas do resultado, recomenda-se o acompanhamento de um especialista.

Performance atlética

rs1815739 | Cromossomo: 11 | Gene: *ACTN3* | População de estudo: Europeia e australiana

T,T Predisposição para melhor desempenho em atividades de resistência

A performance atlética é determinada por inúmeros fatores. Alguns dos fatores ambientais são motivação, confiança, preparação mental, orientação profissional adequada, prazer em realizar atividades físicas, estresse e alimentação. Além disso, algumas variações genéticas entre os indivíduos são capazes de influenciar a capacidade pulmonar, o desempenho cardíaco e a composição das fibras musculares, características diretamente relacionadas às habilidades esportivas.

Sobre seu resultado:

Você possui duas cópias do alelo rs1815739-T, o que indica que você apresenta predisposição para melhor desempenho em atividades de resistência. Contudo, isso não significa que você necessariamente irá apresentar esse desempenho, já que existem outros fatores genéticos e ambientais envolvidos. Um estilo de vida saudável, uma alimentação equilibrada e orientação profissional podem ser aliados nesse desempenho. Para uma avaliação e interpretação mais detalhadas do resultado, recomenda-se o acompanhamento de um especialista.

Capacidade cardiorrespiratória (variante rs1042713)

rs1042713 | Cromossomo: 5 | Gene: *ADRB2* | População de estudo: Europeia e americana

A,G Predisposição para maior capacidade cardiorrespiratória

Capacidade cardiorrespiratória é a capacidade de captar oxigênio do ar e transportá-lo para os músculos através dos vasos sanguíneos. Essa característica é definida por processos como a frequência respiratória, a dilatação dos brônquios e dos vasos sanguíneos, a frequência cardíaca, o volume de sangue que sai do coração, entre outros. A regulação desses processos é controlada por substâncias chamadas catecolaminas, como a adrenalina e a noradrenalina, que estão diretamente ligadas às situações de estresse e de atividades físicas intensas. Alguns fatores podem influenciar a liberação dessas substâncias, entre eles o estilo de vida e as variações genéticas entre os indivíduos.

Sobre seu resultado:

Você possui uma cópia do alelo rs1042713-A, o que indica que você apresenta predisposição para maior capacidade cardiorrespiratória. Contudo, isso não significa que você necessariamente terá essa capacidade, já que existem outros fatores genéticos e ambientais envolvidos. Ainda assim, a prática frequente de atividades físicas e hábitos saudáveis de alimentação podem favorecer o desenvolvimento dessa capacidade. Para uma avaliação e interpretação mais detalhadas do resultado, recomenda-se o acompanhamento de um especialista.

Ganho de massa muscular

rs2267668 | Cromossomo: 6 | Gene: *PPARD* | População de estudo: Europeia

A,A Predisposição para ganhar massa muscular com mais facilidade

O ganho de massa muscular é resultado da hipertrofia muscular, processo pelo qual as fibras musculares aumentam seu volume. Tal crescimento é uma resposta natural do corpo a situações que exigem trabalho intenso dos músculos. O processo de hipertrofia muscular é influenciado por diversos fatores ambientais, como a prática de exercícios físicos, a composição da dieta, níveis de hidratação e o tempo de descanso entre atividades físicas. Além disso, o ganho de massa muscular também está relacionado com características genéticas do indivíduo, que podem ser mais ou menos favoráveis à hipertrofia.

Sobre seu resultado:

A ausência do alelo rs2267668-G indica que você apresenta predisposição para ganhar massa muscular com mais facilidade após o treinamento físico. No entanto, existem outros fatores genéticos e ambientais que podem contribuir para esse ganho. Ainda assim, dietas altamente calóricas, a ingestão de alimentos ricos em proteínas, a prática de exercícios físicos e uma rotina adequada de sono são essenciais para esse objetivo. Para uma avaliação e interpretação mais detalhadas do resultado, recomenda-se o acompanhamento de um especialista.

Redução dos níveis de colesterol total em resposta ao exercício físico

rs2267668 | Cromossomo: 6 | Gene: *PPARD* | População de estudo: Europeia

A,A Sem predisposição para redução dos níveis de colesterol total após o exercício físico

Diante da prática de atividades físicas, o corpo humano pode apresentar diferentes resultados, principalmente na perda de peso e no ganho de massa muscular. Contudo, a prática de atividades físicas também pode provocar alterações menos evidentes, como a diminuição dos níveis de colesterol total, o aumento da sensibilidade à insulina e o aumento da resistência em exercícios de alta intensidade. A alimentação e o sono são fatores importantes que auxiliam o organismo a reagir à prática de exercícios em diversas intensidades. Estudos científicos demonstram que fatores genéticos podem influenciar a forma e a intensidade com que cada indivíduo responde à prática de atividades físicas.

Sobre seu resultado:

A ausência do alelo rs2267668-G indica que você não apresenta predisposição para redução dos níveis de colesterol total em resposta ao exercício físico. No entanto, existem outros fatores genéticos e ambientais que podem contribuir para a redução desses níveis. A prática regular de exercícios e uma dieta balanceada, rica em vegetais e alimentos com baixo teor de gordura, são recomendadas para manter os níveis ideais de colesterol. Para uma avaliação e interpretação mais detalhadas do resultado, recomenda-se o acompanhamento de um especialista.

Densidade óssea (força dos ossos)

rs2707466 | Cromossomo: 7 | Gene: *WNT16* | População de estudo: Europeia

C,T Predisposição para menor densidade óssea

Os ossos desempenham funções muito importantes, uma vez que sustentam nosso corpo, permitem os movimentos e protegem órgãos. A densidade mineral óssea é responsável pela força dos ossos e é determinada pela quantidade de cálcio nessas estruturas. O risco de fraturas e doenças ósseas, como a osteoporose, está relacionado a essa densidade. Essa característica sofre a influência de vários fatores, entre eles massa corporal, deficiência de hormônios sexuais, vitamina D, idade, atividade física, ingestão de álcool e de proteínas. Além disso, variações genéticas entre os indivíduos podem influenciar a densidade mineral óssea.

Sobre seu resultado:

Você possui uma cópia do alelo rs2707466-C, o que indica que você apresenta predisposição para menor densidade óssea. Contudo, isso não significa que você necessariamente irá desenvolver essa condição, já que existem outros fatores de risco genético e fatores ambientais envolvidos. Evidências apontam que a menor densidade óssea está associada a um maior risco de sofrer fraturas. Por isso, o consumo de alimentos ricos em cálcio, como o leite e derivados, a exposição ao sol por curtos períodos para estimular a produção de vitamina D e a prática de atividade física regular podem ser aliados na prevenção. Para uma avaliação e interpretação mais detalhadas do resultado, recomenda-se o acompanhamento de um especialista.

Longevidade

rs2075650 | Cromossomo: 19 | Gene: *TOMM40* | População de estudo: Europeia, judaica, asiática e americana

A,A Predisposição para expectativa de vida mais longa

O tempo de vida de uma pessoa depende muito de fatores como seus hábitos, sua alimentação, a prática de atividades físicas, o estresse e o uso de substâncias tóxicas como cigarro e álcool. Outros fatores, como os genéticos, também influenciam na longevidade. Nesse contexto, variantes localizadas em genes específicos podem exercer uma influência de forma independente ou podem sofrer influência de variantes localizadas em outros genes. Um exemplo é o gene *APOE*, o qual apresenta marcadores que exercem influência sobre outros, aumentando a predisposição para uma expectativa de vida mais curta.

Sobre seu resultado:

A ausência do alelo rs2075650-G indica que você apresenta predisposição para expectativa de vida mais longa. No entanto, existem outros fatores genéticos e ambientais que podem contribuir para essa expectativa. Ainda assim, uma alimentação saudável, a prática regular de atividade física e evitar o consumo de álcool, cigarro e outras substâncias tóxicas podem ser aliados na manutenção da qualidade e no prolongamento da expectativa de vida. Para uma avaliação e interpretação mais detalhadas do resultado, recomenda-se o acompanhamento de um especialista.

Vitamina B6

rs1256335 | Cromossomo: 1 | Gene: *ALPL* | População de estudo: Americana

A,A Sem predisposição para níveis reduzidos de vitamina B6

A vitamina B6 pertence ao grande grupo de vitaminas do complexo B e está envolvida em mais de 100 processos bioquímicos em todo o corpo. Por esse motivo, ela é essencial para o bom funcionamento de nossas células e para o bem-estar de todos os organismos vivos. As fontes dessa vitamina incluem tanto alimentos de origem vegetal quanto animal e sua deficiência pode desencadear dermatites de graus variados, deficiências imunológicas, alterações no sistema nervoso central, entre outros problemas.

Sobre seu resultado:

A ausência do alelo rs1256335-G indica que você não apresenta predisposição para níveis reduzidos de vitamina B6 no sangue. No entanto, existem outros fatores de risco genético e fatores ambientais que podem contribuir para o desenvolvimento desta condição. Ainda assim, a alimentação pode ser uma aliada para aumentar os níveis desta vitamina no sangue. Alimentos ricos em vitamina B6 incluem nozes, feijão, lentilha, leite, ovos e carnes. Para uma avaliação e interpretação mais detalhadas do resultado, recomenda-se o acompanhamento de um especialista.

Deficiência de ferro

rs4895441 | Cromossomo: 6 | Gene: Entre *HBS1L* e *MYB* | População de estudo: Europeia

G,G Proteção contra a deficiência de ferro

O ferro é um nutriente essencial para o organismo. Ele atua na produção de proteínas presentes nas células vermelhas do sangue, que são as responsáveis por transportar oxigênio por todo o corpo. Fatores como a baixa ingestão de alimentos que contêm ferro, sangramentos e períodos menstruais intensos podem levar à deficiência de ferro. Além disso, fatores genéticos podem influenciar a predisposição para essa deficiência. A principal consequência dessa deficiência é anemia ferropriva. Os sinais e sintomas dessa condição incluem cansaço, falta de ar, perda de peso e tontura.

Sobre seu resultado:

Você possui duas cópias do alelo rs4895441-G e, portanto, apresenta proteção contra a deficiência de ferro. No entanto, existem outros fatores de risco genéticos e ambientais que podem contribuir para o desenvolvimento desta deficiência. Ainda assim, a alimentação pode ser uma aliada para aumentar os níveis desse nutriente no sangue. Alimentos ricos em ferro incluem vegetais verde-escuros, feijão, lentilha, ovos e carnes. Além disso, a ingestão de fontes de ferro juntamente com alimentos ricos em vitamina C aumenta a sua absorção. Para uma avaliação e interpretação mais detalhadas do resultado, recomenda-se o acompanhamento de um especialista.

Folato (Vitamina B9 - variante C677T)

rs1801133 | Cromossomo: 1 | Gene: *MTHFR* | População de estudo: Europeia e americana

G,A Sem predisposição para níveis reduzidos de folato

O folato ou vitamina B9 é um nutriente essencial obtido através da alimentação e está presente em diversos alimentos. Também é conhecido como ácido fólico, que é a forma industrializada, presente em medicamentos e em alimentos enriquecidos artificialmente. Esse composto está ligado à reparação do DNA e à formação de vários tipos de células. Durante os estágios iniciais da gravidez, a ingestão de folato pela mãe é extremamente importante, pois auxilia na prevenção de malformações do cérebro e da coluna vertebral do bebê. Além disso, níveis reduzidos de folato estão associados ao desenvolvimento de aterosclerose e problemas cardiovasculares.

Sobre seu resultado:

A presença de uma cópia do alelo rs1801133-A indica que você não apresenta predisposição para níveis reduzidos de folato. No entanto, existem outros fatores de risco genéticos e fatores ambientais que podem levar à redução desses níveis. Ainda assim, a alimentação pode ser uma aliada para aumentar a quantidade desse nutriente no sangue. Alimentos ricos em folato incluem couve, rúcula, espinafre, ovos, carnes vermelhas, leite e derivados. Para uma avaliação e interpretação mais detalhadas do resultado, recomenda-se o acompanhamento de um especialista.

Folato (Vitamina B9 – variante A1298C)

rs1801131 | Cromossomo: 1 | Gene: *MTHFR* | População de estudo: Europeia

T,T Sem predisposição para níveis reduzidos de folato

O folato ou vitamina B9 é um nutriente essencial obtido através da alimentação e está presente em diversos alimentos. Também é conhecido como ácido fólico, que é a forma industrializada, presente em medicamentos e em alimentos enriquecidos artificialmente. Durante os estágios iniciais da gravidez, a ingestão de folato pela mãe é extremamente importante, pois auxilia na prevenção de malformações do cérebro e da coluna vertebral do bebê. Além disso, níveis reduzidos de folato estão associados ao desenvolvimento de aterosclerose e problemas cardiovasculares. Doença hepática e renal, alcoolismo, gestação e fatores genéticos podem causar a deficiência desse nutriente.

Sobre seu resultado:

A ausência do alelo rs1801131-G indica que você não apresenta predisposição para níveis reduzidos de folato. No entanto, existem outros fatores de risco genéticos e fatores ambientais que podem levar à redução desses níveis. Ainda assim, a alimentação pode ser uma aliada para aumentar a quantidade desse nutriente no sangue. Alimentos ricos em folato incluem couve, rúcula, espinafre, ovos, carnes vermelhas, leite e derivados. Para uma avaliação e interpretação mais detalhadas do resultado, recomenda-se o acompanhamento de um especialista.

Anemia por deficiência de ferro

rs13194491 | Cromossomo: 6 | Gene: *HIST1H2BJ* | População de estudo: Europeia

C,C Sem predisposição para desenvolver anemia por deficiência de ferro

A anemia por deficiência de ferro, conhecida também como anemia ferropriva, é uma condição caracterizada pela falta de ferro no organismo. Esse nutriente é essencial para a produção da hemoglobina, uma proteína presente nas células vermelhas do sangue que é responsável por transportar oxigênio por todo o corpo. Com os níveis baixos de ferro, a concentração de hemoglobina no sangue também diminui, causando sintomas como cansaço, fraqueza, pele pálida, perda de peso e falta de ar. Fatores como gravidez, sangramentos, períodos menstruais intensos e cirurgia bariátrica podem levar à deficiência de ferro. Além disso, fatores genéticos também podem influenciar a predisposição para essa deficiência.

Sobre seu resultado:

A ausência do alelo rs13194491-T indica que você não apresenta predisposição para desenvolver anemia por deficiência de ferro. No entanto, existem outros fatores de risco genéticos e ambientais que podem contribuir para o desenvolvimento desta condição. Ainda assim, a alimentação pode ser uma aliada para aumentar os níveis desse nutriente no sangue. Alimentos ricos em ferro incluem vegetais verde-escuros, feijão, lentilha, ovos e carnes. Além disso, a ingestão de fontes de ferro juntamente com alimentos ricos em vitamina C aumenta a sua absorção. Para uma avaliação e interpretação mais detalhadas do resultado, recomenda-se o acompanhamento de um especialista.

Metabolismo da cafeína

rs762551 | Cromossomo: 15 | Gene: *CYP1A2* | População de estudo: Europeia e asiática

A,A Metabolismo aumentado da cafeína

A cafeína é a substância psicoestimulante mais utilizada no mundo. Produzida naturalmente em grãos de café e cacau, folhas de chá e nozes de cola, possui propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias. É consumida de diferentes maneiras, seja diariamente na alimentação e/ou como medicamento. O café e os produtos que contêm cafeína, atuam no sistema cardiovascular, influenciando no ritmo dos batimentos cardíacos e na pressão arterial, agindo também no sistema nervoso central, estimulando a atividade locomotora, aumentando a concentração, a capacidade de memória e a melhoria do desempenho físico. Embora a ingestão de cafeína seja benéfica para a saúde, o abuso e a dependência dessa substância podem levar à intoxicação grave. Estudos têm demonstrado a associação do gene *CYP1A2* com a sensibilidade à cafeína. Esse gene é responsável por codificar uma enzima hepática responsável por grande parte da metabolização da cafeína. A exposição ambiental a indutores dessa enzima, como no caso do tabagismo, ou a inibidores como os anticoncepcionais orais, e fatores genéticos, tais como a variante rs762551

deste gene, são prováveis responsáveis pela diferenciação na metabolização da cafeína de indivíduo para indivíduo.

Sobre seu resultado:

Indivíduos com o seu genótipo podem apresentar um metabolismo aumentado da cafeína, o que resultaria em uma eliminação mais rápida dessa substância por seu organismo, e uma menor sensibilidade a seus efeitos. Outros fatores genéticos e clínicos também podem influenciar na atividade do gene CYP1A2 e nas alterações resultantes no metabolismo da cafeína, como o tabagismo e o uso de anticoncepcionais orais.

Câncer de mama e ovário (variante 5382insC)

rs80357906 | Cromossomo: 17 | Gene: *BRCA1* | População de estudo: Europeia e judaica

D,D Variante de risco não detectada

O câncer de mama e o de ovário estão entre os tipos de cânceres que mais afetam as mulheres em todo o mundo. São caracterizados pelo crescimento descontrolado de células localizadas nas mamas e no ovário. A presença de nódulos na mama é o principal sinal do câncer de mama, mas dor e vermelhidão na pele e no bico do seio também podem ocorrer. Já o câncer de ovário pode causar pressão, dor ou inchaço abdominal e cansaço constante. Vários fatores ambientais comuns estão associados ao aumento do risco de desenvolver essas condições, entre eles, idade avançada, sobrepeso e sedentarismo. Além disso, alterações genéticas do gene *BRCA1* são responsáveis pela maioria dos casos hereditários de câncer de mama e ovário.

Sobre seu resultado:

A ausência do alelo rs80357906-insG indica que você não apresenta predisposição para desenvolver câncer de mama e ovário. No entanto, existem outros fatores de risco genéticos e ambientais que podem contribuir para o desenvolvimento dessas condições. Ainda assim, manter hábitos saudáveis, praticar atividades físicas e evitar o tabagismo e o consumo excessivo de álcool podem auxiliar na prevenção do câncer de mama e ovário. Para uma avaliação e interpretação mais detalhadas do resultado, recomenda-se o acompanhamento de um especialista.

Câncer de mama e ovário (variante 6174delT)

rs80359550 | Cromossomo: 13 | Gene: *BRCA2* | População de estudo: Europeia e judaica

I,I Variante de risco não detectada

O câncer de mama e o de ovário estão entre os tipos de cânceres que mais afetam as mulheres em todo o mundo. São caracterizados pelo crescimento descontrolado de células localizadas nas mamas e no ovário. A presença de nódulos na mama é o principal sinal do câncer de mama, mas dor e vermelhidão na pele e no bico do seio também podem ocorrer. Já o câncer de ovário pode causar pressão, dor ou inchaço abdominal e cansaço constante. Vários fatores ambientais comuns estão associados ao aumento do risco de desenvolver essas condições, entre eles, idade avançada, sobrepeso e sedentarismo. Além disso, alterações genéticas do gene *BRCA2* são responsáveis pela maioria dos casos hereditários de câncer de mama e ovário.

Sobre seu resultado:

A ausência do alelo rs80359550-delT indica que você não apresenta predisposição para desenvolver câncer de mama e ovário. No entanto, existem outros fatores de risco genéticos e ambientais que podem contribuir para o desenvolvimento dessas condições. Ainda assim, manter hábitos saudáveis, praticar atividades físicas e evitar o tabagismo e o consumo excessivo de álcool podem auxiliar na prevenção do câncer de mama e ovário. Para uma avaliação e interpretação mais detalhadas do resultado, recomenda-se o acompanhamento de um especialista.

Ganho de peso após gestação

rs5443 | Cromossomo: 12 | Gene: *GNB3* | População de estudo: Diversas

C,C Risco padrão de retenção de peso no pós-parto

O ganho de peso decorrente da gestação é normal, mas em excesso está associado ao risco aumentando, tanto para o feto quanto para a mãe, de desenvolver doenças. Além disso, há um risco maior de obesidade após a gestação. Nesse sentido, muitas mulheres lutam contra esse ganho de peso pós-parto. Contudo, além dos fatores ambientais que podem estar envolvidos com o ganho de peso após o parto, como a ausência de atividade física, por exemplo, há a predisposição genética para o acúmulo de gordura, resultando em elevação do IMC, risco de diabetes e doenças cardiovasculares.

Sobre seu resultado:

Você não possui nenhuma cópia do alelo de risco rs5443-T. Dessa forma, possui uma predisposição padrão, semelhante a maioria da população, para o aumento do IMC pré-gestacional, ganho de peso durante a gestação e retenção de peso no pós-parto. Outros fatores

genéticos e ambientais podem estar relacionados à retenção de peso no pós-parto. Caso apresente sinal ou sintoma, é recomendado procurar um especialista.

Sensação de saciedade

rs9939609 | Cromossomo: 16 | Gene: *FTO* | População de estudo: Europeia

T,T Predisposição para maior sensação de saciedade

A obesidade ocorre quando a ingestão de alimentos é maior que o gasto de energia gerado, resultando em um aumento e acúmulo de gordura corporal. Embora essa condição geralmente esteja associada ao estilo de vida de cada pessoa, estudos científicos demonstraram que alguns comportamentos podem ser genéticos, entre eles a resposta à saciedade. Dessa forma, as diferenças entre indivíduos quanto à predisposição à obesidade podem ser determinadas, em parte, por fatores genéticos associados à redução da sensação de saciedade, o que poderia levar ao consumo excessivo de alimentos.

Sobre seu resultado:

Você não possui cópias do alelo rs9939609-A e, portanto, apresenta predisposição para maior sensação de saciedade após a ingestão de alimentos. Contudo, existem outros fatores envolvidos no desenvolvimento dessa condição, como fatores ambientais, além de múltiplos fatores genéticos. Alimentos ricos em fibras, como legumes e verduras, ajudam a aumentar a sensação de saciedade e o consumo de quantidades moderadas de comida é essencial para manter uma dieta equilibrada e uma vida saudável. Para uma avaliação e interpretação mais detalhadas do resultado, recomenda-se o acompanhamento de um especialista.

Câncer de pele (variante rs78378222)

rs78378222 | Cromossomo: 17 | Gene: *TP53* | População de estudo: Americana, australiana e europeia

T,T Variante de risco não detectada

O câncer de pele ocorre devido ao crescimento e multiplicação descontrolada das células presentes na pele, sendo um dos tipos de câncer mais frequentes. Indivíduos com a pele clara, cabelos ruivos ou loiros e olhos verdes ou azuis são mais suscetíveis a desenvolver câncer de pele quando comparadas com a população de pele escura. Entretanto, a presença de pintas e sinais na pele e a alta exposição à radiação ultravioleta por períodos prolongados sem proteção também contribuem para o risco. Além disso, estudos científicos demonstraram que fatores genéticos podem estar associados à predisposição em desenvolver essa condição.

Sobre seu resultado:

A ausência do alelo rs78378222-G indica que você não apresenta predisposição para desenvolver câncer de pele. No entanto, existem outros fatores de risco genéticos e ambientais que podem contribuir para o desenvolvimento desta condição. Ainda assim, a utilização de protetor solar, óculos escuros e chapéus, além de evitar a exposição solar nos períodos entre as 10 e 16 horas, podem auxiliar na prevenção do câncer de pele. Para uma avaliação e interpretação mais detalhadas do resultado, recomenda-se o acompanhamento de um especialista.

Câncer de pele (variante rs1805007)

rs1805007 | Cromossomo: 16 | Gene: *MC1R* | População de estudo: Americana, australiana e europeia

C,C Variante de risco não detectada

O câncer de pele ocorre devido ao crescimento e multiplicação descontrolada das células presentes na pele, sendo um dos tipos de câncer mais frequentes. Indivíduos com a pele clara, cabelos ruivos ou loiros e olhos verdes ou azuis são mais suscetíveis a desenvolver câncer de pele quando comparadas com a população de pele escura. Entretanto, a presença de pintas e sinais na pele e a alta exposição à radiação ultravioleta por períodos prolongados sem proteção também contribuem para o risco. Além disso, estudos científicos demonstraram que fatores genéticos podem estar associados à predisposição em desenvolver essa condição.

Sobre seu resultado:

A ausência do alelo rs1805007-G indica que você não apresenta predisposição para desenvolver câncer de pele. No entanto, existem outros fatores de risco genéticos e ambientais que podem contribuir para o desenvolvimento desta condição. Ainda assim, a utilização de protetor solar, óculos escuros e chapéus, além de evitar a exposição solar nos períodos entre as 10 e 16 horas, podem auxiliar na prevenção do câncer de pele. Para uma avaliação e interpretação mais detalhadas do resultado, recomenda-se o acompanhamento de um especialista.

Doença celíaca (alelo HLA-DQ 8)

rs7454108 | Cromossomo: 6 | Gene: Intergênico, entre os genes *MTCO3P1* e *HLA-DQB3* | População de estudo: Europeia

T,C Predisposição para desenvolver doença celíaca

A doença celíaca é causada por uma resposta do sistema imunológico a uma intolerância ao glúten, proteína encontrada em cereais como o trigo, a cevada e o centeio. Com o passar do tempo, essa condição causa inflamações na parede interna do intestino delgado. Os principais sinais e sintomas são inchaço, diarreia, gases, fadiga, perda de peso, má absorção de nutrientes e anemia. A ingestão de grandes quantidades de glúten e as variações genéticas entre os indivíduos são fatores que influenciam na predisposição para o desenvolvimento dessa condição.

Sobre seu resultado:

Você possui uma cópia do alelo rs7454108-C, o que indica que você apresenta predisposição para desenvolver doença celíaca. Contudo, isso não significa que você necessariamente irá desenvolver essa condição, já que existem outros fatores de risco genéticos e ambientais envolvidos. Evitar o consumo excessivo de produtos que contenham glúten pode ajudar a prevenir o desenvolvimento dessa condição. Para uma avaliação e interpretação mais detalhadas do resultado, recomenda-se o acompanhamento de um especialista. Para isso, indicamos que consulte o seu médico.

Miopia

rs634990 | Cromossomo: 15 | Gene: Entre *GJD2* e *ACTC1* | População de estudo: Europeia e asiática

C,T Maior predisposição para desenvolver miopia

A miopia é uma condição que afeta a visão, com alterações que prejudicam a habilidade dos olhos em focar a luz, gerando dificuldades em enxergar objetos distantes, enquanto que a visão de objetos próximos não é afetada. Além disso, pode causar visão embaçada, dor nos olhos e na cabeça e tontura. A miopia pode levar a outras condições, como glaucoma e descolamento de retina. Passar muitas horas lendo e escrevendo e pouco tempo praticando atividades ao ar livre são fatores ambientais que aumentam os casos de miopia. Além disso, estudos científicos recentes têm demonstrado que fatores genéticos também podem estar associados ao desenvolvimento dessa condição.

Sobre seu resultado:

Você possui uma cópia do alelo rs634990-C e, portanto, pode apresentar maior predisposição para desenvolver miopia. A genética é apenas um dos muitos fatores que influenciam a manifestação de condições como a miopia. Independentemente da presença do alelo em questão, a experiência individual pode variar devido a uma combinação de fatores, incluindo ambiente, estilo de vida e outros aspectos genéticos ainda não identificados. Assim, é possível que haja uma diferença entre o resultado do teste e a experiência visual de cada pessoa. Evitar ficar longos períodos de tempo em frente à televisão, celular ou computador e realizar mais atividades ao ar livre, com o uso de óculos de proteção solar, são medidas que podem auxiliar na prevenção da miopia. Para uma avaliação e interpretação mais detalhadas do resultado, recomenda-se o acompanhamento de um especialista.

Osteoporose

rs1544410 | Cromossomo: 12 | Gene: *VDR* | População de estudo: Europeia, africana e asiática

C,C Proteção contra o desenvolvimento de osteoporose

A osteoporose é uma condição que causa redução da densidade mineral óssea, deixando os ossos mais frágeis e, conseqüentemente, aumentando o risco de fraturas. Ela ocorre com mais frequência em mulheres na pós-menopausa e em homens acima dos 50 anos. Alguns fatores contribuem para a predisposição a essa condição, como deficiência de vitamina D, diminuição do nível do hormônio estrogênio, consumo excessivo de álcool, tabagismo, uma dieta desequilibrada, além de variações genéticas entre os indivíduos.

Sobre seu resultado:

Você possui duas cópias do alelo rs1544410-C e, portanto, apresenta proteção contra o desenvolvimento da osteoporose. No entanto, existem outros fatores de risco genético e fatores ambientais que podem contribuir para o desenvolvimento desta condição. Ainda assim, é importante evitar hábitos como o tabagismo e o consumo excessivo de álcool, além de manter uma alimentação rica em vitamina D e cálcio, exposição ao sol da manhã e prática de atividade física regular, que podem ser aliados na prevenção. Para uma avaliação e interpretação mais detalhadas do resultado, recomenda-se o acompanhamento de um especialista.

Menopausa relacionada à idade

rs16991615 | Cromossomo: 20 | Gene: *MCM8* | População de estudo: Europeia, americana e iraniana

G,G Sem predisposição para início tardio da menopausa natural

A idade reprodutiva das pessoas do sexo biológico feminino é marcada por dois processos essenciais: a menarca, caracterizada pelo início dos períodos menstruais e da idade reprodutiva, e a menopausa, ou seja, o fim da idade reprodutiva. Estudos científicos demonstram que a menopausa precoce pode estar associada a um risco aumentado de doença cardiovascular e osteoporose, enquanto que a menopausa tardia está associada a um risco aumentado de câncer de ovário, endométrio e de mama. Sabe-se que ambos os processos sofrem influência de fatores ambientais e do estilo de vida adotado, além de serem determinados por fatores genéticos, o que explica grande parte da variação de idade da menopausa em diferentes pessoas.

Sobre seu resultado:

A ausência do alelo rs16991615-A indica que você não apresenta predisposição para início tardio da menopausa natural. Estudos mostram que a ausência do alelo rs16991615-A está associada ao início padrão da menopausa natural. Contudo, este resultado não significa que você necessariamente apresentará um início padrão da menopausa, pois existem outros fatores envolvidos, como fatores ambientais, além de múltiplos fatores genéticos. Caso apresente alguma alteração do ciclo menstrual, recomenda-se o acompanhamento de um especialista para uma avaliação mais detalhada e interpretação do resultado.

Vitamina A

rs7501331 | Cromossomo: 16 | Gene: *BCMO1* | População de estudo: Europeia

C,C Sem predisposição para níveis reduzidos de vitamina A

A vitamina A é um nutriente fundamental para o bom funcionamento do organismo. Ela auxilia nos processos de formação de novas células, na manutenção da visão, no crescimento e desenvolvimento, além de fortalecer o sistema imunológico. Essa vitamina pode ser encontrada em vários alimentos, tanto de origem animal quanto vegetal. Fatores como consumo elevado de bebidas alcoólicas, baixa ingestão de alimentos ricos em vitamina A, estresse, obesidade, condições que afetam a capacidade do intestino em absorver gorduras e fatores genéticos influenciam nos níveis desse nutriente no organismo.

Sobre seu resultado:

A ausência do alelo rs7501331-T indica que você não apresenta predisposição para níveis reduzidos de vitamina A. No entanto, existem outros fatores de risco genéticos e ambientais que podem levar à redução desses níveis. Ainda assim, a alimentação pode ser uma aliada para aumentar a quantidade desse nutriente no sangue. Alimentos ricos em vitamina A incluem leite, ovos, fígado, frutas e vegetais verde-escuros, como agrião e espinafre, e amarelo-alaranjados, como cenoura e manga. Para uma avaliação e interpretação mais detalhadas do resultado, recomenda-se o acompanhamento de um especialista.

Ômega 3

rs1799983 | Cromossomo: 7 | Gene: *NOS3* | População de estudo: Europeia

G,G Níveis de triglicerídeos menos responsivos ao consumo de ácidos graxos ômega 3

Os ácidos graxos ômega 3 são nutrientes que desempenham funções fundamentais no organismo, auxiliando na redução do risco de doenças cardiovasculares e também atuando no combate a inflamações e no bom funcionamento do sistema imunológico. São encontrados em alguns vegetais, ovos e leite, mas o peixe é a fonte principal desses nutrientes. Estudos têm demonstrado que as concentrações plasmáticas de ômega 3 e sua interação com fatores genéticos, podem influenciar nos níveis de colesterol total, colesterol LDL e triglicerídeos.

Sobre seu resultado:

Você possui um genótipo comum à maioria da população. A ausência do alelo rs1799983-T indica que, em comparação aos indivíduos que possuem cópias do mesmo, você pode apresentar níveis mais baixos de colesterol total e LDL. Contudo, seus níveis de triglicerídeos são menos responsivos ao consumo de ácidos graxos ômega 3. Para uma avaliação mais detalhada e prescrição de uma dieta personalizada, consulte um profissional especializado.

Metabolismo da glicose

rs12255372 | Cromossomo: 10 | Gene: *TCF7L2* | População de estudo: Europeia, asiática, africana e americana

G,G Menor predisposição para desenvolver diabetes tipo 2

O diabetes mellitus tipo 2 (DM2) é um distúrbio multifatorial caracterizado por hiperglicemia crônica resultante de disfunções como secreção prejudicada de insulina, resistência à insulina e aumento da produção de glicose pelo fígado. É o tipo mais prevalente de distúrbio metabólico e estima-se que mais de 344 milhões de pessoas são atualmente afetadas por esta doença em todo o mundo. O DM2 parece resultar de uma interação complexa de fatores genéticos e ambientais, mas o mecanismo preciso de sua patogênese ainda não foi completamente esclarecido.

Sobre seu resultado:

Você possui um genótipo comum à maioria da população. A ausência do alelo rs12255372-T indica que você pode apresentar uma menor predisposição para desenvolver diabetes tipo 2 em comparação aos indivíduos que possuem cópias do mesmo. No entanto, existem outros fatores genéticos e ambientais que podem contribuir para alterações no metabolismo e na homeostase da glicose.

Adesão ao exercício físico

rs780094 | Cromossomo: 2 | Gene: *GCKR* | População de estudo: Europeia

C,C Sem predisposição para aderir à prática de atividades físicas

A prática de exercícios físicos está associada a inúmeros benefícios para a saúde, enquanto o sedentarismo é considerado um dos principais fatores relacionados ao desenvolvimento de problemas de saúde crônicos. A realização de atividades físicas e a ingestão de calorias são fundamentais para o equilíbrio entre consumo e gasto energético, mas também para o controle do peso corporal de cada indivíduo. Além de fatores como preferência ou habilidade para determinada atividade, estudos apontam que fatores genéticos podem estar associados à predisposição para a prática de exercícios físicos.

Sobre seu resultado:

Você possui duas cópias do alelo rs780094-C, o que indica que você não apresenta predisposição para aderir à prática de atividades físicas. Contudo, isso não significa que você necessariamente não terá essa adesão, já que existem outros fatores genéticos e ambientais envolvidos. A escolha de uma atividade física com a qual você se identifique e que consiga realizar com frequência, tempo de duração e intensidade moderados no início, pode te auxiliar na adesão à prática regular do exercício físico. Para uma avaliação e interpretação mais detalhadas do resultado, recomenda-se o acompanhamento de um especialista.

Vitamina B12

rs9606756 | Cromossomo: 22 | Gene: *TCN2* | População de estudo: Europeia

A,G Predisposição para níveis reduzidos de vitamina B12

A vitamina B12, também conhecida como cobalamina, é um nutriente essencial para o organismo. Ela é obtida através da alimentação, sendo encontrada principalmente em alimentos de origem animal, como carnes, leite e ovos. Sua deficiência está associada a várias condições de saúde, como obesidade, hipertensão, diabetes tipo 2, síndrome metabólica e anemia. Fatores como idade avançada, má alimentação e consumo excessivo de álcool podem afetar os níveis de vitamina B12 no sangue. Além disso, estudos demonstraram que fatores genéticos também podem interferir nos níveis dessa vitamina.

Sobre seu resultado:

Você possui uma cópia do alelo rs9606756-G, o que indica que você apresenta predisposição para níveis reduzidos de vitamina B12 no sangue. Contudo, isso não significa que você necessariamente irá apresentar esses níveis, já que existem outros fatores de risco genéticos e ambientais envolvidos. Consumir alimentos de origem animal como carnes, leite e ovos e evitar o consumo excessivo de álcool são medidas que podem ajudar a manter níveis adequados de vitamina B12 no sangue. Para uma avaliação e interpretação mais detalhadas do resultado, recomenda-se o acompanhamento de um especialista.

Sobrepeso e obesidade

rs324420 | Cromossomo: 1 | Gene: *FAAH* | População de estudo: Europeia e afro-americana

C,C Menor suscetibilidade ao sobrepeso e obesidade

O sobrepeso e a obesidade, considerados alguns dos principais problemas de saúde pública em todo o mundo, estão associados ao risco elevado de desenvolver diversas doenças. Essas condições são influenciadas pela interação de múltiplos fatores ambientais e genéticos. Há evidências de que o sistema endocanabinóide regula o balanço energético e o peso corporal por meio de mecanismos estimuladores de apetite e

da transformação dos alimentos em gordura. Um dos principais componentes desse sistema é a enzima amida hidrolase de ácido graxo (FAAH). Estudos recentes têm investigado a associação entre os efeitos neurobiológicos da cannabis e variações no gene *FAAH* com o aumento do apetite e do peso corporal.

Sobre seu resultado:

Você possui um genótipo comum à maioria da população. A ausência do alelo rs324420-A indica que a utilização de cannabis não aumenta sua suscetibilidade de desenvolver sobrepeso e obesidade. No entanto, existem outros fatores genéticos e ambientais que podem contribuir para estas condições. Dessa forma, o acompanhamento de um especialista para uma avaliação mais detalhada e interpretação do resultado é recomendado.

Qualidade do sono

rs324420 | Cromossomo: 1 | Gene: *FAAH* | População de estudo: Americana

C,C Maior suscetibilidade para desenvolver distúrbios que afetam a qualidade do sono

Uma boa noite de sono, bem como a quantidade de horas dormidas de forma adequada, é extremamente necessária para a manutenção da saúde. Alterações no ciclo do sono podem estar associadas a diversos problemas cardiovasculares, endócrinos, metabólicos e neurológicos. Além disso, o tempo e a duração do sono também podem ser influenciados por fatores ambientais, como o horário de trabalho e o período do dia (claro/escuro). O uso terapêutico de extratos à base de cannabis pode ser indicado para melhorar a qualidade do sono. Estudos demonstraram que o delta-9-tetrahydrocannabinol e o canabidiol, componentes da cannabis, podem desencadear diferentes efeitos no sono, como redução do tempo até seu início e a diminuição na sua qualidade. Esses efeitos possivelmente variam de acordo com fatores genéticos e ambientais.

Sobre seu resultado:

Você possui um genótipo comum à maioria da população. A ausência do alelo rs324420-A indica que você possui uma maior suscetibilidade para desenvolver distúrbios que afetam a qualidade do sono após o uso de cannabis, como dificuldade para adormecer, em comparação aos indivíduos que possuem cópias do mesmo. No entanto, existem outros fatores genéticos e ambientais que podem contribuir para essa condição. Dessa forma, o acompanhamento de um especialista para uma avaliação mais detalhada e interpretação do resultado é recomendado.

Obesidade

rs12970134 | Cromossomo: 18 | Gene: Próximo ao gene *MC4R* | População de estudo: Asiática e europeia

G,G Menor suscetibilidade para obesidade

O aumento do risco de desenvolver doenças cardiovasculares está associado a uma alta prevalência de resistência à insulina e a distúrbios metabólicos relacionados, como obesidade, triglicérides elevados e diabetes tipo 2. Os motivos que desencadeiam essas condições ainda não estão totalmente esclarecidos, porém há evidências de que fatores genéticos possam estar envolvidos. Estudos demonstraram que o gene *MC4R* é um regulador chave do balanço energético, influenciando a ingestão de alimentos e o gasto de energia através de vias neuronais da melanocortina, uma classe de hormônio responsável pela regulação do apetite e do peso corporal.

Sobre seu resultado:

Você possui um genótipo comum à maioria da população. A ausência do alelo rs12970134-A indica que você pode apresentar menor suscetibilidade de desenvolver obesidade em comparação aos indivíduos que possuem cópias do mesmo. No entanto, existem outros fatores genéticos e ambientais que podem contribuir para o desenvolvimento dessa condição. Ainda assim, é importante manter uma alimentação saudável aliada à prática de atividade física regular. Recomenda-se o acompanhamento de um especialista para uma avaliação e interpretação mais detalhadas do resultado.

Habilidade esportiva

rs8192678 | Cromossomo: 4 | Gene: *PPARGC1A* | População de estudo: Europeia, asiática e australiana

C,C Predisposição mais favorável para habilidade esportiva

A habilidade esportiva é a capacidade física e técnica para praticar diversos esportes, entre eles atividades de explosão, como o levantamento de peso e provas de velocidade, que exigem força e potência, e atividades de resistência, como ciclismo e maratonas, que exigem um consumo máximo de oxigênio e a economia de movimento. Essa habilidade é muito variável entre os indivíduos e determina o desempenho esportivo. Fatores como alimentação, treinamento e fatores genéticos influenciam na habilidade esportiva dos indivíduos.

Sobre seu resultado:

A ausência do alelo rs8192678-T indica que você apresenta predisposição mais favorável para habilidade esportiva em comparação aos indivíduos que possuem os genótipos CT e TT. No entanto, existem outros fatores de risco genéticos e ambientais que podem contribuir para essa habilidade. Ainda assim, alimentação equilibrada, treinamento e orientação profissional podem ser aliados para aprimorar essa habilidade. Para uma avaliação e interpretação mais detalhadas do resultado, recomenda-se o acompanhamento de um especialista.

Intolerância hereditária à frutose (variante rs76917243)

rs76917243 | Cromossomo: 9 | Gene: ALDOB | População de estudo: Americana e europeia

G,G Menor suscetibilidade para intolerância hereditária à frutose

A intolerância hereditária à frutose é um distúrbio cujos sinais e sintomas geralmente aparecem pela primeira vez na infância, após o desmame, quando os alimentos que contêm frutose são introduzidos. Os indivíduos afetados podem apresentar hipoglicemia, náuseas, vômitos, sudorese, dor abdominal e diarreia, sendo que a ingestão prolongada pode levar à insuficiência hepática e renal grave. Apesar de ser um distúrbio grave, os pacientes podem ter qualidade de vida quando um diagnóstico precoce e preciso é realizado.

Sobre seu resultado:

Você possui um genótipo comum à maioria da população. A ausência do alelo rs76917243-T indica que você pode apresentar menor suscetibilidade de desenvolver intolerância hereditária à frutose em comparação aos indivíduos que possuem cópias do mesmo. No entanto, existem outros fatores genéticos e ambientais que podem contribuir para o desenvolvimento dessa condição. Recomenda-se o acompanhamento de um especialista para uma avaliação e interpretação mais detalhadas do resultado.

Intolerância hereditária à frutose (variante rs78340951)

rs78340951 | Cromossomo: 9 | Gene: ALDOB | População de estudo: Americana e europeia

G,G Menor suscetibilidade para intolerância hereditária à frutose

A intolerância hereditária à frutose é um distúrbio cujos sinais e sintomas geralmente aparecem pela primeira vez na infância, após o desmame, quando os alimentos que contêm frutose são introduzidos. Os indivíduos afetados podem apresentar hipoglicemia, náuseas, vômitos, sudorese, dor abdominal e diarreia, sendo que a ingestão prolongada pode levar à insuficiência hepática e renal grave. Apesar de ser um distúrbio grave, os pacientes podem ter qualidade de vida quando um diagnóstico precoce e preciso é realizado.

Sobre seu resultado:

Você possui um genótipo comum à maioria da população. A ausência do alelo rs78340951-C indica que você pode apresentar menor suscetibilidade de desenvolver intolerância hereditária à frutose em comparação aos indivíduos que possuem cópias do mesmo. No entanto, existem outros fatores genéticos e ambientais que podem contribuir para o desenvolvimento dessa condição. Recomenda-se o acompanhamento de um especialista para uma avaliação e interpretação mais detalhadas do resultado.

Intolerância hereditária à frutose (variante rs1800546)

rs1800546 | Cromossomo: 9 | Gene: ALDOB | População de estudo: Americana e europeia

C,C Menor suscetibilidade para intolerância hereditária à frutose

A intolerância hereditária à frutose é um distúrbio cujos sinais e sintomas geralmente aparecem pela primeira vez na infância, após o desmame, quando os alimentos que contêm frutose são introduzidos. Os indivíduos afetados podem apresentar hipoglicemia, náuseas, vômitos, sudorese, dor abdominal e diarreia, sendo que a ingestão prolongada pode levar à insuficiência hepática e renal grave. Apesar de ser um distúrbio grave, os pacientes podem ter qualidade de vida quando um diagnóstico precoce e preciso é realizado.

Sobre seu resultado:

Você possui um genótipo comum à maioria da população. A ausência do alelo rs1800546-G indica que você pode apresentar menor suscetibilidade de desenvolver intolerância hereditária à frutose em comparação aos indivíduos que possuem cópias do mesmo. No entanto, existem outros fatores genéticos e ambientais que podem contribuir para o desenvolvimento dessa condição. Recomenda-se o acompanhamento de um especialista para uma avaliação e interpretação mais detalhadas do resultado.

Intolerância à lactose (populações africanas)

rs41525747 | Cromossomo: 2 | Gene: *MCM6* | População de estudo: Africana

G,G Predisposição para tolerância à lactose

Intolerância à lactose é a incapacidade de o corpo digerir a lactose (açúcar do leite) devido à falta ou a baixos níveis de uma enzima intestinal chamada lactase. Estudos realizados com indivíduos africanos relacionaram um marcador genético à predisposição para tolerância à lactose. Os sintomas dessa condição podem incluir dor e inchaço abdominais, diarreia, cansaço e dor de cabeça. Além das alterações genéticas, fatores ambientais, como o consumo excessivo de leite ou derivados, distúrbios do aparelho digestivo, cirurgia abdominal, o consumo de outros alimentos que dificultam a digestão, além de transtornos de ansiedade e altos níveis de estresse, podem levar à intolerância à lactose.

Sobre seu resultado:

Você possui duas cópias do alelo rs41525747-G, o que indica que você pode apresentar predisposição para tolerância à lactose. No entanto, existem outros fatores de risco genéticos e fatores ambientais que podem contribuir para o desenvolvimento desta condição, sendo, dessa forma, importante manter um estilo de vida saudável, uma alimentação equilibrada e buscar a ajuda de um nutricionista caso apresente sinais ou sintomas. Para uma avaliação e interpretação mais detalhadas do resultado, recomenda-se o acompanhamento de um especialista.

Doença renal crônica (pessoas africanas e afrodescendentes)

rs73885319 | Cromossomo: 22 | Gene: *APOL1* | População de estudo: Afro-americana, hispano-americana e africana

A,A Sem predisposição para desenvolver doença renal crônica

A doença renal crônica é, segundo os estudos científicos, uma condição que se apresenta com maior frequência entre populações africanas e afrodescendentes. Ela causa a perda gradual da função dos rins e, na maioria das vezes, é assintomática. As complicações costumam aparecer somente nos estágios mais avançados da doença, o que torna o diagnóstico mais difícil. Um fator que pode contribuir para o desenvolvimento dessa condição é o histórico de outras doenças, como diabetes, hipertensão, doença cardiovascular, doenças autoimunes e infecções urinárias frequentes. Nesta análise, foram considerados apenas estudos realizados com populações africanas, afrodescendentes e hispano-americanas.

Sobre seu resultado:

A ausência do alelo rs73885319-G indica que você não apresenta predisposição para desenvolver doença renal crônica. No entanto, existem outros fatores de risco genéticos e ambientais que podem contribuir para o desenvolvimento desta condição. Ainda assim, manter uma alimentação equilibrada, praticar exercícios físicos, evitar o tabagismo e o uso excessivo e prolongado de medicamentos podem ser aliados na prevenção. Para uma avaliação e interpretação mais detalhadas do resultado, recomenda-se o acompanhamento de um especialista.

Osteoporose (pessoas africanas)

rs1544410 | Cromossomo: 12 | Gene: *VDR* | População de estudo: Africana

C,C Proteção contra o desenvolvimento da osteoporose

De acordo com estudos realizados com populações de origem africana, a presença de um marcador genético em nosso DNA pode levar a uma proteção contra a osteoporose. Esse marcador está presente tanto em pessoas afrodescendentes quanto em indivíduos com outras ancestralidades. A partir desta análise, você saberá se apresenta ou não essa proteção contra essa doença em sua genética. A osteoporose é uma doença que afeta a composição dos ossos e, conseqüentemente, aumenta o risco de fraturas. Além da genética, fatores ambientais podem influenciar o risco de desenvolver essa doença, como a deficiência de vitamina D, o alcoolismo, o tabagismo e uma alimentação pobre em cálcio.

Sobre seu resultado:

Você possui duas cópias do alelo rs1544410-C e, portanto, apresenta proteção contra o desenvolvimento da osteoporose. No entanto, existem outros fatores de risco genético e fatores ambientais que podem contribuir para o desenvolvimento desta condição, sendo, dessa forma, importante evitar hábitos como o tabagismo e o consumo excessivo de álcool, além de manter uma alimentação rica em vitamina D e cálcio, exposição ao sol da manhã e prática de atividade física regular, que podem ser aliados na prevenção. Para uma avaliação e interpretação mais detalhadas do resultado, recomenda-se o acompanhamento de um especialista.

Diabetes tipo 2 (pessoas africanas)

rs7903146 | Cromossomo: 10 | Gene: *TCF7L2* | População de estudo: Africana

C,C Sem predisposição para desenvolver diabetes tipo 2

Algumas ancestralidades, incluindo a africana, são um fator de risco para o desenvolvimento da diabetes tipo 2. Por esta razão, este relatório foi desenvolvido tomando como base pesquisas que analisaram o DNA apenas de pessoas com origens africanas. Outros fatores que influenciam o surgimento dessa doença incluem idade acima dos 45 anos, excesso de peso, hipertensão e colesterol elevado. Além disso, há outros fatores genéticos, como casos de diabetes na família, que contribuem para a predisposição a essa doença. A diabetes tipo 2 é uma doença que afeta a produção e a secreção da insulina, hormônio que quebra o açúcar nas células, resultando no aumento dos níveis de açúcar no sangue.

Sobre seu resultado:

A ausência do alelo rs7903146-T indica que você não apresenta predisposição para desenvolver diabetes tipo 2. No entanto, existem outros fatores de riscos genéticos e ambientais que podem contribuir para o desenvolvimento dessa condição. Ainda assim, uma alimentação saudável, a prática regular de atividade física e acompanhamento nutricional podem ser bons aliados para a prevenção dessa condição. Para uma avaliação e interpretação mais detalhadas do resultado, recomenda-se o acompanhamento de um especialista.

Doenças cardiovasculares (pessoas afrodescendentes)

rs3764261 | Cromossomo: 16 | Gene: *CETP* | População de estudo: Afro-americana e americana

C,C Predisposição para desenvolver doenças cardiovasculares

Estudos conduzidos com populações afrodescendentes e americanas confirmam a relação entre a genética e a predisposição a doenças cardiovasculares. O risco de desenvolver essas doenças está associado aos níveis de colesterol no sangue. Fatores como excesso de gordura corporal, hipertensão, diabetes tipo 2, baixa prática de exercícios físicos e altos níveis de colesterol do tipo LDL, associados ao baixo nível do colesterol do tipo HDL, aumentam as chances de um indivíduo apresentar problemas cardiovasculares, como doença arterial coronariana e AVC. Estudos científicos mostraram que fatores genéticos podem influenciar nos níveis sanguíneos de HDL, tipo de colesterol que faz bem para a saúde.

Sobre seu resultado:

Você possui duas cópias do alelo rs3764261-C, o que indica que você apresenta predisposição para desenvolver doenças cardiovasculares. Contudo, isso não significa que você necessariamente irá desenvolvê-las, já que existem outros fatores de risco genéticos e ambientais envolvidos. Uma alimentação saudável e a prática de atividade física regular podem ser aliadas na prevenção, além de trazerem benefícios para a qualidade de vida. Para uma avaliação e interpretação mais detalhadas do resultado, recomenda-se o acompanhamento de um especialista.

Doença arterial coronariana (pessoas afrodescendentes)

rs12740374 | Cromossomo: 1 | Gene: *CELSR2* | População de estudo: Afro-americana

G,T Predisposição para desenvolver doença arterial coronariana

Os estudos utilizados na elaboração desta predisposição genética levam em consideração apenas indivíduos afrodescendentes. A doença arterial coronariana é uma doença associada à formação de placas de gorduras nas paredes dos vasos sanguíneos e ocorre, principalmente, quando há altos níveis de colesterol do tipo LDL e triglicérides na corrente sanguínea. O hábito de fumar, o alto consumo de alimentos industrializados e a baixa prática de atividades físicas são fatores que contribuem para o desenvolvimento da doença arterial coronariana em pessoas afrodescendentes. O histórico familiar da doença e a genética também aumentam as chances de um indivíduo desenvolver essa condição.

Sobre seu resultado:

Você possui uma cópia do alelo rs12740374-T e, portanto, apresenta predisposição para desenvolver doença arterial coronariana. Contudo, isso não significa que você necessariamente irá desenvolvê-la, já que existem outros fatores de risco genéticos e ambientais envolvidos. Manter uma alimentação equilibrada, praticar exercícios físicos e evitar o tabagismo podem ser aliados na prevenção. Para uma avaliação e interpretação mais detalhadas do resultado, recomenda-se o acompanhamento de um especialista.

Tempo de recuperação após lesão muscular

rs1815739 | Cromossomo: 11 | Gene: *ACTN3* | População de estudo: Africana, americana e europeia

T,T Predisposição para maior tempo de recuperação após lesão muscular

A grande maioria das lesões musculares ocorre durante a prática de atividades físicas, em consequência da força, aceleração e desaceleração aplicadas durante as atividades. Geralmente acontecem devido a algum impacto ou ao alongamento excessivo do músculo, causando inchaço e dor. O tempo de recuperação é variável entre os indivíduos, levando semanas ou até meses para que o músculo se recupere, dependendo do grau da lesão. Cuidados como repouso e evitar esforços influenciam diretamente no tempo de recuperação. Além disso, estudos científicos têm demonstrado que fatores genéticos podem estar associados ao tempo de recuperação após lesões musculares.

Sobre seu resultado:

Você possui duas cópias do alelo rs1815739-T, o que indica que você apresenta predisposição para maior tempo de recuperação após uma lesão muscular. Contudo, isso não significa que necessariamente você precisará de mais tempo para se recuperar, já que existem outros fatores de risco genético e fatores ambientais envolvidos. Evitar atividades ou movimentos que possam agravar a lesão e fazer repouso podem ajudar na recuperação de lesões musculares. Para uma avaliação e interpretação mais detalhadas do resultado, recomenda-se o acompanhamento de um especialista.

Redução do IMC e da circunferência abdominal em resposta à prática de atividades físicas

rs1121980 | Cromossomo: 16 | Gene: *FTO* | População de estudo: Europeia

G,G Sem predisposição para redução do IMC e da circunferência abdominal

A obesidade é caracterizada pelo acúmulo de gordura no corpo e é definida pelo IMC (índice de massa corporal) igual ou acima de 30 kg/m². Alguns fatores podem influenciar a predisposição para essa condição, entre eles não dormir o tempo necessário, alimentação desequilibrada, sedentarismo, determinados medicamentos e desequilíbrios hormonais. Além disso, estudos demonstraram que fatores genéticos têm um papel importante na predisposição para desenvolver obesidade, mas também podem influenciar como o organismo reage diante de algumas intervenções para a perda de peso, como a prática de atividades físicas.

Sobre seu resultado:

A ausência do alelo rs1121980-A indica que você não apresenta predisposição para redução do IMC e da circunferência abdominal com a prática de atividade física. No entanto, existem outros fatores de risco genéticos e fatores ambientais que podem contribuir para essa redução. Uma alimentação saudável e a prática de atividade física regular podem ser aliadas nessa redução, além de trazerem benefícios para a qualidade de vida. Para uma avaliação e interpretação mais detalhadas do resultado, recomenda-se o acompanhamento de um especialista.

Resistência física em atividades físicas de longa duração

rs1042713 | Cromossomo: 5 | Gene: *ADRB2* | População de estudo: Europeia

A,G Predisposição para tempo de corrida mais rápido e maior resistência física

Atividades físicas de longa duração, como maratonas, exigem grande resistência física dos praticantes. Essa resistência envolve diversos fatores que são fundamentais para um bom desempenho durante a prática das atividades. Entre eles, destacam-se a capacidade pulmonar, a capacidade cardiorrespiratória e a contração muscular. Além disso, estudos científicos têm demonstrado que fatores genéticos desempenham um papel importante no desempenho e na resistência física de cada indivíduo em atividades físicas de longa duração.

Sobre seu resultado:

Você possui uma cópia do alelo rs1042713-A e, portanto, apresenta predisposição para tempo de corrida mais rápido e maior resistência física em comparação aos indivíduos que possuem o genótipo GG. Contudo, a presença desse alelo não indica que você necessariamente terá esse desempenho, pois existem outros fatores envolvidos, como fatores ambientais, além de múltiplos fatores genéticos. Uma alimentação equilibrada, treinamento e orientação profissional podem ser aliados no alcance de um melhor desempenho em atividades físicas de longa duração. Para uma avaliação e interpretação mais detalhadas do resultado, recomenda-se o acompanhamento de um especialista.

Sensibilidade à proteína do leite

rs1800896 | Cromossomo: 1 | Gene: *IL-10* | População de estudo: Asiática e sul-americana

C,C Sem predisposição para desenvolver sensibilidade à proteína do leite

A sensibilidade à proteína do leite de vaca e derivados é uma das reações alérgicas mais comuns na infância e geralmente se inicia durante o primeiro ano de vida. É caracterizada por uma reação anormal do sistema de defesa do organismo contra a proteína presente no leite. Os sinais e sintomas incluem vômitos, diarreia, cólicas, presença de sangue nas fezes, falta de apetite, tosse, rinite, coceira na pele, entre outros. O desmame e o início da introdução alimentar são fatores que contribuem para o risco de desenvolver sensibilidade à proteína do leite. Além disso, alterações genéticas também podem influenciar essa predisposição.

Sobre seu resultado:

A ausência do alelo rs1800896-T indica que você não apresenta predisposição para desenvolver sensibilidade à proteína do leite. No entanto, existem outros fatores de risco genéticos e ambientais que podem contribuir para o desenvolvimento dessa condição. Ainda assim, observar os rótulos dos alimentos, evitar o consumo de leite e derivados se perceber alguma reação alérgica e procurar ajuda médica caso apresente algum sintoma após a ingestão de leite podem auxiliar na prevenção dessa condição. Para uma avaliação e interpretação mais detalhadas do resultado, recomenda-se o acompanhamento de um especialista.

Níveis de ferro

rs1799945 | Cromossomo: 6 | Gene: *HFE* | População de estudo: Europeia e americana

G,G Predisposição para níveis elevados de ferro

O ferro é um nutriente essencial para várias funções do organismo, entre elas o transporte de oxigênio e a defesa contra microrganismos. Apesar de sua importância, o excesso desse mineral no organismo pode ser prejudicial e causar condições como sobrecarga de ferro, diabetes, inflamação, doenças neurológicas e cardiovasculares. Fatores como alimentação muito rica em ferro e fatores genéticos podem afetar o equilíbrio dos níveis desse nutriente no organismo.

Sobre seu resultado:

Você possui duas cópias do alelo rs1799945-G, o que indica que você apresenta predisposição para níveis elevados de ferro no sangue. Contudo, isso não significa que você necessariamente irá apresentar esses níveis, já que existem outros fatores de riscos genéticos e ambientais envolvidos. A ingestão equilibrada de ferro na dieta pode auxiliar no controle dos níveis desse nutriente no sangue. Para uma avaliação e interpretação mais detalhadas do resultado, recomenda-se o acompanhamento de um especialista.

Osteoartrite de quadril

rs16944 | Cromossomo: 2 | Gene: *IL1B* | População de estudo: Europeia

A,G Predisposição para desenvolver osteoartrite de quadril

A osteoartrite é uma condição que afeta as articulações, causando perda de cartilagem, dor, rigidez, inchaço e diminuição da mobilidade. Além do quadril, pode atingir a coluna, os joelhos e as mãos. Alguns fatores de risco ambientais que contribuem para o desenvolvimento da osteoartrite de quadril incluem o avanço da idade, sexo biológico feminino, obesidade e a realização de atividades repetitivas e que exigem impacto, como pular e agachar. Além disso, estudos científicos demonstram que fatores genéticos também podem estar associados ao risco em desenvolver essa condição.

Sobre seu resultado:

Você possui uma cópia do alelo rs16944-A e, portanto, apresenta predisposição para desenvolver osteoartrite de quadril. Contudo, a presença desse alelo não indica que você necessariamente irá desenvolver essa condição, pois existem outros fatores envolvidos, como fatores ambientais, além de múltiplos fatores genéticos. Manter o peso corporal saudável, evitar atividades ou posições que possam sobrecarregar as articulações, ter tempo suficiente de descanso entre as atividades, praticar exercícios de fortalecimento muscular e usar calçados apropriados para diminuir o impacto sobre as articulações são medidas que podem ajudar a prevenir a osteoartrite de quadril. Para uma avaliação e interpretação mais detalhadas do resultado, recomenda-se o acompanhamento de um especialista.

Osteoartrite de joelho

rs11842874 | Cromossomo: 13 | Gene: *MCF2L* | População de estudo: Europeia

A,G Predisposição para desenvolver osteoartrite de joelho

A osteoartrite é uma condição que afeta as articulações, causando perda de cartilagem, dor, rigidez, inchaço e diminuição da mobilidade. Além dos joelhos, pode atingir o quadril, a coluna e as mãos. Alguns fatores de risco ambientais que contribuem para o desenvolvimento da osteoartrite de joelho incluem o avanço da idade, sexo biológico feminino, sobrepeso e a realização de atividades repetitivas e que exigem impacto, como pular, agachar e ajoelhar-se. Além disso, estudos científicos demonstram que fatores genéticos também podem estar associados ao risco de desenvolver essa condição.

Sobre seu resultado:

Você possui uma cópia do alelo rs11842874-A e, portanto, apresenta predisposição para desenvolver osteoartrite de joelho. Contudo, a

presença desse alelo não indica que você necessariamente irá desenvolver essa condição, pois existem outros fatores envolvidos, como fatores ambientais, além de múltiplos fatores genéticos. Manter o peso corporal saudável, evitar atividades ou posições que possam sobrecarregar as articulações, ter tempo suficiente de descanso entre as atividades, praticar exercícios de fortalecimento muscular e usar calçados apropriados para diminuir o impacto sobre as articulações são medidas que podem ajudar a prevenir a osteoartrite de joelho. Para uma avaliação e interpretação mais detalhadas do resultado, recomenda-se o acompanhamento de um especialista.

Comportamento de petiscar alimentos ao longo do dia

rs17782313 | Cromossomo: 18 | Gene: Próximo ao *MC4R* | População de estudo: Europeia

T,T Sem predisposição para petiscar alimentos ao longo do dia

O consumo de diversos alimentos ao longo do dia fora das principais refeições, como café da manhã, almoço e jantar, pode levar ao ganho de peso e à obesidade, principalmente se forem alimentos de alto teor calórico. Pesquisas científicas apontam que o comportamento de petiscar lanches no decorrer do dia, mesmo após estar saciado, pode estar relacionado a fatores genéticos. Contudo, fatores ambientais, como estresse e ansiedade, também podem afetar o comportamento alimentar.

Sobre seu resultado:

A ausência do alelo rs17782313-C indica que você não apresenta predisposição para petiscar alimentos ao longo do dia. No entanto, existem outros fatores de risco genéticos e ambientais que podem contribuir para esse comportamento. Ainda assim, consumir alimentos integrais ricos em proteínas, fibras e grãos integrais, como nozes, iogurte, ameixas e pipoca, entre as principais refeições pode aumentar a sensação de saciedade. Para uma avaliação e interpretação mais detalhadas do resultado, recomenda-se o acompanhamento de um especialista.

Habilidade matemática

rs1881396 | Cromossomo: 2 | Gene: *ZNF512* | População de estudo: Europeia

T,T Sem predisposição para desempenho matemático abaixo da média

As habilidades matemáticas são adquiridas desde a infância e englobam um conjunto de competências importantes para o desenvolvimento das pessoas e para a resolução de problemas do dia a dia. Por estudos científicos terem identificado variantes genéticas capazes de modificar o desempenho matemático, é possível afirmar que essa habilidade é influenciada tanto por fatores genéticos quanto ambientais, entre eles a capacidade de compreender informações de forma escrita e oral, os estilos de ensino e estratégias de aprendizagem aplicadas e características sociais, como o nível socioeconômico e o ambiente familiar.

Sobre seu resultado:

A ausência do alelo rs1881396-G indica que você não apresenta predisposição para desempenho matemático abaixo da média. No entanto, existem outros fatores de risco genéticos e fatores ambientais que podem contribuir para esse desempenho. Ainda assim, estudar em um ambiente tranquilo, praticar exercícios e procurar ajuda quando sentir necessário podem favorecer um melhor desempenho matemático. Para uma avaliação e interpretação mais detalhadas do resultado, recomenda-se o acompanhamento de um especialista.

Lipedema

rs1409440 | Cromossomo: 13 | Gene: Próximo aos genes *NHLRC3* e *NXT1P1* | População de estudo: Europeia

C,T Maior predisposição para desenvolver lipedema

O lipedema é uma condição crônica caracterizada pelo acúmulo anormal de gordura nas pernas, coxas, quadris ou braços. Afeta principalmente pessoas do sexo biológico feminino e é frequentemente interpretado como outras condições, como linfedema e obesidade. Os principais sinais e sintomas incluem dor, inchaço, sensação de peso, sensibilidade ao toque, surgimento de hematomas espontâneos e, em casos mais avançados, dificuldades para se mover e danos no sistema linfático. As causas da condição são relacionadas, principalmente, com fatores genéticos e alterações hormonais, relativas ao uso de anticoncepcionais, gestação, tratamento para infertilidade e menopausa.

Sobre seu resultado:

Você possui uma cópia do alelo rs1409440-C, o que indica que você pode apresentar maior predisposição para desenvolver lipedema em comparação às pessoas que não possuem cópias do alelo. A genética oferece uma visão sobre a predisposição a essa condição, mas não é o único fator envolvido. Alterações hormonais causadas pelo uso de anticoncepcionais, gestação, tratamento para infertilidade ou menopausa, e outros componentes genéticos ainda não descobertos, também têm relação. Por isso, o diagnóstico de lipedema de uma pessoa pode não corresponder exatamente ao resultado do teste. Realizar atividade física diariamente e manter uma alimentação saudável, baseada no consumo de alimentos frescos e naturais, como azeite, frutas, legumes e cereais, podem ajudar na prevenção dessa condição. Para uma avaliação e interpretação mais detalhadas do resultado, recomenda-se o acompanhamento de um especialista.