



DNAFit Spanish Sample report -- SPANSAMP
 NUESTROS GENES DEFINEN QUIEN SOMOS, ASÍ QUE,
 NATURALMENTE, AFECTAN TODOS LOS ASPECTOS
 DE NUESTRA SALUD Y BIENESTAR. ENTENDER SU
 ADN LE AYUDARÁ A TOMAR LAS DECISIONES
 CORRECTAS PARA UNA VIDA MÁS SALUDABLE.

RESPUESTA DE POTENCIA/RESISTENCIA

52.2% 47.8%

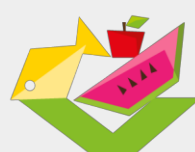


DNAFit®

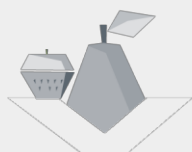
RIESGO DE LESIONES

DNAFit®
 DIET

TIPO DE DIETA
 ÓPTIMA



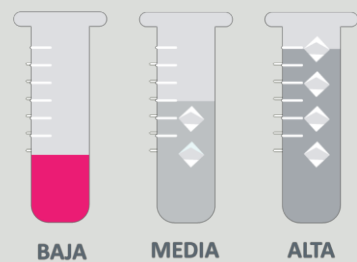
MEDITERRÁNEA



BAJA EN CARBOHIDRATOS



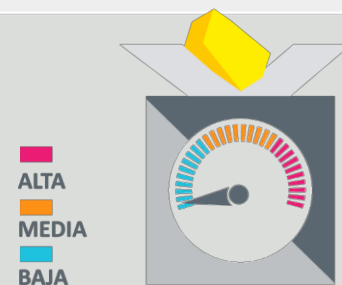
BAJA EN GRASAS



BAJA MEDIA ALTA

SENSIBILIDAD A LOS
 CARBOHIDRATOS

Los carbohidratos refinados son digeridos y absorbidos rápidamente, lo que puede dar lugar a grandes cambios en los niveles de glucosa en la sangre y también pueden afectar nuestros niveles de energía y control de peso. Algunas variantes genéticas se asocian con un aumento de la respuesta a los carbohidratos refinados, lo cual puede tener un efecto negativo tanto en la glucemia como en el control de peso.



ALTA
 MEDIA
 BAJA

SENSIBILIDAD A LAS
 GRASAS SATURADAS

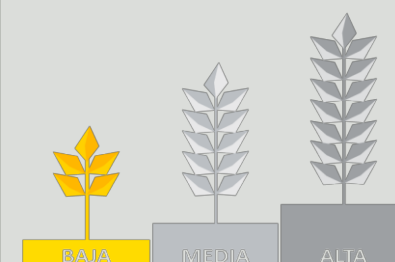
El consumo excesivo a largo plazo de grasas saturadas se asocia con muchos problemas de salud, y se aconseja tener límites. Sin embargo, la forma en la que se manejan las grasas saturadas varía de acuerdo a la variación genética, algunos de nosotros somos más eficientes en conseguir las grasas de los alimentos, por lo que en estos casos una menor ingesta es recomendable.



TOLERANTE INTOLERANTE

INTOLERANCIA A LA
 LACTOSA

La lactosa es un azúcar presente en la leche y la mayoría de los productos lácteos, y es digerida por una enzima llamada lactasa. En muchas personas, la presencia de esta enzima disminuye significativamente con la edad, determinado por la variante del gen de lactasa. Esto se traduce en una capacidad reducida para digerir la lactosa, lo cual puede causar síntomas de distensión, dolor y malestar para las personas afectadas.



BAJA MEDIA ALTA

PREDISPOSICIÓN
 CELÍACA

La enfermedad celíaca es un trastorno digestivo común que se produce cuando una persona tiene una reacción adversa al gluten, una proteína presente en cereales como el trigo, la cebada y el centeno. La enfermedad celíaca puede desarrollarse sólo en aproximadamente el 30% de la población que llevan ciertas variantes genéticas.



NORMAL AUMENTADA

SENSIBILIDAD AL
 ALCOHOL

El consumo moderado de alcohol se asocia con algunos beneficios para la salud, por ejemplo: la mejora del perfil lipídico. Pero, es bien sabido que el consumo excesivo tiene consecuencias negativas a corto y largo plazo. Los beneficios para los niveles de colesterol HDL parecen estar influenciados por la variación genética en el metabolismo de las enzimas de alcohol y algunas tienen más beneficios que otras, aunque por supuesto siempre con moderación!

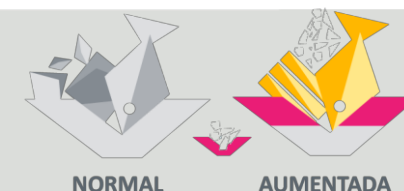
VELOCIDAD DE RECUPERACIÓN



LENTO RÁPIDO

SENSIBILIDAD A LA
 CAFEÍNA

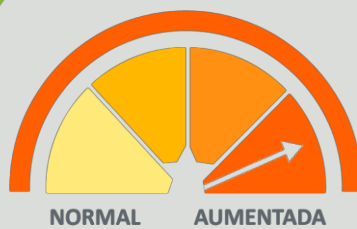
La cafeína es el estimulante más común que ingerimos frecuentemente. Nuestra cafeína se obtiene principalmente del café, pero también de las bebidas energéticas, té e incluso ciertos medicamentos. Mientras que una cantidad moderada de cafeína es generalmente inofensiva, en algunas personas el consumo excesivo de cafeína puede causar ansiedad, insomnio, dolores de cabeza e irritación del estómago. Los individuos pueden ser clasificados como metabolizadores lentos o rápidos de cafeína, determinado por la variación genética personal.



NORMAL AUMENTADA

SENSIBILIDAD A LA
 SAL

La sal se compone de sodio y cloruro. Por razones de salud estamos mayormente preocupados por nuestro consumo de sodio, ya que puede elevar la presión arterial en los que son genéticamente susceptibles. Los alimentos comerciales que compramos en el supermercado a menudo incluyen grandes cantidades de sodio oculto, incluso antes de añadir sal a nuestros alimentos nosotros mismos. Algunas personas parecen ser más susceptibles que otras a la hipertensión asociada con la ingesta de sodio.



NORMAL AUMENTADA

NECESIDAD DE
 ANTIOXIDANTES

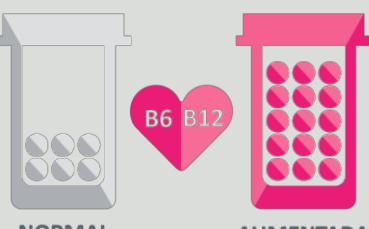
Los antioxidantes son moléculas que se encuentran en los alimentos frescos, como frutas y verduras; juegan un papel en la eliminación de radicales libres, los cuales pueden ser perjudiciales para nuestra salud. Las vitaminas antioxidantes son las vitaminas A, C y E.



NORMAL AUMENTADA

NECESIDAD DE
 OMEGA-3

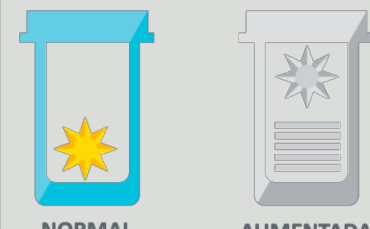
Los ácidos grasos omega-3 son un tipo de grasa no saturada, a menudo referida como "ácidos grasos esenciales", gracias a su rol en hacer que nuestros cuerpos funcionen normalmente. El pescado azul como el salmón, las sardinas y la caballa son una gran fuente de Omega-3.



NORMAL AUMENTADA

NECESIDAD DE
 VITAMINA B

Nuestro sistema nervioso, digestivo y glóbulos rojos dependen de la vitamina B para mantener la función normal. Ciertas Vitaminas B funcionan en conjunto con el ácido fólico para promover la salud del corazón; un gen en particular es bien conocido por sus papeles en la utilización de ácido fólico y vitaminas B6 y B12.



NORMAL AUMENTADA

NECESIDAD DE
 VITAMINA D

La vitamina D nos ayuda a mantener niveles sanguíneos normales de calcio y fortalece nuestra estructura ósea. A pesar de que se encuentra en ciertos alimentos, nuestra piel también puede crear vitamina D cuando estamos expuestos a la luz del sol! La falta de suficiente vitamina D, a largo plazo, se asocia con un mayor riesgo de osteoporosis y otros problemas de salud.



NORMAL AUMENTADA

NECESIDAD DE
 VERDURAS CRUCÍFERAS

Las verduras crucíferas son nombradas por sus flores en forma de cruz; éstas incluyen la col, las coles de Bruselas, el brócoli, la coliflor y la col verde. Sus beneficios bien conocidos para la salud están relacionados con sustancias llamadas glucosinolatos, que ayudan a mantener la salud celular y cardiovascular, así como promover la eliminación de toxinas.

CAPACIDAD DE
 DESINTOXICACIÓN

La cocción de ciertas carnes a altas temperaturas incita la formación de productos químicos que no están naturalmente presentes en la carne cruda. Las variaciones en los genes de desintoxicación pueden influir en nuestra eliminación de estas sustancias químicas.



LENTO RÁPIDO