

# SANASPORT

CLINICA Y CENTRO DE FORMACIÓN



**TEST GENETICO  
OBESIDAD  
GLUTEN  
ALERGIAS  
LACTOSA  
HIPERTENSION  
RETENCION**

## INTRODUCCIÓN AL ESTUDIO

La filosofía de la Clínica Sanasport destaca por no tratar etiquetas sino personas. En nuestro afán de realizar siempre una medicina integrativa que pueda abordar al paciente desde un concepto más holístico y global, nos ha hecho buscar las diferentes causas que predisponen en un momento dado a un estado patológico. Por ello tiene sentido la realización de este TEST GENETICO dado que a menudo muchas de las alteraciones que se manifiestan en el aparato locomotor tiene su base en déficits nutricionales, hábitos alimentarios negativos para un individuo en cuestión, exceso de medicación-toxicidad orgánica o intolerancias-alergias a diferentes alimentos que van a afectar a la capacidad de absorción de nutrientes a través de nuestro tubo digestivo, provocando en muchas ocasiones inflamaciones del sistema entérico y/o disfunciones del tracto gastrointestinal.



El test genético que realizamos en la Clínica Sanasport muestra el resultado del análisis de 16 polimorfismos, también conocidos como SNPs (Single Nucleotide Polymorphism). Se denomina polimorfismo a la ligera diferencia que hay en un gen entre una persona y otra y que, en ocasiones, actúa incrementando o disminuyendo el riesgo de una persona a desarrollar una determinada enfermedad o condición. Para el diseño del análisis, se han elegido los principales polimorfismos relacionados con cada área de

estudio, basándose en información contrastada en múltiples publicaciones científicas y meta-análisis para cada una de las variaciones genéticas.

Los resultados obtenidos pueden aportar información sobre su menor o mayor riesgo (respecto a la media de la población) en relación a su respuesta individual en diferentes áreas como:

- Asimilación/intolerancia de grupos alimenticios: Nutrigenética.
- Intolerancias a la lactosa y al gluten (celiaquía).
- Riesgo de obesidad.
- Riesgo cardiovascular asociado a obesidad.
- Respuesta al ejercicio físico.
- Beneficio de grasas monoinsaturadas, poliinsaturadas y saturadas.
- Necesidad/beneficio de ácido fólico, betacaroteno, distintas vitaminas y antioxidantes.
- Metabolismo de la cafeína.
- Metabolismo del alcohol.

El objetivo de este test es que usted, junto a un profesional sanitario de nuestro Centro, experto en nutrición, dispongan de una información para ajustar, corregir, o introducir nuevos hábitos nutricionales que refuercen las probabilidades de éxito a la hora de mejorar su salud nutricional y con ello poder normalizar ciertos síntomas habituales que se manifiestan en la piel (alergias), en el sistema neuroendocrino (hormonas) y en el aparato locomotor, para



también con ello mantenerse en su peso ideal, o establecer una dieta que le permita perder esos kilos que le sobran. Esta información le

permitirá mejorar **su calidad de vida a largo plazo** y le será de gran utilidad, ya que los genes no cambian a lo largo de ésta.

## ¿QUÉ NOS PERMITE NUESTRO TEST?

El test de nutrigenética que realizamos en la Clínica Sanasport nos va a aportar una serie de datos muy importantes para poder realizar un abordaje terapéutico multidisciplinar con una base sólida que nos ofrece el resultado de una exploración clínica convencional, una exploración osteopática por sistemas y aparatos y los resultados del informe de dicho test, para así:

- Comprender cómo se comporta el metabolismo individual.
- Analizar las tendencias del comportamiento alimenticio.
- Ajustar la dieta de manera personalizada.
- Conseguir y mantener un peso óptimo.
- Mejorar la calidad de vida y la salud en general.
- Tomar las decisiones pertinentes de forma individual que permitan elegir el/los tratamientos más idóneos para poder normalizar el organismo y recuperar la homeostasis o equilibrio interno.

## DIFERENCIAS ENTRE INTOLERANCIAS Y ALERGIAS ALIMENTARIAS

Podemos diferenciar entre alimentos que causan alergias alimentarias y alimentos que causan intolerancias alimentarias. Debemos tener en cuenta que no todos los problemas que causan los alimentos son alergias. Solo un 2 % de los adultos y un 3-7 % de los niños presentan realmente alergias.

*Se considera alergia alimentaria cuando intervienen mecanismos inmunológicos. Puede estar causada por la creación de anticuerpos (alergia inmediata, mediada por IgE).*

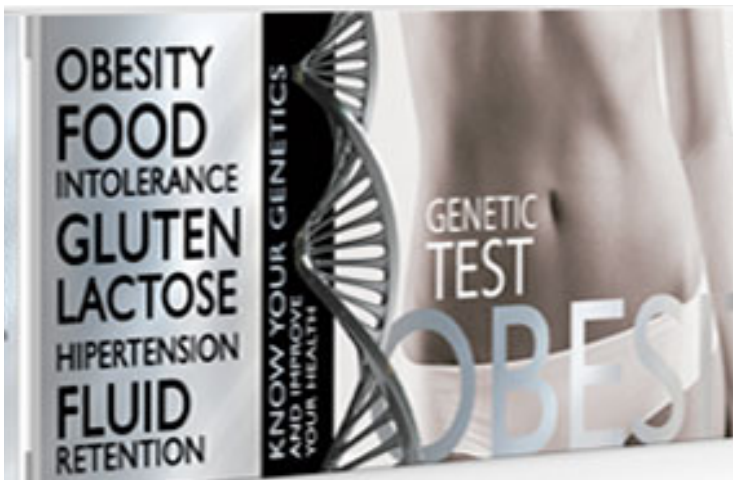
La intolerancia alimentaria es difícil de diagnosticar. Muchos problemas a los que habitualmente no se presta atención tales como: problemas digestivos, cefaleas, migrañas, cansancio, alteraciones del sueño, gases, diarreas, estreñimiento, dolores osteomusculares, depresión... son debidos a las intolerancias alimentarias.

El estudio genético de intolerancias alimentarias le va a permitir definir la predisposición genética a padecer dicha sintomatología con el fin de que sus síntomas se reduzcan o desaparezcan.

## ASIMILACIÓN DE GRUPOS ALIMENTICIOS: NUTRIGENÉTICA

El resultado de este test nos aportará información detallada sobre aquellos alimentos que su organismo asimila/tolera mejor o peor indicando, en función de ello, si usted debe potenciar, moderar o evitar su consumo.

Es importante tener en cuenta que el componente genético puede influir hasta en un 40% sobre la pérdida de peso.



La nutrigenética es la ciencia que se ha desarrollado durante los últimos años, tras el descubrimiento del Genoma Humano en el 2001, y que se encarga de estudiar el efecto que producen las variaciones genéticas que presenta un individuo y su interacción

con la dieta.

Este estudio le va a permitir identificar dichas variaciones genéticas con el fin de analizar la respuesta de su organismo frente a la asimilación de los diferentes nutrientes. El objetivo final de la Nutrigenética es aportar pautas nutricionales personalizadas en función de su genética. La interacción gen-dieta describe el efecto de un componente dietético sobre un fenotipo específico.

## TABLAS DE CONSEJOS NUTRIGENÉTICOS

A continuación aparecen tablas de nutrigenética agrupadas por familias de alimentos en las que se indica la recomendación de ingesta de los distintos alimentos en función de los resultados genéticos obtenidos (independientemente de que sean más o menos saludables). Por ello, recuerde que es su especialista quien deberá realizarle una dieta personalizada y equilibrada utilizando esta información como referencia.

Entre los alimentos que aparecen en las siguientes tablas, es posible que encuentre en el mercado alguna variedad que se adapte mejor a su dieta (sin lactosa, sin gluten, bajo en grasas, sin azúcar,...). Consulte siempre el etiquetado de los productos que consuma para garantizar una correcta alimentación.

## LEYENDA


Los resultados obtenidos en este análisis pueden aportar información sobre su menor o mayor riesgo (respecto a la media de la población) en relación a las variantes genéticas estudiadas. Es importante que sea consciente de que esta razón de probabilidad puede verse modificada en cada individuo por la expresión de otros genes y por el ambiente (su dieta, sus hábitos de vida...).

A continuación se detalla la leyenda referente a la recomendación de frecuencias de consumo realizada por nuestros especialistas en base a sus resultados genéticos:

	Se recomienda potenciar la ingesta de este alimento en su dieta para evitar una carencia.
	Se recomienda consumir las cantidades diarias recomendadas para cada grupo de alimentos.
	Se recomienda moderar la ingesta de este alimento en su dieta.
	Se recomienda evitar en la medida de lo posible el consumo de este alimento con el fin de disminuir la probabilidad de padecer distintas patologías (sobrepeso u obesidad, enfermedades cardiovasculares, diabetes...).

Los iconos de la siguiente leyenda aparecerán junto a determinados alimentos indicando, por un lado, el nutriente al que hacen referencia (según la forma del icono) y, por otro, si le conviene potenciar o limitar el consumo (en función del color del icono). Esta clasificación se ha

personalizado en base a sus resultados obtenidos para las variantes genéticas analizadas en el presente estudio

Descripción	Su resultado	Nuestra recomendación
 Alimento que contiene o puede contener gluten	Riesgo moderado o elevado de intolerancia al gluten (celiaquía)	Evitar el consumo de este alimento o buscar una variedad que no contenga gluten
 Alimento con elevado contenido en hidratos de carbono de absorción rápida	Riesgo moderado de ganancia de peso con dietas ricas en hidratos de carbono	Moderar el consumo de este alimento. Aumentar el consumo de alimentos ricos en fibra
 Alimento con elevado contenido en grasas	Riesgo elevado de obesidad con dietas ricas en grasas	Evitar, en la medida de lo posible, el consumo de este alimento
 Alimento con elevado contenido en ácidos grasos saturados (AcGS)	Riesgo elevado de ganancia de peso con dietas ricas en ácidos grasos saturados (AcGS)	Evitar, en la medida de lo posible, el consumo de este alimento
 Alimento con elevado contenido en vitamina B9	Riesgo elevado de presentar niveles bajos de vitamina B9	Potenciar el consumo de este alimento
 Alimento con elevado contenido en betacaroteno	Riesgo elevado de presentar niveles bajos de vitamina betacaroteno	Potenciar el consumo de este alimento
 Alimento con elevado contenido en antioxidantes	Riesgo elevado de presentar estrés oxidativo	Potenciar el consumo de este alimento
 Bebida con alcohol	Riesgo elevado de incorrecta asimilación del alcohol	Evitar, en la medida de lo posible, el consumo de esta bebida

Si desea más información puede ponerse en contacto con nuestra Clínica en el tfno. 987218148 y le informaremos personalmente para poder orientarle cuando realizar este test.