

Adnà

Jeanne, voici votre
Rapport de Nutrition


















Votre ADN
a des réponses

Index des contenus







1. Introduction	4
1.1. Structure du présent rapport	5
1.2. Questions fréquemment posées	6
2. Sommaire	8
3. Résultats génétiques	11
3.1. Que contiennent les résultats?	11
3.2. Vos résultats génétiques..	12

2. Sommaire















Régime alimentaire et poids

-  Efficacité du régime méditerranéen
-  Efficacité du régime pauvre en graisses
-  Prédilection au surpoids
-  Facilité à perdre du poids
-  Prédilection à l'alimentation émotionnelle
-  Prédilection à la consommation de sucré
-  Prédilection à la consommation de graisses
-  Appétit et régime protéiné
-  Efficacité du régime faible en glucides
-  Efficacité du régime protéiné
-  Prédilection au surpoids précoce chez les adultes
-  Facilité à perdre du poids en réponse aux graisses mono-insaturées
-  Prédilection au grignotage
-  Prédilection à la consommation de glucides
-  Appétit et régime hypocalorique

Pathologies et intolérances

-  Intolérance au lactose
-  Déficit de DAO et migraine
-  Diabète de type 2
-  Hypertension due à la consommation de sel
-  Caries
-  Maladie cœliaque
-  Diabète de type 1
-  Hypothyroïdie
-  Anémie due à un déficit en fer

Vitamines et minéraux

-  Vitamine A - Taux de Caroténoïdes
-  Taux de Vitamine B6
-  Taux de Vitamine B12
-  Taux de Vitamine C
-  Taux de Vitamine K
-  Taux de Phosphore
-  Taux de Magnésium
-  Vitamine A - Taux de Rétinol
-  Taux de Vitamine B9
-  Taux d'Homocystéine
-  Taux de Vitamine D
-  Taux de Calcium
-  Taux de Fer
-  Taux de Zinc

Biomarqueurs

 Taux de Cholestérol HDL

 Taux de Triglycérides

 Taux d'Oméga-6

 Taux de Cholestérol LDL

 Taux de Triglycérides et régime méditerranéen






Divers

 Longévité et régime méditerranéen

 Caféine et anxiété

 Caféine et addiction

Légende:

-  Votre génotype est favorable.
-  Votre génotype est modérément favorable.
-  Votre génotype est neutre.
-  Votre génotype est modérément défavorable.
-  Votre génotype est défavorable.

Régime alimentaire et poids

Efficacité du régime méditerranéen

Le régime méditerranéen est riche en légumes, fruits, poisson, légumes, fruits secs, produits laitiers et huile d'olive, alors que la viande et les œufs sont des composants minoritaires. Il s'agit d'un régime facile à suivre et à maintenir à long terme, car il n'élimine aucun aliment et ne restreint pas non plus les calories et les quantités. De plus, il est flexible et permet sa personnalisation en fonction des préférences et du style de vie de chacun. De nombreuses études ont associé ce type de régime à un faible risque d'obésité, et ses bienfaits pour la santé sont également bien connus. Lors d'une étude générale réalisée sur plus de 11 000 participants, il a été observé que les personnes ayant suivi ce régime ont perdu plus de poids que les autres. De nombreuses études ont associé des variations dans les gènes FTO et TCF7L2 à un effet positif sur le contrôle de la prise de poids associée au régime méditerranéen.

Vos résultats génétiques

Gène	Génotype
GCKR	TC
FTO	AT
LPL	TC
TCF7L2	TT

Que dit votre génétique?



D'après votre génotype, votre prédisposition à maintenir votre poids en suivant un régime méditerranéen est normale. D'autres facteurs génétiques et cliniques peuvent avoir un impact. Indépendamment de la prédisposition génétique individuelle à ce qu'un type concret de régime soit plus efficace qu'un autre, il est important de consulter un professionnel de santé avant de commencer un régime alimentaire et l'adapter aux habitudes et au style de vie de chaque personne.

Plus d'informations:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22716779?dopt=Abstract>

Régime alimentaire et poids

Efficacité du régime pauvre en graisses

Un régime pauvre en graisses est celui où la consommation totale de graisses est réduite à moins de 20% de l'ingestion calorique quotidienne, bien que l'OMS considère saine une ingestion de jusqu'à 30% de graisses. En outre, il est recommandé de réduire la consommation de graisses saturées, comme la graisse de porc, le saindoux, la graisse laitière, la viande, les glaces ou le fromage, et de la remplacer par des graisses non saturées comme l'huile d'olive, les graines, les avocats, le beurre de cacahuète ou les fruits secs. Une façon de différencier les graisses saturées des graisses non saturées (plus saines) est que les premières sont solides à température ambiante, alors que les dernières se solidifient uniquement lorsqu'elles refroidissent.

Plusieurs études à grande échelle sur la perte de poids ont démontré la corrélation d'un variant dans le gène IRS1 avec une plus grande efficacité de la réponse à un régime pauvre en graisses.

Vos résultats génétiques

Gène	Génotype
IRS1	CC

Que dit votre génétique?



D'après votre génotype, vous avez une bonne prédisposition à perdre du poids en suivant un régime pauvre en graisses. D'autres facteurs génétiques et cliniques peuvent avoir un impact. Indépendamment de la prédisposition génétique individuelle à ce qu'un type concret de régime soit plus efficace qu'un autre, il est important de consulter un professionnel de santé avant de commencer un régime alimentaire et l'adapter aux habitudes et au style de vie de chaque personne.

Plus d'informations:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3171189/>

Régime alimentaire et poids

Prédisposition au surpoids précoce chez les adultes

Comme nous l'avons vu ci-dessus, l'indice de masse corporelle (IMC) est un nombre calculé en fonction du poids et de la taille d'une personne, utilisé pour identifier les plages de poids pouvant entraîner des problèmes de santé. Un poids sain est considéré comme étant entre 18,5 et 24,9 ; le surpoids correspond à la plage entre 25 et 29,9 ; et au-delà de 30 est considéré comme de l'obésité, de modérée à très sévère. La tendance à devenir en surpoids se développe parfois tôt chez les adultes, avec un composant génétique. Plusieurs études ont corrélé le gène FTO avec une prédisposition au surpoids précoce.

Vos résultats génétiques

Gène	Génotype
FTO	AT

Que dit votre génétique?



D'après votre génotype, vous avez une prédisposition au surpoids précoce. D'autres facteurs génétiques et cliniques peuvent avoir un impact. Étant donné que la génétique est immuable, pour maintenir un IMC sain il est important d'avoir de bonnes habitudes de vie, sous la supervision d'un professionnel de santé. Et n'oubliez pas que vous pouvez voir votre prédisposition à une plus grande ou une plus faible efficacité vis-à-vis de différents types de régimes dans d'autres points de ce bilan.

Plus d'informations:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22842737?dopt=Abstract>

Régime alimentaire et poids

Prédisposition à la consommation de graisses

La graisse est une grande source d'énergie, que le corps utilise pour produire du tissu nerveux et des hormones, et pour absorber les vitamines liposolubles, comme la D, la E ou la K, qui se métabolisent dans l'organisme de la même façon que les lipides dans le régime alimentaire. Cependant, une consommation excessive de graisses augmente le risque de surpoids et, par conséquent, de maladies cardiovasculaires.

La génétique est liée à la tendance à la consommation excessive de graisses et, plus concrètement, il a été démontré que les porteurs de mutations dans la région intergénique FGF21/FUT1 montrent une prédisposition plus faible à la consommation de graisses.

Vos résultats génétiques

Gène	Génotype
FUT1	GG

Que dit votre génétique?



D'après votre génotype, votre prédisposition à consommer des graisses est similaire à celle de la majorité de la population. D'autres facteurs génétiques et cliniques peuvent avoir un impact. Un bon équilibre du type de graisse que nous consommons est crucial. Il est recommandé de remplacer les graisses saturées, (beurre, fromage, lait entier, crème, glace ou viandes grasses) par des graisses insaturées (huile d'olive ou de tournesol, poisson bleu, avocats, ou noix et autres fruits secs).

Plus d'informations:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28467924?dopt=Abstract>

Pathologies et intolérances

Maladie cœliaque

La maladie cœliaque est une maladie systémique auto-immune qui pousse l'organisme à réagir à la présence de gluten, une protéine présente dans le blé, le seigle et l'orge et, en moindre quantité, dans d'autres céréales. Ladite réaction peut endommager, avec le temps, le revêtement de l'intestin grêle, et l'empêcher d'absorber certains nutriments, et provoquer de la diarrhée, de la fatigue, une perte de poids, un gonflement et une anémie.

La génétique a un impact sur cette maladie, comme le démontre le gène IL12A.

Que dit votre génétique?



D'après cette étude, votre prédisposition à avoir cette maladie est similaire à celle de la majorité de la population. D'autres facteurs génétiques et cliniques peuvent avoir un impact.

Plus d'informations:

www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20190752

Vos résultats génétiques

Gène	Génotype
LOC105371664	AA
PUS10	AG
IL18R1 IL1RL1	CC
LINC01934	GG
ICOS	TC
CCR2 CCR5	CC
IL12A AS1	AA
LPP	AC
BLTP1	AA
HLA DQA1	TT
TNFAIP3	AG
ATXN2	CC
PTPN2	AA
MMEL1	AG
RUNX3	AG
MROH3P	TC
PLEK	TC
ARHGAP31	TG
BACH2	AC
THEMIS PTPRK	AA
Intergenic	AA
ZMIZ1	AG
ETS1	TC
LOC105371082	CC
ICOSLG	TT
CD247	AA
TNFSF18	CC
FRMD4B	CC
MYNN	CC
ELMO1	GG
DLEU1	CC

Vitamines et minéraux

Taux de Magnésium

Le magnésium est un minéral indispensable à la nutrition de l'être humain, et il est très important pour de nombreuses activités du corps comme la régulation du taux de sucre dans le sang, le contrôle de la pression sanguine ou le bon fonctionnement des muscles et du système nerveux. En résumé, le magnésium est nécessaire pour plus de 300 réactions biochimiques dans le corps. Il est présent dans les fruits secs, les graines comme celles de la courge ou de la chia, les haricots blancs, les légumes verts, le cacao et le chocolat noir, ou encore le poisson bleu. L'excès de magnésium dans le sang peut provoquer des gênes stomacales, des nausées, des vomissements et des diarrhées. En revanche, une carence pourrait provoquer des changements dans l'état d'âme, de l'anxiété ou une dépression, ou des symptômes intestinaux comme la constipation.

De nombreuses études ont associé les gènes MUC1 et LOC100129455 à la prédisposition à avoir un taux de magnésium dans le sang altéré.

Vos résultats génétiques

Gène	Génotype
MUC1	TC
SHROOM3	GG
LOC107984543	AA
LOC101928338	TT
LOC100129455	GG
MECOM	AG

Que dit votre génétique?



D'après cette étude, vous avez une prédisposition similaire à celle de la majorité de la population à avoir un taux normal. D'autres facteurs génétiques et cliniques peuvent avoir un impact.

Plus d'informations:

www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20700443

Adnà

info@adnalacarte.com
www.adnalacarte.com

Powered by

24Genetics

