

ANALISI DNA - TRAINING

Profilo Power/Endurance

Gene	Variante	Proserpio	Castaldi	Proserpio	Castaldi	Proserpio	Castaldi
ACE	rs4646994	ID	II	+	-	Profilo intermedio	Profilo adatto sport di resistenza
ADRB2	rs1042713	GG	AA			VO2max ridotto	Buon VO2max
	rs1042714	GG	CC			VO2max ridotto, profilo adatto sport di potenza	Buon VO2max, profilo adatto sport di resistenza
AGT	rs699	TT	CT	-	-	nessun impatto sul training	nessun impatto sul training
ACTN3	rs1815739	CC	CT	++	+	Vantaggio per il profilo sprint e potenza	Vantaggio per il profilo sprint e potenza, Ok per la resistenza
BDKRB2	+9/-9 INDEL	TC	CC			Associato con la resistenza	nessun impatto sul training
COL5A1	rs12722	CT	CC			nessun impatto sul training	nessun impatto sul training
CRP	rs1205	CT	CC			Effetto positivo dell'attività fisica sul VO2max, profilo adatto agli sport di resistenza	VO2max ridotto, resistenza ridotta
IL6	rs1800795	GC	GG	-	++	nessun impatto sul training	associato con performance potenza
NRF	rs7181866	AA	AA			nessun impatto sul training	nessun impatto sul training
PPARA	rs4253778	GG	GG	-	-	Associato con la resistenza	Associato con la resistenza
PPARGCIA	rs8192678	GG	GA			Profilo intermedio	VO2max ridotto, resistenza ridotta
TRHR	rs16892496	AA	AA	-	-	nessun impatto sul training	nessun impatto sul training
VEGF	rs2010963	CG	TC	-	-	Media produzione di VEGF	Media produzione di VEGF
VDR	rs731236	CC	GG	+	-	Buon rafforzamento muscolare, sviluppo muscolare	nessun impatto sul training

Cardiofitness

Gene	Variante	Proserpio	Castaldi	Proserpio	Castaldi	Proserpio	Castaldi
ACE	rs4646994	ID	II	+	-	Tenere sotto controllo battito cardiaco	nessun impatto sul training
AGT	rs699	TT	CT	-	+	Il training ha un impatto positivo sul flusso sanguigno	Il training ha un impatto positivo sul flusso sanguigno
ADRB2	rs1042713	GG	AA	-	++	nessun impatto sul training	Effetto benefico sulla circolazione
BDKRB2	+9/-9 INDEL	TC	CC	+	++	nessun impatto sul training	monitorare battito cardiaco
PPARGCIA	rs8192678	GG	GA	-	+	nessun impatto sul training	tenere sotto controllo il flusso sanguigno durante training
PPARA	rs4253778	GG	GC	-	-	nessun impatto sul training	nessun impatto sul training

Recovery/Infortuni

Gene	Variante	Proserpio	Castaldi	Proserpio	Castaldi	Proserpio	Castaldi
CRP	rs1205	CT	CC	+	++	Il training regolare ha un impatto positivo sui tempi di recupero	Tempo di recupero più lunghi
GSTM1	INDEL	I	I	-	-	nessun impatto forma fisica	nessun impatto forma fisica
GSTT1	INDEL	I	I	-	-	nessun impatto forma fisica	nessun impatto forma fisica
IL6	rs1800795	GC	GG	+	-	Supporto nutrizionale consigliato per migliorare tempi recupero, resistenza ridotta	nessun impatto forma fisica
IL6R	rs2228145	CA	CC	+	++	Associato stanchezza intermedia e recupero più lungo	Associato stanchezza alta e recupero più lungo
SOD2	rs4880	CC	CC	++	++	Supporto nutrizionale per attività antiossidante	Supporto nutrizionale per attività antiossidante
TNF	rs1800629	GG	GG	-	-	esercizio regolare per impatto positivo tempi recupero	esercizio regolare per impatto positivo tempi recupero
COL1A1	rs1800012	GG	GG	+	+	maggior tendenza infortuni legamenti	maggior tendenza infortuni legamenti
COL5A1	rs12722	CT	CC	+	-	aumentato rischio tendinopatie	tipico rischio tendinopatie
GDF	rs143383	CT	CC	+	-	medio rischio tendinopatie	tipico rischio tendinopatie

ANALISI NUTROGENETICA

Proserpio Giacomo

Processo biologico	Gene	Variante testata	Risultato	Effetto	Azione
Carboidrati: Metabolismo Energia	ACE	ID	ID	+	Si dovrebbe limitare la quantità di carboidrati raffinati: Carico glicemico < 80 / giorno; incrementare la fibra a 28 g / giorno
	PPARG	ProAla(12)	Pro-Ala		
	TCF7L2	C/T	TC	+	
	ADRB2	Arg16gly	Gly-Gly	++	
	CLOCK	3111T/C	TT		
	PLIN	11482G>A	GA	+	
	INSIG2	G/C	GC		
Lipidi: Metabolismo Energia	APOC3	C3175G	GG		Si dovrebbe limitare la quantità di grassi saturi a meno di 16g / giorno; Raccomandazioni: - olio di oliva
	APOC5	-1131T>C	AA		
	APOC2	-265T>C	CC	++	
	LPL	C159G	GC		
	CETP	-279G>A	CC	++	
	LEPR	Lys656Asn	AG	+	
	MC4R	C/T	TC	+	
	PLIN	11482G>A	GA	+	
Stress Ossidativo: Danno al DNA Radicali Liberi	GSTM1	delezione	I		Consumare 3-4 crocifere settimana Limitare quantità carne e pesce abbrustolito Aumentare Antiossidanti Aumentare Selenio 90mcg/giorno
	GSTT1	delezione	I		
	CYP1A2	-163>C	CA	+	
	EPHX1	Tyr113His	Tyr/Tyr	++	
	CAT	C-262T	CT	+	
	GPX	Pro198Leu	Pro/Pro		
	SOD2	C-28T	CC	++	
Infiammazione	IL6	G-174C	GC	+	Intermedio: 2.0 g Omega 3 / giorno
	IL6R	AC (AspAla)	CA	+	
	CRP	1082CT	CT		
	TNF	G-308A	GG		
Metabolismo Vitamine B	MTHFR	C677T	CT	+	Intermedio: almeno 400 µg acido folico, 10 mg Vit. B6 e 15 µg Vit. B12 al giorno
		A1298C	AA		
Metabolismo Vitamina D	VDR	C>T(taq1)	CC	++	Aumentare Vitamina D - 800 IU/giorno
	COL1A1	G Sp 1 T	GG		
Sensibilità al sale	ACE	ID	ID	+	Sensibilità intermedia, < 2.0 g/giorno di sodio
	AGT	TC (Met/Thr)	TT		
Metabolismo alcool	ADH1C	Ile349Val	GG Val/Val		Effetto positivo su colesterolo
Metabolismo caffeina	CYP1A2	-163>C	CA	+	Limitare consumo di caffeina; max 2-3 al giorno
	VDR	C>T(taq1)	CC	++	
Sensibilità al Lattosio	LCT	-13910-CT	CC	+	Intollerante al lattosio
Sensibilità al Glutine	DQ2/8		positivo		possibile predisposizione celiachia
Sleep Eating Behaviour	CLOCK	3111T/C	TT		Moderato consumo di snack e moderata predisposizione a voglie incontrollabili verso determinati cibi Controllare spuntini e renderli salutaris Controllare Tendenza rimpinzarsi
	FTO	A/T	TT		
	MC4R	C/T	TC	+	
	LEP	G-2548A	AA	++	
	LEPR	Lys656sn	AG	+	
	GHRL	Leu72Mmet	GG		

Castaldi Paola

Processo biologico	Gene	Variante testata	Risultato	Effetto	Azione
Carboidrati: Metabolismo Energia	ACE	ID	II		Si dovrebbe limitare la quantità di carboidrati raffinati: Carico glicemico < 80 / giorno; incrementare la fibra a 28 g / giorno
	PPARG	ProAla(12)	Pro-Pro	++	
	TCF7L2	C/T	TC	+	
	ADRB2	Arg16gly	Arg-Arg		
	CLOCK	3111T/C	TT		
	PLIN	11482G>A	GA	+	
	INSIG2	G/C	GG		
Lipidi: Metabolismo Energia	APOC3	C3175G	GG		Si dovrebbe limitare la quantità di grassi saturi a meno di 16g / giorno; Raccomandazioni: - olio di oliva
	APOC5	-1131T>C	AA		
	APOC2	-265T>C	TT		
	LPL	C159G	GC		
	CETP	-279G>A	CC	++	
	LEPR	Lys656Asn	AG	+	
	MC4R	C/T	TC	+	
	PLIN	11482G>A	GA	+	
Stress Ossidativo: Danno al DNA Radicali Liberi	GSTM1	delezione	I		Raccomandazioni Standard crocifere Limitare quantità carne e pesce abbrustolito Aumentare Antiossidanti
	GSTT1	delezione	I		
	CYP1A2	-163>C	AA	++	
	EPHX1	Tyr113His	Tyr/Tyr	++	
	CAT	C-262T	TT	++	
	GPX	Pro198Leu	Pro/Pro		
	SOD2	C-28T	CC	++	
Infiammazione	IL6	G-174C	GG		Intermedio: 1.6 g Omega 3 / giorno
	IL6R	AC (AspAla)	CC	++	
	CRP	1082CT	CC	+	
	TNF	G-308A	GG		
Metabolismo Vitamine B	MTHFR	C677T	CT	+	Intermedio: almeno 400 µg acido folico, 10 mg Vit. B6 e 15 µg Vit. B12 al giorno
		A1298C	CA	+	
Metabolismo Vitamina D	VDR	C>T(taq1)	TC	+	Aumentare Vitamina D - 800 IU/giorno
	COL1A1	G Sp 1 T	GG		
Sensibilità al sale	ACE	ID	II	++	Sensibilità al sale, < 1.600 g/giorno di sodio
	AGT	TC (Met/Thr)	CT	+	
Metabolismo alcool	ADH1C	Ile349Val	AA Ile/lie	++	Ridotto effetto positivo su colesterolo
Metabolismo caffeina	CYP1A2	-163>C	AA		Raccomandazione standardi caffeina; max 2-3 al giorno
	VDR	C>T(taq1)	TC	+	
Sensibilità al Lattosio	LCT	-13910-CT	CT		Tollerante al lattosio
Sensibilità al Glutine	DQ2/8		positivo		possibile predisposizione celiachia
Sleep Eating Behaviour	CLOCK	3111T/C	TT		Frequente consumo di snack e forte predisposizione a voglie incontrollabili verso determinati cibi Controllare spuntini e renderli salutaris Controllare Tendenza rimpinzarsi
	FTO	A/T	AA	++	
	MC4R	C/T	TC	+	
	LEP	G-2548A	GA	+	
	LEPR	Lys656sn	AG	+	
	GHRL	Leu72Mmet	GG		