



24Genetics



Maria, questo è il
tuo test di cura
della pelle



Indice dei contenuti

1. Introduzione	3
1.1. Metodologia che utilizziamo per il vostro rapporto	3
1.2. Domande frequenti	5
2. Sommario	5
3. Risultati genetici	7
3.1. Come comprendere i risultati?	7
3.2. I tuoi risultati genetici	8

1. Introduzione

Nelle pagine seguenti ti offriamo la relazione riguardante la genetica della pelle derivata dall'analisi del tuo DNA. Tramite questa relazione otterrai informazioni dettagliate sul rapporto esistente tra i tuoi geni e la tua pelle.

Grazie al sequenziamento del tuo DNA e alla sua analisi successiva, conoscerai la risposta della tua pelle a diversi fattori, conoscerai la sua propensione ad invecchiare, presentare arrossamenti, lentiggini, vene varicose e persino cellulite... La relazione che hai tra le mani ti aiuterà, ad esempio, a utilizzare le creme più appropriate in base al tuo tipo di pelle, ottimizzando così i risultati dei consueti trattamenti dermatologici.

La relazione consiste in una presentazione generale di ciascuna sezione, seguita dalle tue analisi personalizzate. Per una migliore visualizzazione, abbiamo specificato ogni concetto in base a un sistema di icone che indica graficamente il bilancio dei tuoi risultati.

Le informazioni genetiche fornite in questa relazione sono valide solo per scopi di ricerca, informazione ed educazione. In nessun caso sono valide per un uso clinico.

Ti ricordiamo che qualsiasi cambiamento tu voglia fare in relazione con la tua dieta o i tuoi trattamenti dermatologici deve essere concordato con dei professionisti della salute. Di qualsiasi dubbio tu possa avere su qualsiasi test genetico, dovrai parlarne con il personale sanitario esperto in Diagnosi Genetica o Dermatologi Specializzati.

1.1. Domande e risposte

Devo apportare drastici cambiamenti al trattamento della mia salute con i dati di questo test?

No, qualsiasi cambiamento che tu voglia fare in relazione alla tua salute deve essere analizzato da un genetista esperto e con i medici specializzati. Qualsiasi dubbio relativo a qualsiasi test genetico deve essere messo a confronto con professionisti sanitari esperti in Diagnosi Genetica.

Dipende tutto dai miei geni?

No, il nostro corpo risponde a molte condizioni. I nostri geni sono indubbiamente un parametro importante. Lo stile di vita, lo sport, l'alimentazione e molte altre circostanze influenzano il nostro corpo. Conoscere bene se stessi aiuta di certo a trattare il corpo nel modo più adatto. Questo è quello che, ad oggi, è in grado di portarti la genetica: una maggiore conoscenza.

Tutti i geni analizzati si trovano negli elenchi delle sezioni?

Abbiamo incluso solo un campione dei geni che abbiamo analizzato, alcune delle sezioni sono determinate dall'analisi di più geni che non abbiamo indicato nella relazione. I nostri algoritmi combinano i tuoi genotipi con i marcatori analizzati.



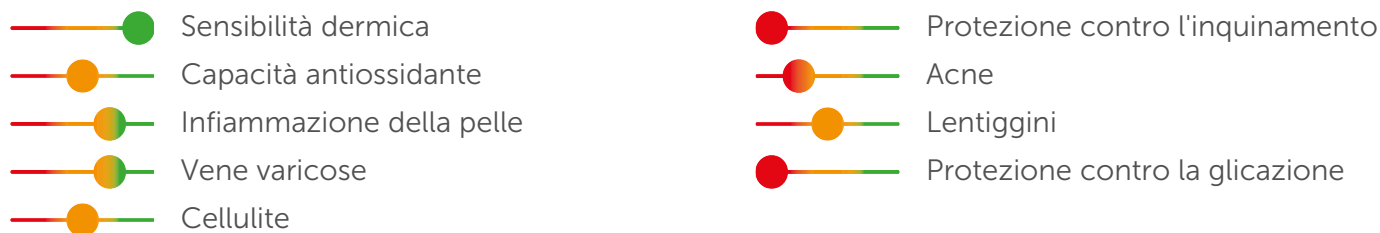
Su cosa si basa questa relazione?

Questo test si basa su diversi studi genetici consolidati a livello internazionale e accettati dalla comunità scientifica. Esistono determinati organismi e database scientifici in cui si pubblicano studi in cui esiste un certo livello di consenso. I nostri test genetici vengono effettuati applicando tali studi al genotipo dei nostri clienti. In ogni sezione vedrai alcuni degli studi su cui si basa. Ci sono sezioni in cui vengono utilizzati più studi rispetto a quelli elencati.

Le informazioni genetiche fornite in questa relazione sono valide solo per scopi di ricerca, informazione ed educazione. In nessun caso sono valide per un uso clinico.

2. Sommario

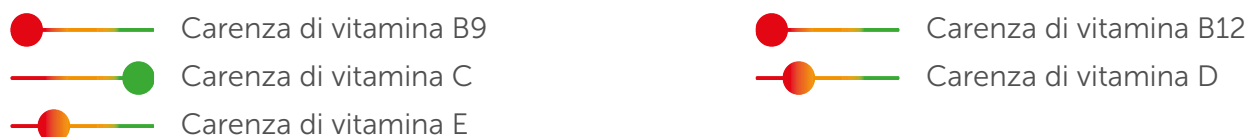
Cura della pelle



Il sole e la tua pelle



Nutri la tua pelle

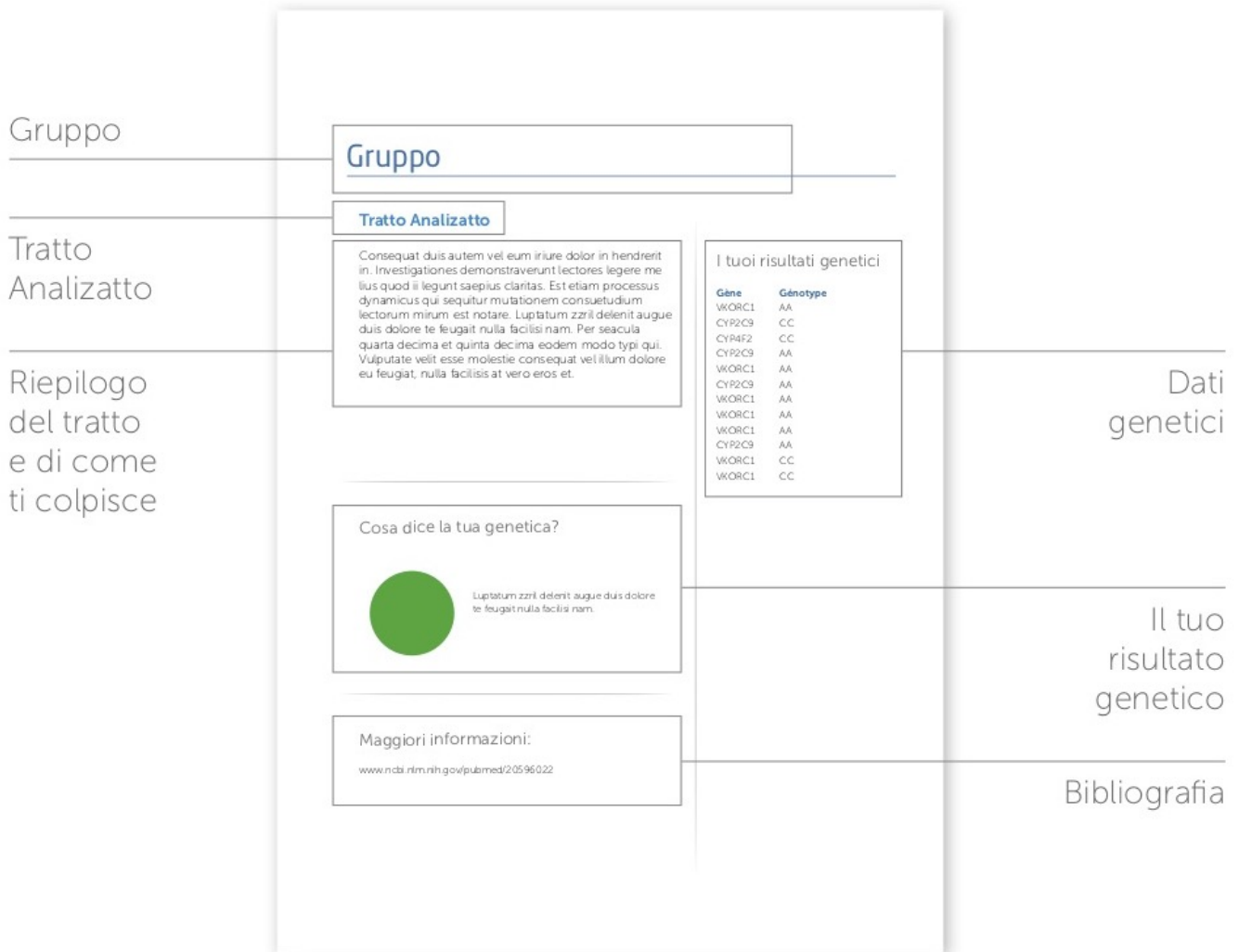


Simboli:

- Il tuo genotipo è favorevole.
- Il tuo genotipo è moderatamente favorevole.
- Il tuo genotipo è neutro.
- Il tuo genotipo è moderatamente sfavorevole.
- Il tuo genotipo è sfavorevole.



3.1. Come comprendere i risultati?



3.2. Il tuo risultato genetico



Cura della pelle

Sensibilità dermica

La pelle agisce come una barriera permeabile che impedisce l'ingresso di agenti patogeni nocivi e tossine. Una risposta immunitaria iperattiva agli allergeni e carenze nella protezione contro le tossine ambientali, contribuiscono al rischio complessivo di sensibilità della pelle. In alcuni casi, la sensibilità della pelle dà luogo a dermatite atopica o eczema, che è il problema della pelle più comune, con una prevalenza fino al 20% nei bambini e fino al 3% negli adulti nei paesi sviluppati. Le persone che vivono nelle città e nei climi secchi sono più sensibili a questa malattia. La dermatite atopica è caratterizzata da pelle molto secca e lesioni infiammatorie, che spesso si infettano a causa di batteri e virus. È importante consultare un dermatologo se presenti questi sintomi.

I fattori genetici e ambientali sembrano essere la causa di una maggiore sensibilità cutanea. Il rischio complessivo è calcolato utilizzando i risultati di un ampio studio in cui abbiamo individuato una serie di varianti genetiche associate ad un aumentato rischio.

I tuoi risultati genetici

Gene	Genotipo
IL18	CC
ADAD1	GG
EPHX1	TT

Cosa dice la tua genetica?



Hai varianti genetiche associate a una normale sensibilità della pelle.

Maggiori informazioni:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4805319/>

Cura della pelle

Protezione contro l'inquinamento

L'inquinamento ambientale provoca segni di invecchiamento della pelle, macchie scure e infiammazione. Due importanti enzimi (EPHX1 e NQO1) proteggono la pelle e il corpo dalle sostanze chimiche estranee altamente reattive (epossidi e chinoni). L'enzima EPHX1 impedisce l'assorbimento di epossidi trasformandoli in forme idrosolubili meno reattive. L'enzima NQO1 trasforma il coenzima Q10 (ubichinone) nella sua forma ridotta, l'ubichinolo, che cattura i radicali liberi nei mitocondri e nella membrana lipidica della pelle. Questo enzima disintossica i chinoni quando li converte in forme ridotte che possono essere escrete. Nella pelle, entrambi gli enzimi svolgono un ruolo importante nell'impedire che lo strato esterno (epidermide) assorba le tossine.

Delle variazioni genetiche nel gene EPHX1 possono provocare una carenza nella sua funzione e nel gene NQO1 diminuire la produzione di ubichinolo. Le persone con livelli ridotti di questi due enzimi hanno la protezione della pelle contro tossine ambientali significativamente ridotta.

I tuoi risultati genetici

Gene	Genotipo
EPHX1	TT
NQO1	AG

Cosa dice la tua genetica?



Hai un rischio maggiore di non eliminare correttamente gli agenti esterni che possono danneggiare la tua pelle. Prendi in considerazione l'assunzione di integratori di coenzima Q10 e di antiossidanti come l'astaxantina. Utilizza prodotti che contengono antiossidanti e coenzima Q10 e un fattore di protezione solare elevato. Inoltre, riduce l'esposizione ai contaminanti. Pulisci la pelle durante la notte.

Maggiori informazioni:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4868095/>

Cura della pelle

Capacità antiossidante

Un equilibrio tra i radicali liberi e gli antiossidanti è necessario per una corretta funzione fisiologica, così come per una pelle sana e dall'aspetto giovane. Nella pelle, l'aumento dei radicali liberi (chiamato stress ossidativo) causa la rottura del collagene - supporto strutturale pelle - e altera il ciclo di rigenerazione delle cellule, portando ad invecchiamento precoce (colorito spento, macchie e struttura non uniforme) danneggiando proteine e lipidi. I radicali liberi possono interessare tutti gli strati della pelle (ipoderma, derma e epidermide, particolarmente vulnerabile). Il meccanismo antiossidante presente nella pelle si attiva quando c'è uno stress ossidativo, trasformando i radicali liberi dannosi in prodotti meno nocivi. Gli antiossidanti sono la naturale difesa del nostro corpo per minimizzare il danno causato dai radicali liberi e possono drasticamente ridurre alcuni segni dell'invecchiamento: ridurre le rughe e preservare la naturale lucentezza della pelle. Variazioni genetiche che codificano enzimi antiossidanti (SOD2, EPHX1, CAT e NQO1) sono stati associate a un rischio di aumento dello stress ossidativo o a una riduzione dell'attività antiossidante, cosa che aumenta l'invecchiamento della pelle.

I tuoi risultati genetici

Gene	Genotipo
CAT	TC
NQO1	AG
SOD2	AA
EPHX1	TT
CAT	TT

Cosa dice la tua genetica?



La capacità antiossidante complessiva della tua pelle è media, alcune varianti genetiche sono benefiche mentre altre diminuiscono il potere antiossidante della tua pelle.

Maggiori informazioni:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4085290/>



Cura della pelle

Acne

L'acne è la più comune malattia della pelle, molto frequente tra adolescenti e giovani, sebbene possa apparire anche negli adulti. Colpisce le ghiandole sebacee, collegate ai pori della pelle attraverso un canale chiamato follicolo. Queste ghiandole producono una sostanza oleosa chiamata sebo, che trasporta le cellule morte e il sebo sulla superficie della pelle attraverso il follicolo. Quando si blocca un follicolo si crea un brufolo e i batteri all'interno del follicolo provocano rigonfiamenti. Il trattamento si concentra sulla guarigione dei brufoli, impedendo a quelli nuovi di formarsi e prevenendo le cicatrici. Ci sono farmaci anti-acne che vengono applicati direttamente sulla pelle e anche sotto forma di pillole.

Oltre a cambiamenti ormonali, stress, alcuni farmaci o l'uso di trucco grasso, ci sono fattori ereditari che contribuiscono alla comparsa di acne. Le variazioni in geni diversi contribuiscono a questo disturbo della pelle.

I tuoi risultati genetici

Gene	Genotipo
NQO1	AG
SELL	GG
TGFB2	AG
Intergenic	GG

Cosa dice la tua genetica?



I tuoi risultati genetici ti predispongono all'acne.

Maggiori informazioni:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25061327>

Cura della pelle

Inflammation della pelle

L'inflammation cutanea si verifica quando le cellule della pelle hanno una risposta iperreattiva agli allergeni o alle tossine. L'inflammation acuta è una reazione naturale per riparare la pelle dopo l'esposizione a infezioni o a tossine ambientali e di solito dura alcuni giorni. Mentre si tratta di una risposta utile a breve termine, se il gonfiore continua può svolgere un ruolo negativo. Quando l'inflammation è cronica inizia a diventare distruttiva e danneggia la pelle. Ci sono numerosi stimoli che inducono l'inflammation cronica: i raggi UV, stress, tossine, tabacco, alcool, infezioni causate da agenti patogeni, eccesso di radicali liberi. Mentre l'inflammation è la prima linea di difesa della pelle, l'eccessiva risposta infiammatoria causa un invecchiamento precoce della pelle.

I segni includono sensibilità cutanea, arrossamento e irritazione. Variazioni genetiche in vari geni di sostanze proinfiammatorie e antinfiammatorie sono associate ad un aumentato rischio di inflammation cronica della pelle.

I tuoi risultati genetici

Gene	Genotipo
IL18	CC
IL6	AG
IFNG	AG
ADAD1	GG
IL10	GG
IL6	GC

Cosa dice la tua genetica?



La tua genetica ti predispone a un minor rischio di presentare una risposta infiammatoria eccessiva a livello cutaneo.

Maggiori informazioni:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4805319/>



Cura della pelle

Lentiggini

Le lentiggini, conosciute anche come efelidi, sono macchie iperpigmentate che spesso appaiono su viso, collo, petto e braccia e sono il risultato di un aumento della produzione di melanina nella pelle. In genere compaiono durante l'infanzia, ma diminuiscono con l'età e diventano più scure con l'esposizione al sole. Le lentiggini sono comuni tra i caucasici e più frequenti nelle persone con pelle chiara e capelli rossi, con difficoltà ad abbronzarsi, maggior rischio di scottature e macchie solari (lentiggini solari) e con la possibilità di melanomi maligni e tumori della pelle senza melanoma.

Le lentiggini sono associate a variazioni genetiche nei geni IRF4 e MC1R. Il gene MC1R è quello che contribuisce maggiormente ai capelli rossi e alla pelle chiara. La quantità di lentiggini dipende dal numero di varianti del gene MC1R.

I tuoi risultati genetici

Gene	Genotipo
Intergenic	TT
Intergenic	GG
IRF4	TC
TYR	CC
TYR	AG
MC1R	CC

Cosa dice la tua genetica?



Il tuo rischio di avere lentiggini è medio.

Maggiori informazioni:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17952075>



Cura della pelle

Vene varicose

Le vene varicose sono piccole vene che hanno una forte colorazione viola-blu e si estendono sulla pelle come radici. Esse colpiscono più di un terzo della popolazione mondiale e possono causare dolore, prurito, ulcerazione o trombosi venosa. Ci sono misure molto semplici per evitare la formazione di vene varicose. La Mayo Clinic raccomanda un regolare esercizio fisico, mantenendo una dieta sana, evitando di stare in piedi o seduti per periodi prolungati e sollevando le gambe. Le donne dovrebbero anche evitare di indossare scarpe col tacco alto e incrociare le gambe.

Le persone che hanno una storia familiare di vene varicose hanno più probabilità di averle. Variazioni genetiche nel gene MTHFR sono state associate ad un aumentato rischio di sviluppare vene varicose. Altri fattori di rischio non genetici sono l'obesità, l'età, la posizione seduta o in piedi per molto tempo e i cambiamenti ormonali.

I tuoi risultati genetici

Gene	Genotipo
MTHFR	TT
MTHFR	AG

Cosa dice la tua genetica?



In base al tuo genotipo, la probabilità di avere vene varicose è nella media.

Maggiori informazioni:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2674155/>



Cura della pelle

Protezione contro la glicazione

Il nostro corpo utilizza il glucosio come fonte principale di energia, ma non viene metabolizzato correttamente, può unirsi alle fibre di collagene ed elastina e modificarle strutturalmente e funzionalmente. I prodotti risultanti sono noti come prodotti a glicazione avanzata (AGE). Questo processo chiamato glicazione è coinvolto nell'invecchiamento della pelle e danneggia la sua capacità di rigenerarsi e autoripararsi. Le fibre di collagene che hanno subito glicazione diventano rigide, meno elastiche e hanno meno capacità di rigenerare la cute causando rughe, secchezza, ispessimento della pelle e perdita di tonicità. Gli AGE aumentano con l'età e sono più dannosi in combinazione con l'esposizione ai raggi UV.

La glicazione può essere ridotta controllando i livelli di glucosio nel sangue, il colesterolo LDL e i trigliceridi attraverso una dieta appropriata. Le variazioni nei geni che determinano il modo in cui il nostro corpo elabora lo zucchero possono alterare il normale funzionamento del metabolismo energetico e dei livelli di glucosio. Gli scienziati hanno identificato variazioni di geni come GLO1 e AGER associati a un eccesso di AGE.

Cosa dice la tua genetica?



Il tuo genotipo ti predispone ad un alto rischio di glicazione nei componenti della pelle. La niacinamide, la carnosina e il tè verde riducono i prodotti di glicazione avanzata nella pelle. L'uso di creme con carnosina, niacinamide, silibinina e acido α -lipoico diminuisce gli effetti dei prodotti di glicazione avanzata.

Maggiori informazioni:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23721855>

I tuoi risultati genetici

Gene	Genotipo
AGER	AA
AGER	AG
GLO1	AG

Cura della pelle

Cellulite

La cellulite è un problema estetico comune per molte donne (80-90%) caratterizzato da alterazioni nella superficie della pelle che danno un aspetto irregolare, poco attraente, a causa del tessuto fibroso irregolare e dell'accumulo di grasso sottocutaneo, portando a la nota "pelle a buccia d'arancia". Colpisce principalmente i glutei, i fianchi e le cosce, anche se può interessare anche altre parti del corpo come l'addome. Le donne caucasiche hanno una maggiore predisposizione ad avere la cellulite rispetto alle donne asiatiche, in parte, a causa delle differenze nella dieta. Le cause sono complesse e coinvolgono fattori ormonali, sistema circolatorio, matrice extracellulare, infiammazione e sostanze prodotte dagli adipociti, predisposizione genetica e variazioni di peso.

Per ridurre al minimo la cellulite si consiglia di mantenere un peso sano, mantenersi attivi, seguire una dieta sana ed essere idratati. Alcune creme anticellulite, massaggi e trattamenti medico-estetici sono utili per trattare questo disturbo. Variazioni nel gene HIF1A, tra le altre, sono state associate al rischio di sviluppare cellulite.

I tuoi risultati genetici

Gene	Genotipo
HIF1A	CC

Cosa dice la tua genetica?



Non hai il genotipo protettore, quindi la tua predisposizione ad avere la cellulite è nella media. La caffeina è un componente molto comune tra le creme anticellulite. Altri ingredienti sono il tetraidrossipropil etilendiamina (THPE), il retinolo e/o le alghe rosse e glaucina. Ci sono molte formulazioni, consulta il tuo consulente di bellezza.

Maggiori informazioni:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20059631>

Il sole e la tua pelle

Sensibilità al sole

La pelle può essere sensibile al sole per diversi motivi: sottosviluppo (infanzia), infiammazione (dermatite atopica o acne), fotosensibilità indotta da farmaci o trattamenti dermatologici, o semplicemente essere una pelle chiara. In questi casi è di vitale importanza utilizzare la protezione con un fattore di protezione solare (SPF) adatto per ogni tipo di pelle. La sensibilità agli effetti nocivi delle radiazioni ultraviolette è un aspetto ereditabile. Numerosi studi su larga scala hanno identificato variazioni genetiche che migliorano la sensibilità al sole e la tendenza alle ustioni solari (eritema).

I geni relazionati con la pigmentazione della pelle (ASIP, TYR, MC1R e OCA2) e una bassa facilità di abbronzatura sono quelli che influenzano maggiormente la sensibilità della nostra pelle al sole. Inoltre, esiste una forte associazione tra i geni di riparazione del DNA e la tendenza a soffrire di scottature solari. Questi geni non sono legati alla facilità dell'abbronzatura, quindi c'è un meccanismo che sta alla base delle ustioni che è indipendente dalla pigmentazione.

I tuoi risultati genetici

Gene	Genotipo
NTM	GG
TYR	AG
ASIP	TC
LOC10537487	CC

Cosa dice la tua genetica?



La tua predisposizione ad avere una pelle sensibile al sole è intermedia.

Maggiori informazioni:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3690971/>



Il sole e la tua pelle

Facilità di abbronzatura

L'abbronzatura è la risposta fisiologica stimolata dalle radiazioni ultraviolette (UV) dei raggi solari. L'esposizione ai raggi UV aumenta la produzione di eumelanina, un tipo di pigmento di melanina che scurisce la pelle per proteggerla da eventuali danni. La facilità di abbronzatura varia da individuo a individuo e può avere effetti positivi e negativi sulla salute della pelle. Le persone con maggiori difficoltà sono più inclini a soffrire di scottature e macchie solari, rughe, perdita di folati e melanoma, mentre le persone che si abbronzano facilmente sono a rischio di carenza di vitamina D perché possono produrre meno vitamina D in risposta all'esposizione al sole. La capacità di abbronzatura della pelle è variabile e determinata geneticamente. Le persone con determinate varianti nei geni legati alla pigmentazione tendono ad avere occhi chiari, pelle chiara e meno abbronzatura. Le variazioni nel gene MC1R (recettore della melanina) sono le più determinanti e sono associate a capelli rossi, lentiggini, maggiore sensibilità al sole e abbronzatura meno facile.

I tuoi risultati genetici

Gene	Genotipo
LOC10537406	TC
LOC10537487	CC
HERC2	GG
ASIP	TC
ASIP	GG
IRF4	TC
MC1R	CC
TYR	CC
TYR	AG
MC1R	TC

Cosa dice la tua genetica?



Con un'alta probabilità la tua pelle si abbronzata facilmente.

Maggiori informazioni:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23223146>



Il sole e la tua pelle

Macchie solari

Le macchie solari facciali (lentiggini solari) sono macchie pigmentate ovali o rotonde che misurano da 2 a 20 millimetri, di colore marrone, uniformi e situate in aree frequentemente esposte al sole come il viso, le braccia o il dorso delle mani. Sono più grandi rispetto alle lentiggini, non scompaiono in inverno e sono comuni nella pelle invecchiata. Le lentiggini solari sono il risultato di una crescita locale di cellule che producono melanina in risposta alla radiazione ultravioletta. Queste macchie sono più frequenti tra la popolazione caucasica e asiatica e nelle donne, soprattutto dopo i 50 anni. Sebbene siano lesioni benigne che non necessitano di cure mediche, indicano che l'esposizione al sole è stata eccessiva. Per motivi estetici possono essere eliminati tramite diversi trattamenti, anche se la migliore forma di prevenzione è l'uso di filtri solari e il controllo dell'esposizione solare.

Variazioni nei geni MC1R e IRF4 sono state associate ad un aumentato rischio di macchie solari. Vi sono numerosi alleli di rischio nel gene MC1R (recettore della melanina).

I tuoi risultati genetici

Gene	Genotipo
IRF4	TC
MC1R	GG
MC1R	CC

Cosa dice la tua genetica?



Hai un basso rischio di macchie solari sulla pelle.

Maggiori informazioni:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25705849>

Il sole e la tua pelle

Fotoinvecchiamento

Il fotoinvecchiamento è definito come l'invecchiamento precoce della pelle dovuto all'esposizione al sole. È uno degli effetti dannosi dell'esposizione prolungata e giornaliera alle radiazioni UV, che causa danni al DNA, stress ossidativo e alterazioni nell'architettura normale del tessuto connettivo della pelle, deteriorando la sua funzione. La maggior parte dell'invecchiamento prematuro è causato dall'esposizione al sole. Il fotoinvecchiamento è responsabile della pigmentazione irregolare, delle rughe sottili, della pelle cascante, delle lentiggini, delle macchie senili, delle vene a forma di ragno sul viso e della pelle ruvida. È quindi fondamentale proteggere il viso e il corpo dagli effetti negativi dei raggi UVA e UVB.

Numerosi studi suggeriscono che il fotoinvecchiamento abbia una base genetica. Le variazioni nei geni STXBP5L e FBXO40 sono state associate a un punteggio complessivo di fotoinvecchiamento che combina fattori quali irregolarità nella pigmentazione, rughe e rilassamento cutaneo.

I tuoi risultati genetici

Gene	Genotipo
FBXO40	AA
STXBP5L	GG
STXBP5L	TC

Cosa dice la tua genetica?



Il tuo genotipo indica un maggior rischio di fotoinvecchiamento grave. L'assunzione di frutta e verdura ricca di antiossidanti è uno strumento fondamentale nella prevenzione dell'invecchiamento. Le creme a base di arbutina, acido kojico, acido L-ascorbico, estratto di liquirizia, retinolo o vitamina B3 possono aiutare a rallentare i segni del fotoinvecchiamento precoce.

Maggiori informazioni:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23223146>

Nutri la tua pelle

Carenza di vitamina B9

Il folato o l'acido folico (vitamina B9) agisce insieme alle vitamine B6 e B12 nella sintesi del DNA e nel metabolismo degli aminoacidi. La carenza di folati può aumentare il rischio di affezioni cutanee come la psoriasi, la trombosi venosa, atrofia orale e l'invecchiamento cutaneo. Una maggiore assunzione di cibi ricchi di acido folico o l'integrazione sono benefiche per le persone con questi disturbi. Elevati livelli di omocisteina, un marker della carenza di folati, causano l'invecchiamento cutaneo con la degradazione del collagene, della fibrillina e dell'elastina. L'acido folico aiuta a migliorare la compattezza della pelle e riduce anche i segni dell'invecchiamento. Il folato è ottenuto dagli alimenti o sinteticamente, sotto forma di integratori. La dose giornaliera raccomandata per gli adulti è di 400 µg (600 µg per le donne in gravidanza).

Diverse varianti genetiche nel gene MTHFR sono associate a bassi livelli di folato nel plasma. Inoltre, queste varianti sono state associate anche al disturbo venoso varicoso.

I tuoi risultati genetici

Gene	Genotipo
MTRR	AG
MTHFR	TT
MTHFR	AG

Cosa dice la tua genetica?



Hai un alto rischio di alti livelli di omocisteina e bassi livelli di vitamina B9. Dovresti aumentare il consumo di alimenti ricchi di vitamina B9 e/o prendere degli integratori che contengono acido folico. L'uso esterno di folati (insieme a quello di creatina) aiuta ad avere una pelle più soda poiché migliora il metabolismo del collagene.

Maggiori informazioni:

[http://www.atherosclerosis-journal.com/article/S0021-9150\(00\)00739-5/fulltext](http://www.atherosclerosis-journal.com/article/S0021-9150(00)00739-5/fulltext)



Nutri la tua pelle

Carenza di vitamina B12

La vitamina B12 (cobalamina) svolge un ruolo importante nella funzione neurologica, è essenziale per la formazione delle cellule del sangue e per la sintesi del DNA cellulare. La vitamina B12 e l'acido folico aiutano a ridurre i livelli di omocisteina. I livelli ematici elevati di questa sostanza sono stati associati a malattie cardiovascolari, disturbi psichiatrici e della pelle, come atrofia orale e iperpigmentazione. La quantità giornaliera raccomandata per gli adulti è di 2,4 mg. Le persone anziane, i vegetariani e i vegani hanno un rischio più elevato di avere bassi livelli.

Una variante genetica del gene FUT2 è stata associata a bassi livelli di vitamina B12 nel sangue.

I tuoi risultati genetici

Gene	Genotipo
FUT2	GG

Cosa dice la tua genetica?



Hai un rischio maggiore di avere bassi livelli di vitamina B12 in base ai tuoi risultati genetici. Aumenta il consumo di alimenti ricchi di vitamina B12. Le creme con vitamina B12 si sono dimostrate efficaci contro l'eczema e la dermatite atopica.

Maggiori informazioni:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2773275/>



Nutri la tua pelle

Carenza di vitamina C

La vitamina C (acido ascorbico) deve essere ingerita nella dieta perché gli esseri umani non possono sintetizzarla. Le affezioni cutanee associate alla carenza di vitamina C sono: ispessimento anomalo dello strato esterno della pelle, facile comparsa di lividi, infiammazione, carenza nella cicatrizzazione delle ferite, pelle secca e ruvida, perdita di capelli e denti. La quantità giornaliera raccomandata di questa vitamina per gli adulti è di 75-90 mg. L'applicazione topica della vitamina C è ampiamente utilizzata per migliorare i segni del fotoinvecchiamento, comprese le rughe e la pelle molle. La vitamina C promuove anche l'idratazione della pelle e la produzione di collagene.

Molti studi hanno riportato che una variante genetica del gene SLC23A1 è associata a livelli ridotti di vitamina C nel sangue .

I tuoi risultati genetici

Gene	Genotipo
SLC23A1	CC

Cosa dice la tua genetica?



Presenti il genotipo associato a livelli normali di vitamina C.

Maggiori informazioni:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3605792/>



Nutri la tua pelle

Carenza di vitamina D

La vitamina D viene prodotta nella cute dopo l'esposizione alla luce ultravioletta B (raggi UVB). L'eccessiva esposizione ai raggi UV accelera l'invecchiamento della pelle, mentre la carenza di vitamina D è associata a varie malattie della pelle come psoriasi, dermatite atopica, vitiligine e ittiosi. Una quantità sufficiente di vitamina D nella pelle aiuta a ridurre l'acne, aumenta l'elasticità e l'immunità della pelle, stimola la produzione di collagene, migliora la luminosità e riduce le linee e le macchie scure. La dose giornaliera raccomandata per gli adulti è di 15 µg (600 UI); tuttavia, l'American Academy of Dermatology raccomanda 25 microgrammi (1000 UI) per le persone che hanno un maggior rischio di carenza.

Le persone con la pelle scura, coloro che hanno un'esposizione al sole limitata, gli anziani e coloro che utilizzano creme solari che bloccano la luce del sole, sono maggiormente a rischio. Numerosi studi hanno identificato variazioni genetiche in diversi geni che contribuiscono alla carenza di vitamina D.

I tuoi risultati genetici

Gene	Genotipo
GC	TT
CYP2R1	AG
VDR	TC
VDR	AC
VDR	GG

Cosa dice la tua genetica?



Hai una predisposizione ad avere bassi livelli di vitamina D ma l'unione e il trasporto di questa vitamina sono normali, quindi si consiglia di aumentare il consumo di alimenti ricchi di vitamina D (pesce azzurro e olio di fegato di pesce) per raggiungere livelli ottimali.

Maggiori informazioni:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3086761/>



Nutri la tua pelle

Carenza di vitamina E

La vitamina E fa riferimento a un gruppo di otto molecole antiossidanti, di cui l' α -tocoferolo è la più abbondante nel corpo. La vitamina E rafforza il sistema immunitario e protegge la pelle dalle radiazioni ultraviolette e dalle infiammazioni. La carenza di vitamina E può causare ulcere della pelle e aumentare la perdita di collagene. La dose giornaliera raccomandata di vitamina E per gli adulti è di 15 mg. Molti studi hanno dimostrato che quando la vitamina E e la vitamina C sono prese insieme come integratore per via orale, riducono l'infiammazione della pelle causata da radiazioni UV e diminuiscono la suscettibilità della pelle alle scottature.

Una variante genetica vicina al gene APOA5 è stata associata a livelli aumentati di α -tocoferolo nel plasma (ridotto rischio di carenza di vitamina E).

I tuoi risultati genetici

Gene	Genotipo
near APOA5	CC

Cosa dice la tua genetica?



Il tuo genotipo non è associato a livelli maggiori di α -tocoferolo. Aumenta il consumo di alimenti ricchi di vitamina E.

Ci sono creme e sieri con alte concentrazioni di vitamina E. Tuttavia, i prodotti che combinano vitamina E, vitamina C, vitamina A e vitamina B3 sono più efficaci.

Maggiori informazioni:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2668002/>

24Genetics



24Genetics Europe HQ
Paseo de la Castellana, 95
Planta 15 A
Madrid 28046
Spain
+34 910 059 099

24Genetics USA HQ
100 Cambridge St.
14th Floor
Boston MA 02114
Massachusetts - US
+1 (617) 861-2586

UK Cambridge
+44 1223 931143

24Genetics México
Torre Magenta
Paseo de la Reforma, 284
Planta 17
Colonia Juárez
Ciudad de México 06600
México
+52 (55) 9171 2060

[24Genetics.com](https://www.24Genetics.com)