



GenFit

Exemplo de relatório

Perfil Genético

O indivíduo apresenta variações genéticas que podem resultar em diminuição da atividade nos seguintes genes:

- Perda de gordura: APOA2, FTO, GNB3, LEP, MC4R, HNF4A, KCNQ1, SLC2A2, LEPR
- Hipertrofia: ACE, IL6, IL10

Impacto do Perfil Genético na Perda de Gordura e Ganho de Massa Magra

A diminuição da atividade nos genes relacionados à perda de gordura pode levar a dificuldades adicionais na perda de peso e no controle da glicemia. Já a diminuição da atividade nos genes relacionados à hipertrofia pode influenciar a capacidade de ganho de massa muscular e a resposta inflamatória ao exercício.

Recomendações Combinadas de Exercícios e Nutrição

Recomendações de Exercícios

Para otimizar a perda de gordura e o ganho de massa magra, recomenda-se:

- **Combinação de exercícios aeróbicos e de força:** Caminhada rápida, corrida, natação, ciclismo para promover a saúde cardiovascular e a perda de gordura.

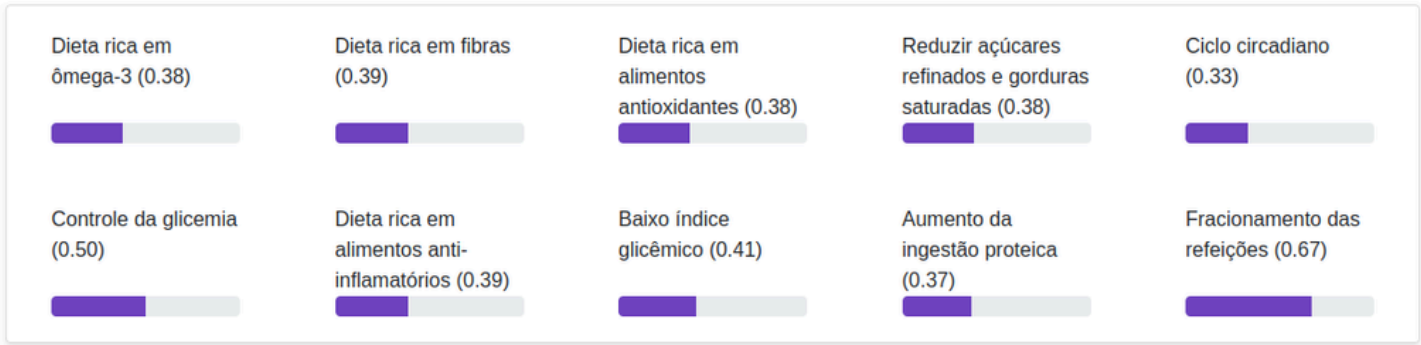
- **Treinamento de força/resistência:** Utilizar pesos, bandas de resistência, ou o próprio peso corporal para aumentar a massa muscular magra e acelerar o metabolismo basal.
- **Integração de intervalos de alta intensidade (HIIT):** Para aumentar os níveis plasmáticos de HDL e melhorar o perfil lipídico.
- **Treinamento específico para hipertrofia:** Exercícios compostos como agachamentos, deadlifts, leg press e supino, complementados por exercícios de isolamento.

Recomendações Nutricionais

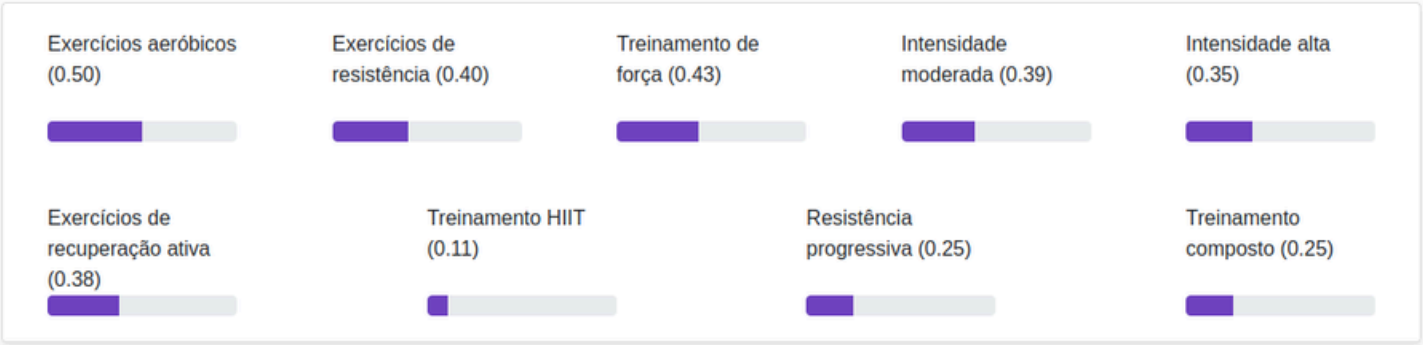
Para suportar as atividades físicas e otimizar os resultados, é recomendada uma dieta adaptada que considere as necessidades genéticas:

- **Dieta rica em fibras e nutrientes anti-inflamatórios:** Frutas, verduras, legumes, grãos integrais como aveia, quinoa, chia, linhaça, leguminosas como feijão, soja, lentilha e grão de bico.
- **Fontes de proteínas magras e de alta qualidade:** Peixes, frango, carnes magras, ovos, e proteínas vegetais como soja, ervilha e tofu.
- **Gorduras saudáveis:** Ácidos graxos ômega-3 de peixes gordurosos, nozes, sementes, azeite de oliva e abacate.
- **Alimentos com baixo índice glicêmico:** Priorizar alimentos que promovem uma liberação lenta de glicose no sangue ou combiná-los com fibras como aveia, chia e linhaça.
- **Suplementação:** Avaliar a necessidade de suplementos como ômega-3, creatina, curcumina, vitamina D, magnésio, coenzima Q10, psyllium, berberina e vitamina B12.
- **Redução de alimentos inflamatórios:** Evitar alimentos ultraprocessados, doces, bebidas açucaradas e álcool.
- **Hidratação adequada:**
- **Fracionamento das refeições:** Consumir de 3 a 5 refeições bem distribuídas ao longo do dia e comer devagar para melhorar a saciedade.

Indicadores nutricionais



Indicadores de treino



Detalhamento dos resultados

Gene MTOR

O gene MTOR desempenha um papel crucial no crescimento e desenvolvimento muscular, sendo um regulador central da síntese proteica e da hipertrofia muscular. A proteína mTOR, codificada por esse gene, é parte de um complexo que responde a sinais de nutrientes, energia e fatores de crescimento, promovendo a produção de proteínas e a proliferação celular. Quando ativado por estímulos como o exercício físico e a ingestão de aminoácidos, especialmente leucina, o mTOR estimula a síntese de proteínas musculares, facilitando o reparo e o crescimento dos músculos. Assim, o gene MTOR é essencial para a resposta adaptativa do músculo ao treinamento de força, modulando as vias anabólicas que aumentam a massa e a força dos músculos esqueléticos, que é caracterizada pelo aumento do tamanho das fibras musculares, ou hipertrofia, fundamental para o ganho de força e massa muscular em atletas.

SNPs

RSID	Alelo de risco	Seu genótipo
rs140288227	A	CC
rs28730685	A	GG

Resultado

A análise genética revelou que **não foram identificados polimorfismos de nucleotídeo único (SNPs)** no DNA analisado para este gene específico. Isso indica que, com base no conhecimento científico atual, você não apresenta as variações genéticas comumente associadas a alterações de funcionamento deste gene.

Gene ACE

O gene ACE (Angiotensin-Converting Enzyme), codifica a enzima conversora de angiotensina (ECA), desempenha um papel fundamental na hipertrofia muscular, principalmente através da regulação do sistema renina-angiotensina, que é crucial para o controle da pressão arterial e do equilíbrio de fluidos. A enzima conversora de angiotensina (ACE) produzida por este gene converte a angiotensina I em angiotensina II, um potente vasoconstritor que também tem efeitos proliferativos em células musculares. Este equilíbrio entre vasoconstrição e vasodilatação influencia a pressão arterial e o fluxo sanguíneo, inclusive para os músculos durante o exercício, impactando potencialmente a hipertrofia e o ganho de massa muscular. A angiotensina II promove a síntese proteica e o crescimento muscular, facilitando a hipertrofia. Além disso, variantes do gene ACE, como o polimorfismo I/D (inserção/deleção), influenciam os níveis de ACE e, conseqüentemente, a resposta hipertrofica ao exercício, onde o alelo D está associado a uma maior atividade da ACE e um potencial aumentado para a hipertrofia muscular.

SNPs

RSID	Alelo de risco	Seu genótipo
rs143320537	C	GG
rs753361228	A	GG
rs3730025	G	AA
rs148193919	A	GG
rs144494842	C	TT
rs28730839	G	CC
rs201762720	A	GG
rs145152527	A	GG
rs4314	T	CC
rs4331	G	AG
rs4341	C	CG
rs4343	A	AG

Resultado

Os SNPs que encontramos em seu perfil genético associados a este gene possuem diferentes interpretações na literatura científica e por isso foram classificados como um ponto de atenção. A interpretação sobre como estes SNP(s) podem influenciar em alterações de funcionamento deste gene ainda requer mais p

esquisas científicas. Outros fatores clínicos e ambientais podem ainda ter influência. Consulte sempre o seu médico.

SNP: rs4331-AG, Recessivo

Seu genótipo rs4331-AG possui apenas uma cópia do alelo de risco G. Como esta é uma herança recessiva, você não possui chance aumentada de alterações no funcionamento deste gene. Outros fatores clínicos e ambientais podem ter influência no funcionamento deste gene.

SNP: rs4341-CG, Recessivo

Seu genótipo rs4341-CG possui duas cópias do alelo de risco C. Portanto, você pode possuir chance aumentada de alterações no funcionamento deste gene.

SNP: rs4362-CT,

O seu genótipo rs4362-CT possui a variante C associado a alterações de funcionamento deste gene. No entanto, a forma de herança dessa condição ainda não foi bem determinada. Estudos mais aprofundados devem ser realizados para determinar sobre sua predisposição genética. Fatores clínicos e ambientais também podem ter influência no funcionamento deste gene.

SNP: rs4363-AG, Recessivo

Seu genótipo rs4363-AG possui duas cópias do alelo de risco A. Portanto, você pode possuir chance aumentada de alterações no funcionamento deste gene.



O Painel Genético

O Painel **GenFit** da Mundo DNA é uma ferramenta avançada de análise genética desenvolvida para integrar informações do DNA com práticas personalizadas de nutrição e atividade física. Focado em maximizar a performance e o bem-estar individual, o **GenFit** oferece a análise detalhada sobre como o perfil genético de uma pessoa pode influenciar a perda de gordura, o ganho de massa muscular, a resposta a diferentes tipos de exercícios, e a adequação nutricional. Essa personalização permite a criação de estratégias mais eficazes e seguras para alcançar objetivos específicos de saúde e desempenho.

Time do GenFit



Hugo Rody, PhD
Fundador e CEO



Estela Costa, PhD
**Consultora de
Genética**



Roberta Mendes
**Consultora de
Nutrição**



Rodrigo Magosso, PhD
**Consultor de
Fisiologia Desportiva**

Componentes e Metodologia do GenFit

O Painel GenFit da Mundo DNA é composto por uma seleção criteriosa de **33 genes** que estão fortemente associados a aspectos críticos da saúde, nutrição e performance física. Esses genes foram escolhidos com base em evidências científicas robustas que demonstram sua relevância em processos metabólicos, resposta a exercícios, controle de apetite, e predisposição a condições relacionadas à saúde, como obesidade, diabetes, e resistência muscular.

Os Genes

Os principais genes analisados no Painel GenFit incluem:

- **ADIPOQ, LEP, e LEPR:** Genes relacionados ao metabolismo de lipídios e controle do apetite, influenciando diretamente a regulação do peso corporal.
- **PPARG, UCP2, e PPARGC1A:** Genes que desempenham papéis críticos na regulação do metabolismo energético, resposta inflamatória e resistência à insulina.
- **FTO e MC4R:** Genes associados à predisposição genética para a obesidade e ao controle da ingestão alimentar.
- **ACTN3 e MSTN:** Genes envolvidos na performance física e composição muscular, com implicações na força, resistência e adaptação ao exercício.
- **CLOCK e PER2:** Genes do ciclo circadiano que afetam o ritmo biológico e, por conseguinte, a resposta metabólica e o desempenho físico.
- **BDNF, IGF1, e GDF8:** Genes que influenciam o crescimento muscular, a neuroplasticidade e o metabolismo.

Nosso time se dedica continuamente a expandir nossa base de referências científicas, garantindo a precisão das informações genéticas que fornecemos. Estamos sempre abertos

a colaborar com outros profissionais de saúde para aprimorar nossos painéis genéticos, assegurando que nossas análises estejam na vanguarda da ciência e contribuam de maneira significativa para a saúde e o bem-estar de nossos clientes.

Metodologia de análise

A metodologia aplicada no Painel GenFit, bem como em todos os demais painéis genéticos de nosso portfólio, é baseada em técnicas avançadas de biologia molecular e bioinformática, que permitem uma interpretação precisa e personalizada dos dados genéticos dos indivíduos. O processo envolve as seguintes etapas:

1. **Coleta de Dados:** Enviamos um kit de coleta de saliva diretamente para o endereço do cliente, que, após coletar a amostra de DNA, nos retorna o material utilizando o serviço de frete reverso. Em seguida, realizamos a genotipagem por meio de nossos parceiros especializados.
2. **Análise dos Polimorfismos (SNPs):** O Painel GenFit utiliza técnicas de bioinformática para analisar polimorfismos específicos de nucleotídeos (SNPs) em cada um dos 36 genes selecionados. Esses SNPs são variantes genéticas que podem influenciar a expressão gênica e a funcionalidade das proteínas associadas, impactando diretamente o metabolismo, a resposta a nutrientes e o desempenho físico.
3. **Interpretação Científica:** Os resultados genéticos são interpretados utilizando algoritmos baseados em evidências científicas e revisões da literatura especializada. Isso permite a tradução dos dados brutos de DNA em informações práticas e acionáveis para personalizar intervenções de saúde.
4. **Integração com Práticas de Saúde:** Os resultados gerados são apresentados de forma que profissionais de saúde possam integrar facilmente em planos personalizados de nutrição e atividade física.
5. **Atualizações e Suporte Contínuo:** O Painel GenFit é continuamente atualizado à medida que novas pesquisas e descobertas científicas são feitas, garantindo que as recomendações permaneçam na vanguarda da ciência genômica. Além disso, a Mundo DNA oferece suporte contínuo aos profissionais de saúde para a interpretação dos resultados e a aplicação das recomendações no dia a dia clínico.

Como Aderir ao GenFit

A adesão ao Painel GenFit da Mundo DNA é um processo simples e altamente benéfico para profissionais de saúde integrativa e personalizada em suas práticas clínicas. A seguir, descrevemos os passos para começar a utilizar o GenFit:

Passo 1	Passo 2	Passo 3	Passo 4	Passo 5
Cliente realiza consulta com seu profissional de saúde e conhece o GenFit.	Cliente adquire o teste online, recebe o kit de coleta em sua casa, e envia sua amostra por correios.	Mundo DNA realiza a genotipagem de DNA, e disponibiliza as análises online.	Cliente tem acesso ao suporte pós-venda com geneticista, nutricionista e educador físico.	Cliente retorna para uma nova consulta e acompanhamento com seu profissional de saúde.

1. Consulta Inicial com o Profissional de Saúde:

- O cliente realiza uma consulta com seu profissional de saúde, onde é apresentado ao Painel GenFit e suas vantagens. O profissional explica como o GenFit pode auxiliar na personalização do tratamento de saúde e bem-estar.

2. Aquisição e Coleta da Amostra:

- O cliente adquire o teste GenFit online através da plataforma da Mundo DNA. Após a compra, o cliente recebe um kit de coleta de DNA em sua casa, que contém todas as instruções necessárias para a coleta da amostra. A amostra é, então, enviada por correio para a Mundo DNA.

3. Genotipagem e Análise Genética:

- Após o recebimento da amostra, a Mundo DNA realiza a genotipagem do DNA do cliente. As análises são realizadas utilizando tecnologia avançada, e os resultados são disponibilizados online na plataforma Mundo DNA.

4. Acesso ao Suporte Pós-Venda:

- Uma vez que os resultados estão disponíveis, o cliente tem acesso ao suporte pós-venda oferecido pela Mundo DNA, que inclui a orientação de um geneticista, um nutricionista e um educador físico. Esse suporte é fundamental para ajudar o cliente a interpretar os resultados.

5. Consulta de Acompanhamento:

- Com os resultados em mãos, o cliente retorna ao seu profissional de saúde para uma nova consulta. Nessa consulta, o profissional revisa os resultados do GenFit e ajusta o plano de tratamento conforme necessário, garantindo que as intervenções sejam personalizadas, eficazes, e contínuas.

Este processo passo a passo garante que a adesão ao GenFit seja eficiente, proporcionando ao cliente uma experiência integrada e personalizada.

Bem-vindo ao Futuro da Personalização

O Painel GenFit representa um avanço significativo na personalização do cuidado em saúde, unindo a ciência genética com a prática clínica para oferecer recomendações mais precisas e eficazes. Ao longo deste documento, destacamos a missão da Mundo DNA, os componentes e a metodologia do GenFit, os benefícios para os profissionais de saúde, e o processo simples de adesão ao painel.

O GenFit permite que os profissionais de saúde adaptem suas abordagens de nutrição e exercício de maneira individualizada, levando em consideração as particularidades genéticas de cada paciente. Isso não só melhora os resultados, mas também promove uma maior satisfação e adesão dos pacientes aos planos de tratamento.

Convidamos todos os profissionais de saúde a integrarem o Painel GenFit em suas práticas. Com ele, vocês poderão oferecer um serviço diferenciado e de alto valor agregado, potencializando os resultados dos seus pacientes e se posicionando na vanguarda da medicina personalizada. Junte-se a nós nessa jornada para transformar a maneira como a saúde é praticada, utilizando o poder da genética para alcançar novos patamares de excelência clínica.

Contato

Mundo DNA LTDA

CNPJ 42.729.372/0001-01

Telefone: (12) 99659-9809

E-mail: genfit@mundodna.com.br

Instagram: @mundodna

Saiba mais em nosso site

www.mundodna.com.br