



Sommos Viver bem

Uma jornada de autocuidado com base no DNA!

O Sommos Viver Bem é indicado para quem busca explorar o passado entendendo o presente, incentivando uma rotina de bem-estar.



Bióloga Responsável: Dra. Elisa Napolitano e Ferreira - CRBio: 132833

O teste analisa mais de 100 variantes genéticas com base em cinco pilares voltados para a saúde e bem-estar, além de trazer a análise de ancestralidade.



CORPO

Potencialize seu treino e reduza riscos de lesões conhecendo suas vantagens atléticas, saiba sobre seu metabolismo, controle de peso, ganho de massa muscular, desempenho esportivo, e muito mais.



NUTRIÇÃO

Planeje a dieta ideal. Saiba como o seu corpo processa alimentos, absorve nutrientes e vitaminas, se possui intolerância a glúten, lactose, sensibilidade a proteína, açúcar, gorduras, carboidratos, cafeína, e muito mais.



PELE

Conheça a sua sensibilidade a luz solar, predisposição à acne, celulite, varizes, estria, pé de galinha, degradação do colágeno, e muito mais. Melhore a sua rotina de cuidados com a pele e a mantenha saudável.



RESPOSTA A MEDICAMENTOS

Escolha a medicação mais adequada para o seu uso, saiba como o seu corpo metaboliza medicamentos para gastrite, azia, anti-inflamatórios, e outros, como Ibuprofeno, Omeprazol, Estatinas, e muito mais.



SONO E ESTRESSE

Saiba como comportamento sob pressão, distúrbio do sono em resposta a cafeína, entre outros, interferem no seu sono e estresse e melhore a sua saúde física e mental.



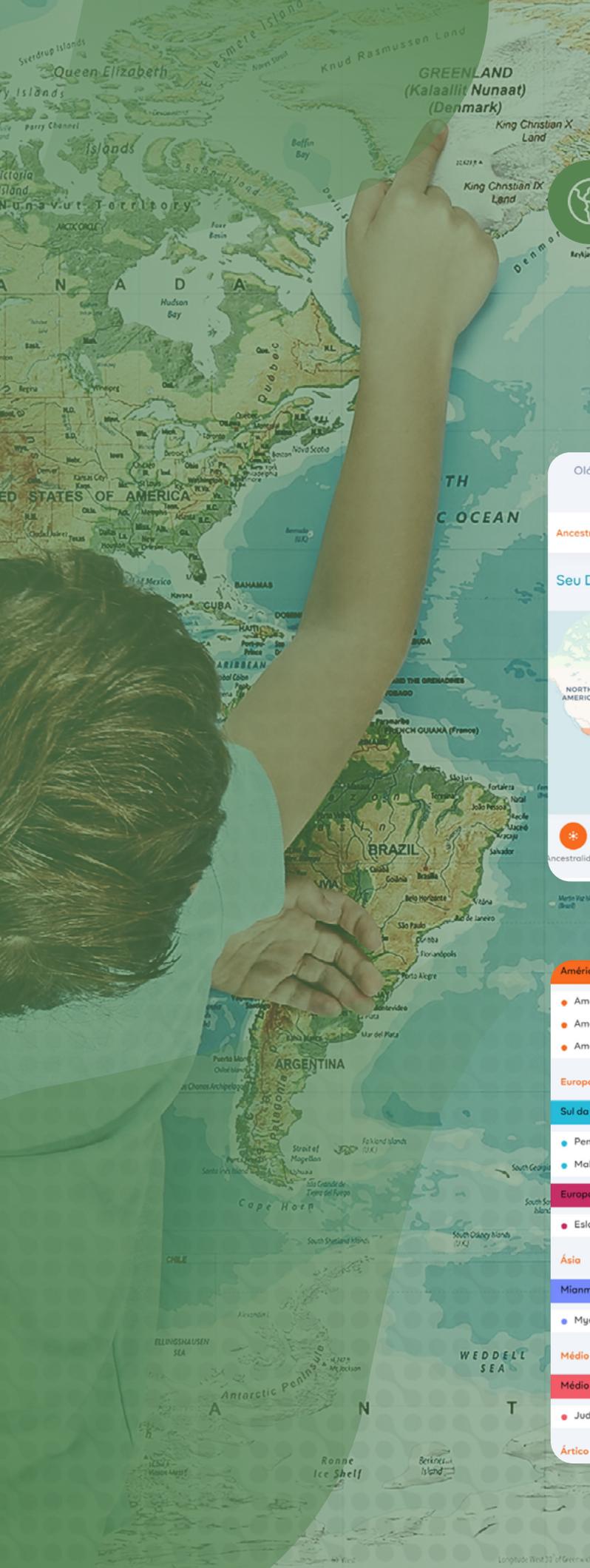
ANCESTRALIDADE

Descubra a ancestralidade presente em cada fragmento do DNA.



COLETA

1 tubo de sangue EDTA.



ANCESTRALIDADE

Análise de 90 populações dos cinco continentes + pintura cromossômica (*chromosome painting*).



Américas	85.10%
• Ameríndios dos Andes e do Caribe	67.16%
• Ameríndios da América Central	9.73%
• Ameríndios do Sul e do Centro do México	8.20%
Europa	12.50%
• Sul da Europa	11.37%
• Península Ibérica	7.64%
• Malta e Sicília	3.73%
Europa Oriental	1.13%
• Eslavos Orientais	1.13%
Ásia	2.15%
• Mianmar	2.15%
• Myanmar	2.15%
Médio Oriente	0.20%
• Médio Oriente	0.20%
• Judeus Sefaraditas	0.20%
Ártico	0.05%

› **Ancestralidade Global:** identifique a porcentagem de cada população presente no seu DNA!

› **Ancestralidade Local:** descubra as origens de cada pequena parte do seu DNA. Análise ainda mais precisa e completa!

ANÁLISE EM CINCO PILARES

NUTRIÇÃO			
CATEGORIA	CARACTERÍSTICA	GENES	POLIMORFISMOS
DIETA	Gordura Total	ADRB2	rs1042713
		TCF7L2	rs7903146
	Gordura Saturada	APOA2	rs5082
		PPARG	rs1801282
	Gordura Insaturada	ADIPOQ	rs17300539
		PPARG	rs1801282
	Ômega-3 e Ômega-6	FADS1	rs174547
	Carboidratos	ADRB2	rs1042714
		FABP2	rs1799883
		IRS1	rs1801278
		PPARG	rs1801282
		TCF7L2	rs7903146
	Ingestão Noturna de Carboidratos	CLOCK	rs3749474
	Proteína	FTO	rs9939609, rs1558902
	Dieta Low Fat	TCF7L2	rs7903146
	Dieta do Mediterrâneo	PPARG	rs1801282
Restrição Calórica	ADIPOQ	rs17300539	
	BDNF	rs10767664	
	CLOCK	rs3749474	
	FABP2	rs1799883	
	PLIN1	rs894160	
NECESSIDADES NUTRICIONAIS	Vitamina A	BCO1	rs12934922, rs7501331
		PKD1L2	rs11645428
	Vitamina B2	MTHFR	rs1801133
	Vitamina B6	NBPF3	rs4654748
	Vitamina B9	MTHFR	rs1801131, rs1801133
	Vitamina B12	FUT2	rs602662, rs492602, rs601338
	Vitamina C	SLC23A1	rs33972313
	Vitamina D	VDR	rs731236
		GC	rs2282679, rs7041
		CYP2R1	rs10741657
	Vitamina E	INTERGÊNICA	rs12272004
		CYP4F2	rs2108622
	Vitamina K	VKORC1	rs7294
	Sobrecarga de Ferro	HFE	rs1800562, rs1799945
	Deficiência de Ferro	TMPRSS6	rs4820268
		TF	rs3811647
	Cálcio	GC	rs4588, rs7041
VDR		rs1544410	

NUTRIÇÃO			
CATEGORIA	CARACTERÍSTICA	GENES	POLIMORFISMOS
METABOLISMO NA NUTRIÇÃO	Perfil Lipídico - HDL	ABCA1	rs1883025
		INTERGÊNICA	rs247616, rs12678919
		NUTF2	rs2271293
		LIPC	rs1800588
		ZPR1	rs964184
	Perfil Lipídico - LDL	LDLR	rs6511720
		APOE	rs429358, rs7412
		FABP2	rs1799883
	Perfil Lipídico - TG	LIPC	rs1800588
		LPL	rs328
		APOE	rs429358, rs7412
		INTERGÊNICA	rs7557067
	Resistência à Insulina	PROX1	rs340874
		GCKR	rs780094
		TCF7L2	rs7903146
		MTNR1B	rs10830963
		INTERGÊNICA	rs17782313
Inflamação Corporal	IRS1	rs1801278	
	TNF	rs1800629	
COMPORTAMENTOS ALIMENTARES	Saciedade	FTO	rs9939609, rs17817449
	Fome	NMB	rs1051168
	Beliscar	LEPR	rs2025804
	Preferência por Alimentos Doces	SLC2A2	rs5400
REDUÇÃO DO ESTRESSE OXIDATIVO	Capacidade Antioxidante	GPX1	rs1050450
		SOD2	rs4880
		NQO1	rs1800566
		CAT	rs1001179
REAÇÕES ALIMENTARES	Intolerância à Lactose	MCM6	rs4988235, rs182549
	Intolerância ao Glúten	HLA-DRA	rs2395182
		INTERGÊNICA	rs7775228, rs7454108, rs4713586
		HLA-DQA1	rs2187668, rs4639334
	Percepção à Gordura	CD36	rs1761667
	Sensibilidade ao Açúcar	TAS1R3	rs35744813
	Sensibilidade à Sabores Amargos	TAS2R38	rs713598, rs1726866
	Sensibilidade ao Sal	ACE	rs4343
		AGT	rs699
	Metabolização da Cafeína	CYP1A2	rs762551
	Distúrbios do Sono em Resposta à Cafeína	ADORA2A	rs5751876
Metabolização do Álcool	ADH1B	rs1229984	
Sensibilidade ao Álcool (Vermelhidão)	ALDH2	rs671	

CORPO			
CATEGORIA	CARACTERÍSTICA	GENES	POLIMORFISMOS
CORPO E PESO	Metabolismo	LEPR	rs1805094
	Adiposidade Central	FTO	rs1121980, rs9939609
		INTERGÊNICA	rs17782313
		PROX1	rs340874
	Dificuldade em Perder Peso	PLIN1	rs894160, rs1052700
	Peso Gestacional Excessivo	GNB3	rs5443
	Risco à Obesidade	FTO	rs9939609
		INTERGÊNICA	rs17782313
	Densidade Óssea	WNT16	rs2707466
	Osteoporose	VDR	rs731236
Osteoartrite	DIO2	rs225014	
RESPOSTA AS ATIVIDADES FÍSICAS	Disposição para Exercício Físico	BDNF	rs6265
	Capacidade Aeróbica	ADRB2	rs1042713
		PPARD	rs2016520
		PPARGC1A	rs8192678
	Desempenho Esportivo	ACTN3	rs1815739
	Resistência	SLC16A1	rs1049434
		PPARGC1A	rs8192678
		AGT	rs699
	Balanço Energético	UCP1	rs1800592
	Ganho Massa Muscular	PPARD	rs2267668
	Perda de Gordura em Resposta ao Exercício	LPL	rs328
	Desempenho em Corrida de Alta Velocidade	MORC4	rs12688220
	Dor Muscular	COMT	rs4680
Propensão à Lesões	COL5A1	rs12722	
	ACTN3	rs1815739	
Tendinopatia de Aquiles	MMP3	rs679620	
ENVELHECIMENTO	Longevidade	TOMM40	rs2075650
	Memória	COMT	rs4680

PELE			
CATEGORIA	CARACTERÍSTICA	GENES	POLIMORFISMOS
RESPOSTA AO FOTOENVELHECIMENTO	Sensibilidade à Luz Solar	MC1R	rs1805008, rs1805007
ENVELHECIMENTO DA PELE	Glicação	GLO1	rs1049346, rs1130534
		AGER	rs2070600
	Flacidez Palpebral	MACROH2A2	rs16927253
		COL1A2	rs11979919
	Rugas de Expressão	AHR	rs2066853
Cabelos Brancos Prematuros	IRF4	rs12203592	
ELASTICIDADE E FIRMEZA DA PELE	Predisposição à Celulite	HIF1A	rs11549465
	Predisposição à Estrias	INTERGÊNICA	rs7787362, rs7594220
		SRPX	rs35318931
		HMCN1	rs10798036
Aparecimento de Varizes (Elasticidade)	MTHFR	rs1801131, rs1801133	
INFLAMAÇÃO DA PELE	Dermatite Atópica	IL1RL1	rs1041973
	Acne	INTERGÊNICA	rs7531806, rs38055
		CSTPP1	rs747650

RESPOSTA A MEDICAMENTOS			
CATEGORIA	CARACTERÍSTICA	GENES	POLIMORFISMOS
ANTI-INFLAMATÓRIO	Ibuprofeno	CYP2C9	rs1799853, rs1057910
REFLUXO E AZIA	Omeprazol	CYP2C19	rs12248560, rs4244285, rs4986893
RISCO AO TABAGISMO	Dependência à Nicotina	CHRNA5	rs16969968
BRONCODILATADOR	Salmeterol	ADRB2	rs1042713
ESTATINAS	Sinvastatina	SLCO1B1	rs4149056
	Artovastatina	APOE	rs7412
	Rosuvastatina	ABCG2	rs2231142
ANTICONTRACEPTIVOS	Contraceptivos Orais	F5	rs6025

SONO E ESTRESSE			
CATEGORIA	CARACTERÍSTICA	GENES	POLIMORFISMOS
RESPOSTA AO SONO & ESTRESSE	Cronótipo	CLOCK	rs1801260
		PER2	rs934945
	Qualidade do Sono	ADA	rs73598374
	Comportamento Sob Pressão	COMT	rs4680



RESULTADO

São baseados na sua propensão genética para ter ou desenvolver aquela condição testada:

- › **Risco normal:** Propensão semelhante a da população em geral para desenvolver determinada condição.
- › **Risco aumentado:** maior propensão de desenvolver uma condição, em relação à população em geral.



Sua tendência genética: **Sensibilidade maior**

Interpretação: Seu teste indica que você pode ser mais sensível aos carboidratos. Isso quer dizer que seu organismo pode ter dificuldade para metabolizá-los.

Gene testado	Polimorfismo	Genótipo	Genótipo de risco
<i>ADRB2</i>	<i>rs1042714</i>	<i>C/C</i>	<i>G/C; G/G</i>
<i>PPARG</i>	<i>rs1801282</i>	<i>C/G</i>	<i>C/C</i>
<i>TCF7L2</i>	<i>rs7903146</i>	<i>C/C</i>	<i>C/T; T/T</i>
<i>IRS1</i>	<i>rs1801278</i>	<i>G/G</i>	<i>G/A; A/A</i>
<i>FABP2</i>	<i>rs1799883</i>	<i>A/A</i>	<i>A/A</i>



ACONSELHAMENTO GENÉTICO

- › Teleconsulta gratuita com especialista em genética, que explicará o resultado, responderá dúvidas e ajudará a desenhar os próximos passos transformadores de seu futuro.



METODOLOGIA

- › Ancestralidade por CGH-Array + Sequenciamento completo por NGS de 128 polimorfismos analisados para 84 características.



- › Qualidade do Grupo Fleury;
- › Não precisa de pedido médico;
- › Consulta de aconselhamento genético gratuita;
- › Único teste do Brasil com análise de ancestralidade local.

Bióloga Responsável: Dra. Elisa Napolitano e Ferreira – CRBio: 132833