

A top-down view of a white bowl filled with a chickpea salad. The salad is composed of chickpeas, cubed cooked chicken, sliced avocado, and cubed beets. A sprig of fresh rosemary is placed in the center. A hand is visible holding the bowl from the bottom left.

Por que comemos a mesma coisa se somos todos diferentes?

O que o teste analisa?

MyDiet é um teste genético que analisa marcadores genéticos dos principais genes envolvidos em:

- Metabolismo de gordura
- Metabolismo de carboidratos
- Metabolismo de proteínas
- Regulação do apetite
- Regulação do sono
- Impacto do exercício
- Propensão a vícios e gula
- Risco de obesidade
- Função metabólica
- Função cardiovascular
- Atividade antioxidante
- Resposta inflamatória

As diferenças nessas funções fisiológicas afetam diretamente sua saúde e seu peso corporal:

- Suscetibilidade ao ganho de peso
- Dificuldade em perder peso
- Dificuldade em queimar gordura com exercícios
- Suscetibilidade a doenças

Para quem é o MyDiet?

MyDiet é recomendado a todos os profissionais cujos pacientes desejam perder peso de forma mais eficaz e saudável, bem como àqueles que simplesmente querem melhorar seu estilo de vida e hábitos de bem-estar, adaptando-os ao seu perfil nutrigenético.

O perfil genético de um indivíduo não se altera ao longo da vida, portanto, o teste MyDiet pode ser realizado por qualquer pessoa, em qualquer idade. Recomenda-se que a avaliação e a interpretação dos resultados sejam feitas por um especialista, visto que existem condições fisiológicas (infância, velhice, gravidez) e doenças que podem afetar os resultados.

que podem afetar os resultados. As doenças que devem ser consideradas e integradas em recomendações e diretrizes dietéticas e esportivas personalizadas.

**CONHEÇA SEUS
GENES, ALCANCE
SEU PESO SAUDÁVEL**

Para que serve o MyDiet?

O MyDiet foi concebido como uma ferramenta de diagnóstico para nutricionistas, com a qual é possível conhecer a predisposição genética de cada pessoa e personalizar planos nutricionais com maior precisão, aumentando sua eficácia.

A plataforma também permite que os usuários determinem o exercício ideal para cada indivíduo, complementando sua dieta em planos de perda ou manutenção de peso. Além disso, o MyDiet ajuda as pessoas a melhorarem seus hábitos de vida com base em sua genética.

O que é nutrigenética?

A nutrigenética é um ramo da genômica nutricional que investiga a influência de certas variantes genéticas ou polimorfismos no metabolismo de nutrientes, na dieta e em doenças relacionadas. A nutrigenética busca identificar alterações no DNA que podem estar associadas a diferenças entre indivíduos que não são facilmente perceptíveis, como cor dos olhos, tipo de cabelo, tipo físico, etc. Por exemplo, a nutrigenética pode nos ajudar a entender por que duas pessoas que consomem os mesmos alimentos nas mesmas quantidades podem ter níveis diferentes de colesterol e pressão arterial.

Obesidade e sobrepeso

Juntamente com o câncer, a obesidade e o sobrepeso são as principais epidemias no mundo moderno. Atualmente, existem 350 milhões de pessoas obesas e 1,1 bilhão de pessoas abaixo do peso. Pessoas com sobrepeso. Trata-se de uma condição patológica evitável causada pelo acúmulo excessivo de gordura corporal, que provoca 2,8 milhões de mortes por ano, além de ser um fator de risco para outras doenças cardiovasculares e inflamatórias, diabetes, acidente vascular cerebral e câncer.

SEUS GENES, SUA DIETA

Quais são as principais causas do sobrepeso e da obesidade?

ENCONTRE EQUILÍBRIO E BEM-ESTAR ATRAVÉS DE UMA DIETA PRECISA E PERSONALIZADA

Embora algumas doenças, como a obesidade monogênica, sejam causadas por uma alteração genética em um gene específico, na maioria dos casos a origem é multifatorial. Ou seja, resultam de uma combinação de fatores do estilo de vida moderno (alimentos processados, falta de tempo, comportamento sedentário) e da variabilidade genética entre os indivíduos (diferentes respostas a condições desfavoráveis). Assim, a mesma dieta e atividade física produzem efeitos diferentes em pessoas diferentes.

Todos conhecemos pessoas magras que não fazem exercícios e comem o que querem, e pessoas obesas ou com sobrepeso que estão constantemente fazendo dieta e não conseguem emagrecer. Portanto, embora o ambiente influencie significativamente nossa condição física, nossa genética pode nos predispor e condicionar de uma forma ou de outra.

Apresentando o MyDiet:

- MyDiet é um teste genético que permite determinar o perfil nutrigenético das pessoas para melhorar a personalização de planos alimentares e esportivos e aumentar sua eficácia.
- O MyDiet é um teste não invasivo. O DNA é obtido a partir de uma amostra de saliva, de forma completamente indolor, e é adequado para pessoas de qualquer idade.
- O programa MyDiet é feito apenas uma vez na vida; sua genética não muda.
- MyDiet analisa marcadores nutrigenéticos com validade científica e utilidade para melhorar a vida das pessoas.
- Tecnologia inovadora que oferece maior precisão e profundidade nos resultados.
- Assim que a amostra for recebida no laboratório, você receberá os resultados em, no máximo, 20 dias.