



PERSONAL NEXT  
PRECISION MEDICINE

# epigene wellness

La tua epigenetica

---

REPORT ANALISI EPIGENETICA

12/12/2022  
HS21778



*Gentile paziente,*

*in questa prima parte del report ti forniremo tutte le informazioni necessarie per leggere ed interpretare i risultati delle tue analisi. Il campione di saliva, che hai raccolto in momenti diversi della giornata, è stato analizzato con dei sistemi innovativi di quantificazione antigene-anticorpo. Questa tecnologia ci ha permesso di individuare anche piccolissime quantità dei principali marcatori epigenetici, di tutte quelle molecole che regolano l'espressione dei tuoi geni e che ti permettono di interagire con l'ambiente esterno. All'interno del presente report troverai una valutazione statistica dei tuoi parametri, grazie ad indici ed algoritmi di ultima generazione, nonché una proposta integrata per cercare di ristabilire una condizione di equilibrio.*

*Non fare tutto da solo, ma affidati ad un professionista per leggere, interpretare e trasformare tutte queste informazioni in azioni "precise", concrete, ma soprattutto costruite su di te.*

## **Struttura del report**

Il report epigene è costituito da tre sezioni principali:

### 1. Dati epigenetici

Una tabella si trova nella prima parte del documento e riporta i valori di ogni marcatore in funzione di un range di riferimento validato (osservazione statistica di un vasto campione di individui). Queste aree sono state rappresentate graficamente con delle barre con quattro indicazioni di colore: verde (range ottimale), giallo (basso rischio), arancione (medio rischio), rosso (alto rischio).

### 2. Indici ed algoritmi

Tutti gli strumenti matematici e statistici utilizzati prendono in esame i valori dei singoli marcatori e li mettono in relazione con possibili stati fisiologici/condizioni di salute/benessere/malessere dell'individuo. La rappresentazione grafica è sempre funzionale ad una più facile lettura ed interpretazione del dato grezzo ed è costruita per aiutare il professionista/specialista nella definizione della corretta strategia di intervento.

### 3. Consigli

Nella terza ed ultima parte è possibile trovare una serie di consigli (alimenti, integrazione, stili di vita e trattamenti) per aiutare il professionista/specialista a far ritrovare una condizione di salute/benessere nell'individuo che si è sottoposto al test.

Il test epigene non è un esame utilizzabile per fare diagnosi di malattia. I dati di riferimento sono ottenuti dalle pubblicazioni scientifiche, dalle indicazioni riportate nei kit ELISA di IBL International GmbH (Germania) e dalla validazione interna fatta presso laboratori certificati con autorizzazione regione Emilia Romagna n. 176/2002. Il test vuole essere di supporto al paziente e al Medico (o professionista/specialista) nel follow-up terapeutico e ha come obiettivo quello di individuare una corretta strategia nutrizionale e fitoterapica, nonché lo stile di vita più adatto per salvaguardare il proprio benessere. Le indicazioni contenute in questo report non sostituiscono in alcun modo il rapporto diretto tra il paziente e il Medico (o professionista/specialista). È pertanto sempre obbligatorio consultare il Medico (o professionista/specialista) per valutare i risultati e intraprendere possibili strategie correttive. Eventuali suggerimenti di integratori alimentari o prodotti fitoterapici che dovessero accompagnare il presente report non devono essere considerati vincolanti da parte del Medico (o professionista/specialista), ma hanno esclusivamente la finalità di facilitarlo nella prescrizione di una possibile strategia terapeutica. NEXT Genomics S.r.l. non si assume alcuna responsabilità riguardante le conclusioni, la diagnosi o i trattamenti proposti dal Medico (o professionista/specialista) che legge e interpreta il contenuto del report.



# Epigene Wellness

L'analisi "Wellness" permette di studiare in modo ampio tutti i marcatori di alcune funzioni strategiche per il nostro organismo: livelli di cortisolo, ormoni sessuali, bilanciamento circadiano (cortisolo e melatonina), insulina e leptina-resistenza. I dati ottenuti vengono poi analizzati a livello statistico ed interpretati tramite 4 algoritmi innovativi: infiammazione, ritmi circadiani, controllo del peso corporeo e distribuzione della massa corporea.

## 1 Dati epigenetici

Marcatore	Valore	Unità	
Cortisolo (Mattino)	8.56	ng/ml	
Cortisolo (Sera)	3.08	ng/ml	
Melatonina (Mattino)	4.11	pg/ml	
Melatonina (Sera)	70.15	pg/ml	
Dheas	1.85	ng/ml	
Testosterone	57.48	pg/ml	
Estradiolo	30.33	pg/ml	
Progesterone	9.53	pg/ml	
Insulina	10.27	µIU/ml	
Leptina	4.14	ng/ml	

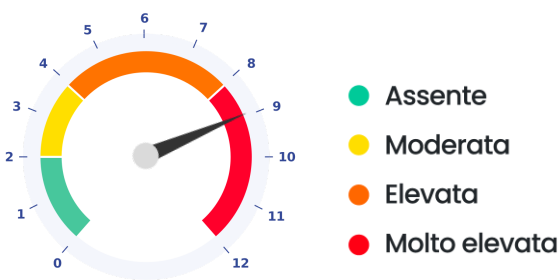


## 2 Indici e algoritmi

L'analisi dei principali marcatori dell'espressione genica consente di ricostruire un quadro preciso e dettagliato dello stato di salute/benessere della singola persona. Gli indici e gli algoritmi sono stati progettati attraverso studi statistici condotti internamente all'azienda su centinaia di campioni. Le diverse rappresentazioni grafiche hanno come obiettivo quello di definire un quadro sintetico ed esaustivo sui punti di forza e di debolezza della persona.

### Infiammazione

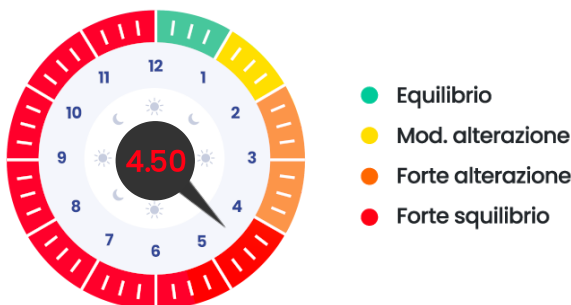
Il cortisolo, conosciuto come 'ormone dello stress', è un glucocorticoide di natura steroidea che viene prodotto fisiologicamente dalla corticale delle ghiandole surrenali. Tra le numerose funzioni ha quella di contrastare i processi infiammatori. Una produzione eccessiva di cortisolo da parte del nostro organismo incoraggia l'attivazione di citochine infiammatorie e trasforma il nostro corpo in un ambiente "infiammato".



L'aumento del cortisolo dipende da diversi fattori: stress eccessivo, attività fisica troppo pesante, regime alimentare scorretto, alterazioni del sonno oppure cause esterne dovute all'ambiente in cui si vive. L'incremento di questo ormone può indurre tolleranza glucidica alterata, dislipidemia, sovrappeso, infezioni frequenti, debolezza muscolare, cefalea e problemi di pelle.

### Ritmi circadiani

Il ritmo circadiano è un meccanismo diffuso tra gli esseri viventi che hanno sviluppato la capacità di sincronizzare le loro funzioni con la rotazione dell'asse terrestre. Nel nostro organismo moltissime attività fisiologiche funzionano quotidianamente seguendo questo ritmo. L'alternanza tra cortisolo e melatonina permette di registrare la corretta funzionalità di questo orologio biologico.

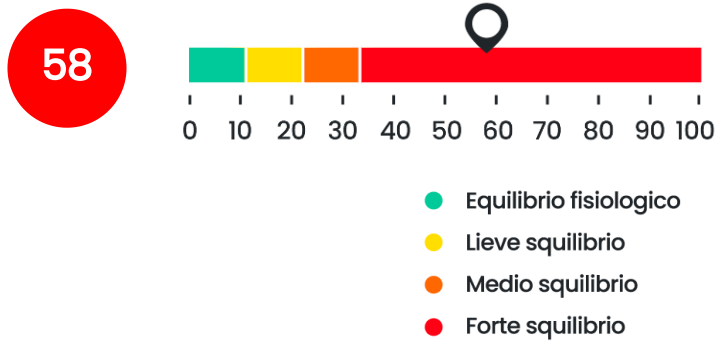


Il monitoraggio dei livelli di cortisolo e melatonina nell'arco della giornata permette di valutare il corretto funzionamento del nostro orologio biologico. Alterazioni nei valori di cortisolo, così come per la melatonina, sia al di sotto che al di sopra dei range di riferimento, determinano una perdita di controllo di molte funzioni del nostro organismo che sono regolate dai ritmi circadiani.



## Controllo del peso

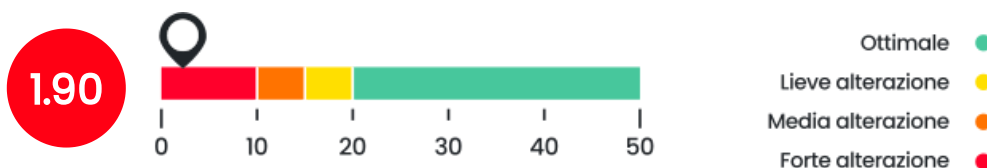
Il controllo del peso è una strategia fondamentale per mantenerci sani più a lungo nel tempo. Raggiungere il nostro peso ideale può aiutare a tenere sotto controllo alcuni parametri strategici per la nostra salute (es. colesterolo, pressione arteriosa, glicemia) ed è centrale nella prevenzione di specifiche malattie: ipertensione, diabete, ipercolesterolemia e sofferenza epatica.



I marcatori ormonali possono giustificare la perdita di controllo del peso corporeo e suggerire delle aree di intervento su cui lavorare per ristabilire un equilibrio ponderale. Alti valori di cortisolo e insulina favoriscono l'accumulo di grasso nel tessuto adiposo addominale; un forte squilibrio tra androgeni ed estrogeni può indurre un accumulo di massa grassa (a scapito di quella magra), mentre il progesterone è coinvolto nella ritenzione idrica e nella regolazione del senso di sazietà assieme alla leptina.

## Composizione corporea

La conoscenza del peso corporeo e della propria composizione corporea è una condizione fondamentale per stabilire il fabbisogno energetico ed i nutrienti necessari per ciascun individuo. Il peso corporeo è l'insieme di singoli componenti dell'organismo umano: massa grassa, formata da grasso sottocutaneo e quello intorno agli organi interni, e massa magra, costituita dai muscoli, dalle ossa e dai liquidi intra ed extra cellulari.



Ad oggi esistono diverse strategie e strumenti che permettono di calcolare il rapporto tra massa magra e massa grassa. Un eccesso di massa grassa è spesso correlato ad uno stile di vita non corretto e può portare al manifestarsi di numerose malattie (causa o conseguenza dello stato di sovrappeso); la quantità di tessuto muscolare è invece un indicatore di benessere ed uno dei fattori più importanti per contrastare l'invecchiamento.



# Consigli

Questa sezione è redatta dagli specialisti interni all'azienda in base alle linee guida che sono state progettate e sviluppate internamente a partire dal 2016. Tutte le informazioni riportate in questa parte di report sono ad uso esclusivo del professionista, non sostituiscono l'attività del Medico e vogliono essere semplicemente di aiuto alla costruzione di un piano alimentare e terapeutico per il paziente.



## Sintesi

Il paziente in oggetto ha evidenziato una serie di specifiche aree di crisi:

- > alti livelli di infiammazione
- > alterazione dei ritmi circadiani sonno-veglia
- > perdita di controllo sul peso corporeo
- > possibile alterazione della composizione corporea (algoritmo sperimentale)



## Alimentazione

### Componi i pasti in modo equilibrato

Fare attenzione a comporre i pasti in modo equilibrato (con proteine, carboidrati, grassi e fibre) per evitare iperglicemia e/o picchi insulinici con ipoglicemia secondaria, derivante dall'eccessivo rilascio di insulina che stimola di conseguenza le cellule ad assorbire glucosio.

### Mangia pesce grasso

Mangiare pesce grasso, semi macinati di lino o di chia (o i rispettivi oli) per assicurare il giusto apporto di omega 3 poiché uno squilibrio di grassi omega 3 ed omega 6 porta a sviluppare infiammazioni croniche che favoriscono il rilascio di cortisolo.

### Favorisci il testosterone con l'alimentazione

Si consiglia al soggetto di evitare i cibi che abbassano il testosterone, come i cibi ad alto indice glicemico e cibo spazzatura, birra (in particolare il luppolo), carne proveniente da allevamenti intensivi, quindi "non BIO", latte, soia e prodotti a base di soia. Allo stesso tempo si consiglia di inserire nella propria dieta alcuni alimenti che alzano i livelli di testosterone: carboidrati integrali, olio extravergine di oliva (aumento testosterone del 17% in due settimane), funghi champignon, cipolle e il prezzemolo.

### Aumenta gli alimenti ricchi di zolfo

Alimenti ricchi di zolfo sono cipolle, verdure a foglia verde, aglio, albume d'uovo e agrumi.

### Inserisci più crucifere

Verdure appartenenti alla famiglia delle crucifere sono broccoli, cavolfiori, cavoletti di Bruxelles, bok choy (cavoli cinesi), cavoli verdi, rape e navoni.

### Bevi il tè verde

Il tè verde contiene sostanze fitochimiche che possono aiutare a ridurre la produzione di estrogeni nel corpo.

### Limita il caffè

Meglio una tazza di tè verde al giorno, di buona qualità e in foglie.



## Integrazione

- Immunità, Pure encapsulations
- Serenvin, Erbenobili
- Tribulus, Erba Vita
- B-Dyn, Metagenics
- Lecitina 1200, Jamieson



## Stili di vita

### Esporsi alla luce al mattino

Durante il giorno è necessario aumentare l'esposizione alla luce naturale, specialmente al mattino presto. Alla sera, al contrario, è necessario diminuire l'esposizione alla luce e dormire in una stanza completamente buia, possibilmente spegnendo qualsiasi fonte luminosa, anche le piccole spie dei dispositivi elettronici.

### Evitare di fare le ore piccole

È bene coricarsi abbastanza presto in modo da dormire a sufficienza. Rimanere alzati fino a tardi può alterare la produzione di melatonina, che causa sonnolenza durante il giorno e fa rimanere svegli fino a tarda notte.

### Attenzione ai farmaci

Alcune classi di farmaci, come i calcio-antagonisti, possono interferire con la produzione di melatonina andando a diminuirla.

### Diminuire lo stress

Lo stress è uno dei peggiori nemici del nostro corpo e causa non pochi problemi, tra cui anche quello di contrastare il rilascio di melatonina. Per alleviare lo stress si può altresì ricorrere all'esercizio fisico regolare, in particolare allo yoga, che unisce il movimento fisico alla meditazione.



## Trattamenti

In base ai risultati riportati nel test, non è necessario alcun trattamento specifico.

**PERSONAL NEXT**  
PRECISION MEDICINE

Per eventuali chiarimenti:  
Via Madonna del Piano, 6  
50019 - Sesto Fiorentino (FI)  
Telefono:

[info@nextgenomics.it](mailto:info@nextgenomics.it)  
[www.nextgenomics.it](http://www.nextgenomics.it)  
[www.personalnext.it](http://www.personalnext.it)