

**SYNLAB** 

Tu genética  
es única,  
**tus necesidades  
nutricionales  
también**



Análisis Nutrigenético  
Avanzado

# ¿Tu alimentación es apropiada para ti?

## ADAPTA TU ESTILO DE VIDA A TUS GENES



NUTRICIÓN



DEPORTE



METABOLISMO



ESTILO DE VIDA



CADA INDIVIDUO TIENE UNA GENÉTICA ÚNICA  
CON UNAS NECESIDADES NUTRICIONALES ÚNICAS.

**UNA DIETA EN BASE A TU GENÉTICA ES ENTRE 2 Y 3 VECES  
MÁS EFECTIVA QUE UNA DIETA CONVENCIONAL**

### NUTRICIÓN Y PESO

- Riesgo a desarrollar sobrepeso
- Respuesta a las grasas poliinsaturadas, saturadas, monoinsaturadas y a los carbohidratos

### NECESIDADES DE MICRONUTRIENTES

- Vitaminas B6, B9, B12
- Vitamina D, hierro, sodio, potasio
- Densidad ósea

### HÁBITOS ALIMENTARIOS

- Consumo de azúcares
- Insaciabilidad y hambre
- Percepción de sabor dulce y amargo

### DETOXIFICACIÓN

- Selenio
- Vitamina E
- Estrés oxidativo

### DEPORTE

- Estructura muscular
- Entrenamiento de resistencia
- Tendón de Aquiles

### EFFECTIVIDAD DEL METABOLISMO

- Metabolismo del alcohol, la cafeína y la lactosa

### METABOLISMO DE GRASAS Y AZÚCARES

- Colesterol HDL y LDL
- Triglicéridos
- Azúcar en sangre

### ESTILO DE VIDA

- Adicción a la nicotina y al alcohol
- Edad biológica

---

# Test *NutriHealth*

El análisis nutrigenético permite conocer los genes de cada persona con el fin de determinar qué **dieta es la más apropiada para conseguir un estado de salud óptimo** y prevenir enfermedades a nivel individual.

*NutriHealth* está basado en los hallazgos científicos más relevantes en el campo de la genética relacionada con la nutrición, **constituyendo uno de los análisis nutrigenéticos más avanzados**.

El test incluye un informe de resultados atractivo, completo y fácil de comprender, proporcionando información práctica e importante para desarrollar un **plan completo de salud** que incluya **dieta y actividades deportivas** para conseguir una vida más activa y saludable.

BASADOS EN TU GENÉTICA TE OFRECEMOS

**RECOMENDACIONES PERSONALIZADAS ACERCA DEL TIPO DE NUTRICIÓN, EJERCICIO Y ESTILO DE VIDA MÁS FAVORABLES PARA TI,**  
QUE TE AYUDARÁN A ASEGURARTE DE QUE APORTAS A TU ORGANISMO  
TODO LO QUE NECESITA

## DIFERENCIAS ENTRE UN TEST NUTRIGENÉTICO Y UN TEST DE INTOLERANCIA ALIMENTARIA

**Los test de intolerancia alimentaria** (hipersensibilidad alimentaria) **evalúan la respuesta del sistema inmune** frente a determinados alimentos. Cuando existe una elevada reactividad frente a un determinado alimento, estos test nos indican que es recomendable limitar su consumo o eliminarlo temporalmente de la dieta.

*NutriHealth* es un test nutrigenético que **determina los alimentos o nutrientes que debemos incluir en nuestra dieta en función de nuestros genes** y, a diferencia de los test de intolerancia, no estudia reacciones de hipersensibilidad alimentaria. La nutrigenética es la base de la nutrición personalizada debido a que nos permite entender qué necesita nuestro organismo y, de esta manera, elaborar una dieta específica para cubrir estas necesidades.

**Ambas pruebas son complementarias y permiten mejorar la salud a través de la alimentación.**

# El análisis más completo y preciso

Incluye el análisis de más de **120 variantes genéticas (SNPs)** seleccionadas en base a su evidencia científica.

- Tipo de dieta más recomendable basada en tu ADN
- Información acerca del porcentaje de influencia de la genética y del entorno\*
- Recomendaciones de entrenamiento
- Tablas nutricionales con información de macronutrientes, minerales y vitaminas
- Guía personal de nutrición, estilo de vida, metabolismo y actividad física

\*Solo para las condiciones en las que exista evidencia bibliográfica.

## NUTRICIÓN

**Adapta tu nutrición a las necesidades de tu cuerpo**

Nuestro metabolismo depende en gran medida de nuestros genes por lo que cada individuo metaboliza los mismos nutrientes de forma diferente. *NutriHealth* permite conocer estas necesidades nutricionales analizando el ADN.

## NECESIDADES DE MICRONUTRIENTES

**¿Qué vitaminas y minerales necesitas?**

A través de tu ADN podremos determinar tu tendencia genética a tener correctos o alterados los niveles de vitaminas B6, B9, B12, vitamina D, minerales, así como el hierro, el potasio, la densidad ósea, etc. Esto nos permitirá ajustar la ingesta de micronutrientes a través de una dieta apropiada.

## METABOLISMO DE GRASAS Y AZÚCARES

**Con una dieta apropiada puedes prevenir complicaciones de salud**

Los niveles de colesterol bueno (HDL) y colesterol malo (LDL), triglicéridos y azúcar en sangre son determinados, en parte, por nuestros genes. En el caso de presentar genes desfavorables, es muy importante ajustar estos niveles con una dieta apropiada para conseguir una buena salud y prevenir enfermedades.

## DETOXIFICACIÓN

**Los genes también pueden influir en tu bienestar físico**

*NutriHealth* determina la efectividad de los mecanismos que protegen tu cuerpo del estrés oxidativo, así como tu tendencia genética a tener un correcto nivel de selenio y de vitamina E, dos potentes antioxidantes. Se evalúan determinados mecanismos que te protegen del efecto nocivo de los radicales libres, producidos por sustancias tales como el humo del tabaco, la medicación, la radiación, etc.

## HÁBITOS ALIMENTARIOS

### Influencias importantes en tus hábitos alimentarios

El análisis genético te informará sobre tu tendencia a la insaciabilidad, a consumir azúcares y al hambre, así como sobre tu percepción del sabor dulce y del amargo.

## DEPORTE

### Adapta tus actividades deportivas a las características de tu cuerpo

Tus genes determinan si tu cuerpo está más preparado para el ejercicio de fuerza o de resistencia, aportándote información sobre cuáles son las actividades y ejercicios más adecuados para ti, así como tu riesgo a sufrir lesiones.

## EFFECTIVIDAD DE TU METABOLISMO

### El efecto de tus genes en el metabolismo de tu cuerpo

En el organismo existen enzimas específicas que procesan la lactosa, la cafeína o el alcohol. Con este análisis obtendrás información sobre la efectividad de tu metabolismo para procesar estos tres nutrientes.

## ESTILO DE VIDA

### Adapta tu estilo de vida a tu genética

*NutriHealth* permite conocer si eres propenso genéticamente a la adicción al alcohol o a la nicotina, así como tu tendencia biológica al envejecimiento. Fumar, beber alcohol, una dieta inapropiada y/o no hacer ejercicio lleva a un estilo de vida no saludable que puede causar graves problemas de salud.

# Solicita *NutriHealth*

## 1 PEDIDO

- En tu centro **SYNLAB** más cercano
- A través de nuestra web [www.tiendadesalud.synlab.es](http://www.tiendadesalud.synlab.es)
- En nuestros centros colaboradores

## 2 MUESTRA

Se realiza con una sencilla muestra de saliva

## 3 ANÁLISIS

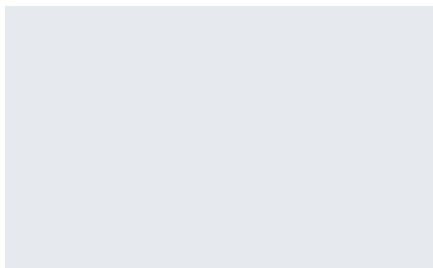
Tu ADN será analizado mediante tecnología de última generación

## 4 RESULTADOS

Recibirás los resultados por e-mail o en un libro impreso\* en aproximadamente 4 semanas

\*Coste adicional





**PROVEEDOR LÍDER EN**  
SERVICIOS DE DIAGNÓSTICO  
MÉDICO EN EUROPA.

PRESENTE EN MÁS  
DE **40 PAÍSES** EN 4  
**CONTINENTES.**



MÁS DE **1.000**  
**PROFESIONALES MÉDICOS**  
Y EXPERTOS EN GENÉTICA.

**500 MILLONES** DE  
PRUEBAS AL AÑO.



# SYNLAB

## SOLICITE INFORMACIÓN

900 400 442

[callcenter.iberia@synlab.es](mailto:callcenter.iberia@synlab.es)

 @synlabES

 SYNLAB

 @synlab\_es

 @SYNLAB

[www.synlab.es](http://www.synlab.es)