



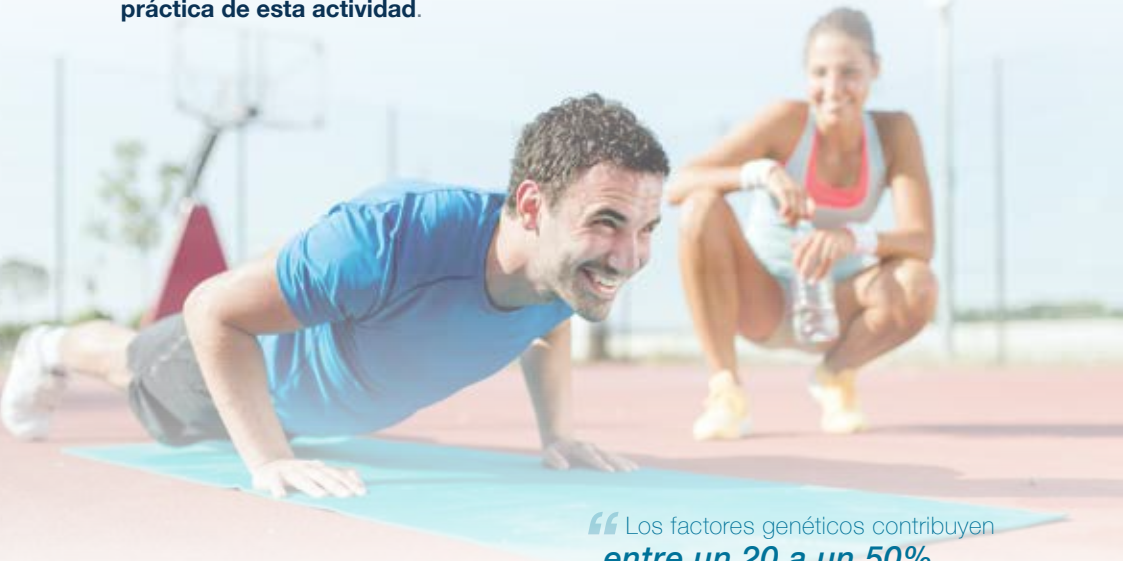
Personaliza tu **entrenamiento**
según tu **genética**



SPORTGEN

Evaluación genética de
rendimiento deportivo

La práctica deportiva es clave para tener una buena calidad de vida, no obstante no todos los individuos respondemos de la misma forma al deporte. Si bien parece claro que la alimentación, la intensidad del entrenamiento o la constancia son factores a tener en cuenta a la hora de mejorar nuestro rendimiento deportivo, es importante saber que **nuestra genética también juega un papel relevante en la práctica de esta actividad**.



“ Los factores genéticos contribuyen **entre un 20 a un 50%** en la variación individual a determinados rasgos relacionados **con el rendimiento deportivo.** ”

La genética y el deporte

El rendimiento deportivo es el resultado de la contribución e interacción de muchos factores que obran recíprocamente.

Dichos factores se clasifican en:

- Factores genéticos
- Factores ambientales

Los **factores genéticos** son variaciones en la secuencia del ADN (polimorfismos), que están relacionados con tus diferencias individuales en rasgos importantes para tu rendimiento deportivo como la respuesta muscular, la respuesta cardiovascular, la

inflamación y la susceptibilidad a lesiones, entre muchos otros.

Entre los **factores ambientales** cabe destacar las condiciones atmosféricas, el tipo de entrenamiento y preparación, la dieta, etc.

Conocer la genética relacionada con el deporte permite ajustar el entrenamiento en función de los objetivos de manera personalizada, como también conocer la predisposición a posibles lesiones frecuentes en los deportistas.

Test **SPORTGEN**

El test **SPORTGEN** es un análisis genético que **evalúa 67 polimorfismos** implicados en diferencias individuales al **rendimiento deportivo** relacionados con:

LA CAPACIDAD DEPORTIVA

- Calambres musculares
- Fuerza deportiva
- Movilización del lactato
- Energía en el ejercicio
- Perfil de resistencia
- Capacidad aeróbica

LOS SUPLEMENTOS NUTRICIONALES

- Creatina
- Ácidos grasos Omega-3 y Omega-6
- Metabolismo de la cafeína

LA SUSCEPTIBILIDAD A LESIONES

- Fracturas óseas
- Inflamación muscular
- Lesiones de ligamentos
- Lesiones musculares
- Recuperación muscular tras lesión deportiva
- Tendinopatías

LA ENFERMEDAD CARDIOVASCULAR

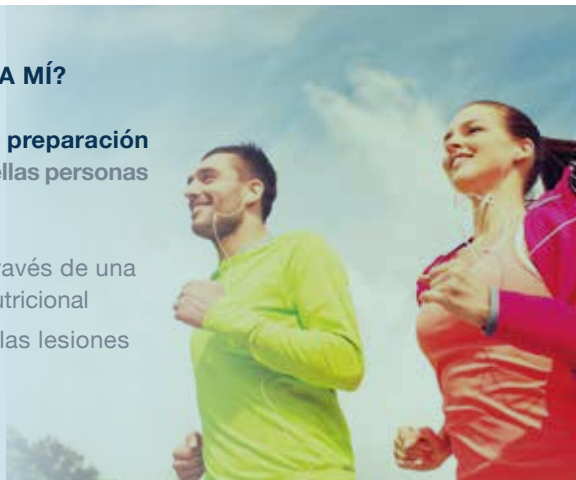
- Enfermedad coronaria
- Hipertensión

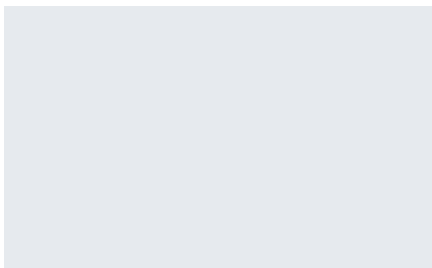
Se analizan factores útiles tanto para **personas que practican deporte de forma regular como para profesionales del deporte**. El análisis genético también incluye el análisis de variantes que se encuentran de manera más frecuente en deportistas de élite y que suponen una ventaja competitiva adicional al entrenamiento en determinadas disciplinas.

¿ES ESTA PRUEBA ADECUADA PARA MÍ?

Este test, que **no requiere ninguna preparación especial**, está indicado para todas aquellas personas que quieran:

- Mejorar su rendimiento deportivo a través de una personalización del entrenamiento y nutricional
- Prevenir, en la medida de lo posible, las lesiones frecuentes de la actividad física





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

 @synlabES

 SYNLAB

 @synlab_es

 @SYNLAB

www.synlab.es