

Data
15/06/2021

Codice paziente
HS21288

ID test **34197**



OVERTRAINING



Gentile paziente,

in questa prima pagina ti spiegheremo come leggere e interpretare al meglio i dati ottenuti con il test salivare, un protocollo analitico di ultima generazione che ti permetterà di valutare i seguenti ormoni: cortisolo, DHEAS e testosterone.

Il tuo corpo risponde all'allenamento in base a numerosi fattori che vanno dalla genetica all'alimentazione, dall'integrazione nutrizionale fino alla qualità del sonno. Tanti sono i parametri che possono essere valutati per identificare la tua forma fisica (da buono a pessimo), ma pochi permettono di valutare con precisione una condizione di rischio di infortunio (es. impennata cortisolo) oppure una sequenza di allenamento poco (es. basso incremento del testosterone).

I risultati presenti nel report si dividono in due sezioni principali:

Report ormonale

All'interno del referto è presente una tabella che riporta per ogni ormone analizzato il risultato (valore), l'unità di misura (ng/ml o pg/ml) ed infine il range calcolato in funzione del genere. Con l'asterisco (*) vengono indicati i valori che sono al di fuori dei range osservati.

Nella seconda parte sono presenti tre indici statistici che prendono in esame i rapporti tra DHEAS, cortisolo e testosterone prima e dopo (30 minuti) l'allenamento.

Sintesi e consigli

Nella seconda parte sono presenti una serie di consigli utili per valutare, assieme al proprio Medico curante/professionista di riferimento, i risultati contenuti nel report. Queste indicazioni si articolano secondo tre distinti approcci:

- alimentazione consigliata (indicazioni generali utili per lo sbilanciamento ormonale);
- integrazione nutrizionale (qualche principio attivo che potrebbe esservi utile);
- consigli comportamentali (come modificare il proprio stile di vita per migliorare la salute).

L'analisi del profilo ormonale su campione salivare non è un esame utilizzabile per fare diagnosi di alcuna patologia. 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 i laboratori di Rimini, con autorizzazione regione Emilia Romagna n. 176/2002. L'analisi vuole essere di supporto al paziente e al Medico nel follow-up terapeutico e ha come obiettivo quello di individuare la corretta strategia fitoterapica, omeopatica o nutrizionale. Le indicazioni contenute in questo report non sostituiscono in alcun modo il rapporto diretto tra il paziente e il Medico. È pertanto sempre obbligatorio consultare il Medico e/o lo specialista di riferimento per valutare i risultati e intraprendere possibili strategie correttive. Eventuali suggerimenti di integratori alimentari, prodotti fitoterapici o omeopatici che dovessero accompagnare il presente report non devono essere considerati vincolanti da parte del Medico, ma hanno esclusivamente la finalità di facilitare il professionista di riferimento nella prescrizione di una possibile strategia terapeutica. NEXT Genomics S.r.l. si impegna a proteggere la privacy del paziente. I risultati del test ormonale e qualunque informazione personale viene tenuta sotto stretta riservatezza. NEXT Genomics S.r.l. non si assume alcuna responsabilità riguardante le conclusioni, la diagnosi o i trattamenti proposti dal Medico che redige la refertazione.



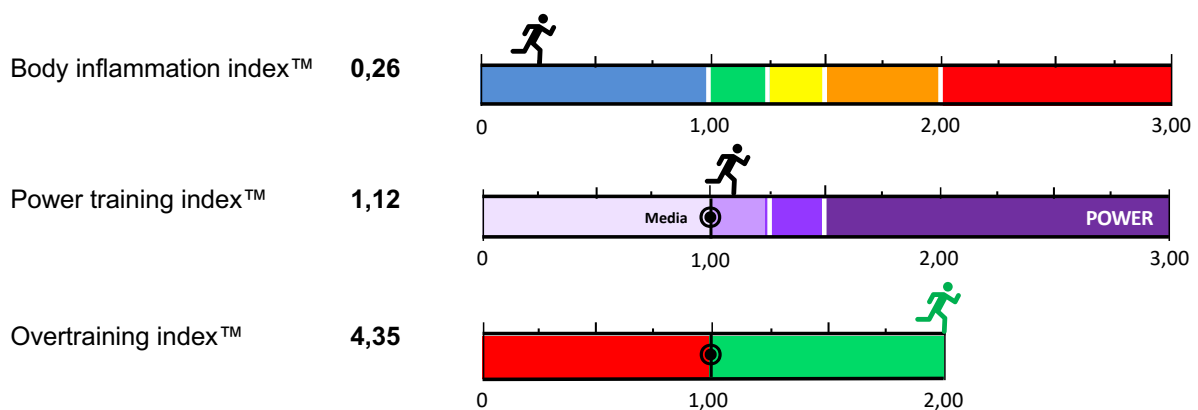
REPORT ORMONALE

L'analisi epigenetica salivare "overtraining" permette di valutare il livello di condizione fisica dell'atleta – agonista o amatoriale – e la qualità dell'allenamento attualmente in corso. L'eccessivo incremento di cortisolo tra prima e dopo l'allenamento è un indice della difficoltà dell'atleta a sostenere il carico fisico a cui è sottoposto, mentre il basso incremento del testosterone suggerisce il non-raggiungimento dell'optimum di allenamento. L'algoritmo Overtraining index™ sintetizza in fase conclusiva il rischio di incorrere in una condizione di sovrallenamento.

Analisi		Risultati		Unità		Range
DHEAS		1,86	*	ng/ml	Uomo	2,40 - 23,00
					Donna	1,90 - 18,60
Cortisolo	PRE	6,35		ng/ml		
Cortisolo	POST	1,63		ng/ml		
Testosterone	PRE	156,30		pg/ml		
Testosterone	POST	174,60		pg/ml		

Indici statistici multivariati

Lo studio dei rapporti tra DHEAS, cortisolo e testosterone ha permesso a NEXT Genomics di sviluppare tre algoritmi in grado di monitorare l'infiammazione generata dall'attività fisica (Body inflammation index™), l'intensità di allenamento (Power training index™) e la possibile condizione di sovrallenamento (Overtraining index™).





SINTESI E CONSIGLI

Sintesi

Il test ha evidenziato un abbassamento del cortisolo tra prima e dopo l'attività fisica, indicando una forte riduzione dello stress psico-fisico (condizione ottimale). L'incremento del testosterone ha inoltre dimostrato che l'allenamento era corretto anche dal punto di vista dei carichi di lavoro (fase anabolica raggiunta). Tipologia di allenamento, carichi e durata sono da considerarsi perfetti per la crescita dell'attuale performance.

Sono stati riscontrati livelli di DHEAS leggermente al di sotto della fascia specifica di genere.

Alimentazione consigliata

Riduci i carboidrati

Molti studi hanno confermato che le diete a basso apporto di carboidrati sono utili per diminuire i picchi glicemici, far scendere i livelli di insulina e favorire la sintesi di DHEA.

Mangiare pesce grasso

I pesci grassi, o oleosi, contengono proteine di alta qualità e sono di gran lunga le fonti migliori di acidi grassi omega-3. Aumenta il consumo di aringa, sardina, alici, acciughe, trote, tonno, pesce spada, merluzzo, sgombro e salmone.

Integrazione nutrizionale consigliata (concordare sempre con il proprio professionista)

Si consiglia al paziente di inserire nella propria dieta i seguenti integratori (trattamento DHEAS)

- AnabolicBOOST, Yamamoto
- Quervit, Yamamoto

Comportamenti o stili di vita consigliati

Riduci lo stress

Il corpo è molto sensibile all'ansia emotiva e può reagire producendo una quantità eccessiva di ormoni, come appunto il DHEA. Devi trovare dei modi per rilassarti nella routine quotidiana.