

Data
10/06/2021

Codice paziente
HS21201

ID test **34010**



WELLNESS



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, in due differenti momenti della giornata (mattina e sera), i seguenti ormoni: cortisolo, melatonina, DHEAS, testosterone, estradiolo, progesterone, insulina e leptina.

Per trasmettere informazioni agli organi, l'organismo si serve di speciali sostanze chimiche, gli ormoni, prodotte dal sistema endocrino. Ad ogni ormone corrisponde un recettore specifico sulle cellule bersaglio, in grado di riconoscerlo anche a bassissime concentrazioni. Il legame dell'ormone con il suo recettore produce una serie di reazioni che modificano in un tempo relativamente breve tutte le attività della cellula. Le ghiandole che producono ormoni sono l'ipofisi, il pancreas, le ghiandole surrenali, la tiroide e le ovaie e la placenta per le donne e i testicoli per gli uomini.

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 (dove presente) oppure della fase della giornata (mattina o sera). Con l'asterisco (*) vengono indicati i valori che sono al di fuori dei range osservati.

Indici statistici multivariati

In base a questi due indici è possibile identificare il livello complessivo di rischio del soggetto nei confronti del sovrappeso (obesità) e nell'alterazione del ritmo sonno/veglia. Sono state identificate quattro aree suddivise in base ad un codice colore: verde (stato di benessere, nessun trattamento), giallo (rischio di bassa intensità), arancione (media) e rosso (elevata).

Sintesi e consigli

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

1. alimentazione consigliata;
2. integrazione nutrizionale (qualche principio attivo che potrebbe esservi utile);
3. consigli comportamentali (come modificare il proprio stile di vita per migliorare la salute);
4. trattamenti o terapie (questa sezione deve essere valutata e interpretata dal Medico curante).

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.



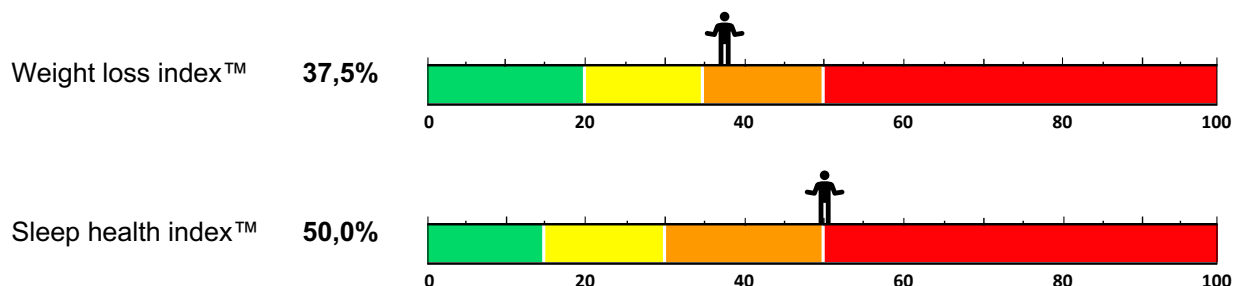
REPORT ORMONALE

Nella saliva è possibile misurare con un alto grado di precisione la quantità dei singoli ormoni presenti all'interno del nostro organismo. Il prelievo della saliva è indolore e può essere effettuato in qualsiasi momento della giornata. I protocolli utilizzati da NEXT Genomics per l'esecuzione delle analisi sono estremamente innovativi e permettono il dosaggio anche delle più piccole quantità di ormoni presenti nella saliva.

Analisi		Risultati		Unità	Range
Cortisolo	Mattino	12,60	*	ng/ml	3,70 - 9,50
Cortisolo	Sera	2,10	*	ng/ml	0,50 - 2,00
Melatonina	Mattino	2,36		pg/ml	0,00 - 5,00
Melatonina	Sera	38,40	*	pg/ml	50,00 - 100,00
DHEAS		2,05	*	ng/ml	Uomo 2,40 - 23,00 Donna 1,90 - 18,60
Testosterone		147,20		pg/ml	Uomo 50,00 - 200,00 Donna 15,00 - 100,00
Estradiolo		6,54		pg/ml	Uomo 0,50 - 12,00 Pre Menopausa 1,30 - 16,00 Post Menopausa 1,30 - 3,00
Progesterone		28,60		pg/ml	Uomo 15,00 - 60,00 Pre Menopausa 75,00 - 250,00 Post Menopausa 5,00 - 50,00
Insulina		7,65		μIU/ml	5,00 - 15,00
Leptina		3,00		ng/ml	2,00 - 4,50

Indici statistici multivariati

I parametri ormonali sono stati valutati attraverso due algoritmi progettati e sviluppati da NEXT Genomics in riferimento al controllo del peso e alle alterazioni del ritmo circadiano sonno/veglia.





SINTESI E CONSIGLI

Esito

Il paziente ha evidenziato una alterazione dei ritmi circadiani di sonno-veglia ed una possibile difficoltà nel perdere peso corporeo (alti livelli di cortisolo).

Alimentazione consigliata

Componi i pasti in modo equilibrato

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

Abbina i carboidrati alle proteine

Non mangiare mai carboidrati raffinati o zuccheri da soli, ma abbinali sempre a qualcosa di proteico o ricco di fibre per non generare picchi glicemici.

Fai sempre colazione

Fare sempre colazione in quanto, dopo il digiuno notturno, il corpo deve stabilizzare la glicemia che cala nella notte. Comporre la colazione in modo equilibrato e completo (proteine, cereali e vegetali) per non scatenare picchi glicemici.

Evita il digiuno

Non digiunare, perché la privazione del cibo porta ad ipoglicemia, oltre a catabolizzare massa muscolare.

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.

Bevi molto

Bere circa 2 litri di acqua al giorno.

Integrazione nutrizionale consigliata (concordare sempre con il proprio medico curante)

Si consiglia al paziente di inserire nella propria dieta i seguenti integratori:

- Epavin, Erbenobili
- PufaGenics Forte
- Serenvin, Erbenobili

Comportamenti o stili di vita consigliati

Riposo

1. Dormire almeno 8 ore, la mancanza di riposo è una condizione di grande stress.
2. Non invertire i cicli diurni, quindi andare a letto la sera e svegliarsi la mattina presto, i ritmi biologici sono scanditi dalla luce, invertirli altera la produzione di glucocorticoidi.
3. Fare, se possibile, un riposo di 30 minuti nel primo pomeriggio.

Allenamento

1. Evitare allenamenti lunghi, dato che il rilascio di glucocorticoidi è proporzionale alla durata dell'attività fisica.
2. Tenere un giorno di riposo dopo un allenamento intenso, in quanto i microtraumi muscolari indotti dall'allenamento attivano una risposta infiammatoria che se eccessiva determina rilascio di cortisolo, quindi allenare un corpo ancora affaticato dal workout precedente può favorirne il rilascio.



Meditazione o tecniche di rilassamento

Qualsiasi tipo di meditazione riduce ansia e livelli di cortisolo. Basta prendersi qualche respiro profondo, che impegna il nervo Vago, innescando un segnale all'interno del tuo sistema nervoso per rallentare la frequenza cardiaca, abbassare la pressione sanguigna e diminuire il cortisolo. Provare yoga o tai chi.

Buone abitudini

1. Non trascurare le malattie dato che qualunque patologia favorisce il rilascio di glucocorticoidi
2. Ridurre i ritmi frenetici che possono stressare l'organismo
3. Cercare di ridurre stati di ansia ed agitazione eccessiva

Biologo Nutrizionista

Dr.ssa Serena Smeazzetto.



Per eventuali chiarimenti

NEXT Genomics S.r.l.

Via Madonna del Piano, 6

50019 Sesto Fiorentino (FI)

www.nextgenomics.it

info@nextgenomics.it