

Data
14/02/2022

Codice paziente
HSC18081

ID test **40119**

epigene
la tua epigenetica



CRONO



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 e melatonina.

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).

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 tre distinti approcci:

- alimentazione consigliata;
- 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.



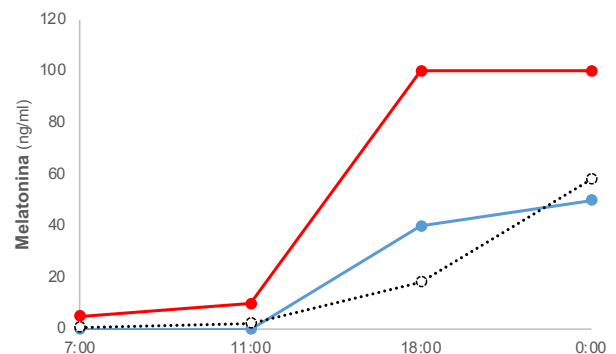
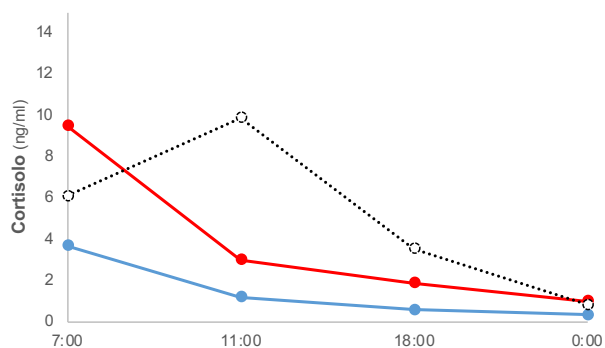
REPORT ORMONALE

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 I	07:00	6,12		ng/ml	3,70 - 9,50
Cortisolo II	11:00	9,88	*	ng/ml	1,20 - 3,00
Cortisolo III	18:00	3,56	*	ng/ml	0,60 - 1,90
Cortisolo IV	24:00	0,84		ng/ml	0,35 - 1,00
Melatonina I	07:00	0,69		ng/ml	0,00 - 5,00
Melatonina II	11:00	2,36		ng/ml	0,00 - 10,00
Melatonina III	18:00	18,3	*	ng/ml	40,00 - 100,00
Melatonina IV	24:00	58,2		ng/ml	50,00 - 100,00

f.to **Responsabile del Laboratorio**
Copia originale conservata presso NEXT Genomics S.r.l

RITMO CIRCADIANO



Legenda

In **rosso** è riportato l'andamento dei valori massimi (sia di cortisolo che di melatonina), mentre in **blu** i valori minimi (sia di cortisolo che di melatonina). La linea **nera** è invece riferita al campione in analisi.



SINTESI E CONSIGLI

Esito

L'analisi ha evidenziato una forte alterazione dei ritmi circadiani: livelli molto elevati di cortisolo tra le 11.00 e le 18.00 e valori ridotti di melatonina intorno sempre alle 18.00.

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.

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.

Alza i livelli di melatonina con l'alimentazione

Mangia uova, lievito di birra, ananas, arancia e banana i quali aiutano ad aumentare i livelli di melatonina. È possibile altresì consumare alimenti che contengono melatonina in minime quantità, tra cui avena, mais, riso, orzo, pomodori, ravanelli, mandorle, semi di girasole, semi di finocchio, uva, zenzero. Questi cibi possono essere consumati a cena, qualche ora prima di andare a dormire.

Mantieni un microbiota intestinale sano

Una buona parte di melatonina viene prodotta dai batteri intestinali, è quindi importante mantenere l'intestino sano utilizzando alimenti probiotici e fermentati.

Scegli alimenti ricchi in vitamina B6

È stato dimostrato che abbinare la vitamina B6 ad un aumento di melatonina aiuta a conciliare il sonno. La vitamina B6 è abbondante in cereali integrali, frutta secca, e vegetali di stagione.

Riduci la caffeina

Per una giusta regolazione dei ritmi circadiani, è importante ridurre il consumo di caffeina

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

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

- Blue Brain, Named
- Serenvin, Erbenobili
- Regexil, Yamamoto

Comportamenti o stili di vita consigliati

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.

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.

Non utilizzare schermi retroilluminati prima di coricarti

Alcuni studi dimostrano che l'uso di dispositivi retroilluminati prima di andare a dormire (PC, tablet e smartphone), riduce il rilascio di melatonina, inducendo una minore qualità e durata del sonno.

Biologo Nutrizionista

Dr.ssa Serena Smeazzetto

