

Bologna, 07/01/2021

c.a. Sig.

Gentile TEST GENODIET,

attraverso questo test genetico e le informazioni associate ad esso è possibile pianificare un percorso personalizzato che la aiuterà a raggiungere i suoi obiettivi in modo più facile e veloce e soprattutto a mantenere i risultati raggiunti.

Conoscere le sue caratteristiche genetiche la aiuterà a fare le scelte più corrette per la sua salute e ad avere una maggior consapevolezza del suo organismo e di come esso funziona.

Le informazioni contenute nel referto potranno aiutarla a individuare lo stile di vita ottimale in ottica di prevenzione e per raggiungere un maggior benessere.

Ringraziandola di aver fatto questa scelta sono sicuro che lei ne potrà trarre grandi benefici.

Buon inizio!

## Come leggere il referto

Questo test genetico consente di individuare diverse varianti genetiche che possono influire sulle sue caratteristiche metaboliche e fisiologiche. Queste informazioni possono essere pertanto importanti per migliorare il suo stile di vita o la sua alimentazione per poter svolgere una prevenzione efficace e migliorare il suo stato di salute.

Il referto si compone di diverse parti che sono qui di seguito descritte:

1

### La Sua scheda riassuntiva

In questa sezione viene riportato l'elenco degli ambiti metabolici indagati e la sintesi dei rispettivi risultati ottenuti dall'analisi genetica. In questo modo Lei può avere una rapida visualizzazione di quali sono gli ambiti più critici.

2

### Consigli personalizzati

In questa sezione viene riportata la sintesi dei risultati e una breve descrizione dei geni studiati e della loro funzione viene ottenuto dalle sue analisi e degli eventuali suggerimenti. o. Dopo una breve sintesi del risultato

3

### Le basi scientifiche

In questa sezione viene riportata una breve descrizione delle basi scientifiche e bibliografiche del test e di come si ottengono le informazioni genetiche riportate nel referto.

4

### Allegato: la Sua mappa delle idoneità alimentari




In questa sezione (allegato) vengono elencati quali alimenti sono per lei più favorevoli e quindi da inserire nella dieta e quali invece sono meno favorevoli e vanno pertanto controllati e talvolta ridotti o eliminati. La scelta di eliminare, ridurre o aumentare deve sempre essere mediata dalla consulenza di un nutrizionista.

## 1. La sua scheda riassuntiva

In questa pagina vengono riassunti gli esiti del suo test genetico. Le indicazioni riportate sono riferite allo specifico ambito e il termine utilizzato (basso, alto, moderato, ecc) indica la sua variazione rispetto alla normale attività delle proteine o enzimi coinvolti. Nel caso in cui l'indagine sia relativa alla presenza di una condizione di rischio il termine di riferimento della condizione di normalità sarà 'assente'.

Le indicazioni fornite sono relative al risultato delle analisi condotte sui geni indicati nella scheda analisi e non devono essere considerate come rappresentative della intera condizione fisiologica dell'individuo ma come una sua componente. Le indicazioni fornite si basano su studi condotti sulla popolazione di origine europea.








Nella lettura del referto è importante comprendere il messaggio di prevenzione che è presente in ogni descrizione. Le varianti analizzate non sono infatti causa di patologia di per sé, ma indicano piccoli difetti a livello dell'attività delle proteine codificate dai geni analizzati. Tali difetti causano uno squilibrio nelle diverse vie metaboliche della persona e possono contribuire solo in presenza di un errato stile di vita protratto nel tempo all'insorgenza di numerose patologie. Per questo motivo è importante conoscere queste informazioni per poter modificare il proprio stile di vita in modo corretto e ridurre così il rischio di sviluppare patologie mantenendosi in salute il più a lungo possibile

-  La faccina sorridente significa che i geni analizzati per l'ambito indicato, presentano varianti che non alterano in modo sfavorevole l'attività enzimatica delle proteine da loro codificate e/o il rischio associato ad alcune patologie.
-  La faccina seria significa che i geni analizzati per l'ambito indicato, presentano solo alcune varianti che alterano in modo leggermente sfavorevole l'attività enzimatica e/o il rischio associato ad alcuni disturbi o patologie. I consigli indicati nei suggerimenti permettono di compensare questi difetti ristabilendo quindi l'equilibrio della via metabolica.
-  La faccina triste significa che i geni analizzati per l'ambito indicato, presentano diverse varianti che alterano in modo particolarmente sfavorevole l'attività enzimatica con un conseguente incremento del rischio di sviluppare alcuni disturbi o patologie associate. I consigli indicati nei suggerimenti permettono di compensare questi difetti ristabilendo quindi l'equilibrio della via metabolica.

**AVVERTENZA:** I risultati dei test non devono essere interpretati come diagnosi di patologia. Questi risultati hanno lo scopo di fornire indicazioni a carattere prevalentemente nutrizionale e di stile di vita a professionisti qualificati e con la conoscenza della storia clinica del paziente, per la definizione di un programma di prevenzione personalizzato.




## Test Ambito Dimagrimento

Ambito	Risultato		
Sensibilità ai carboidrati	intermedia		pag. 7

Sensibilità ai lipidi	intermedia		pag. 7
Sensibilità alle proteine	alta		pag. 7
Perdita del peso	normale		pag. 8
Composizione corporea	alto rischio perdita massa magra		pag. 8
Predisposizione al recupero del peso	normale		pag. 9
Predisposizione al grasso viscerale	moderata		pag. 10
Perdita di peso in risposta all'attività fisica	normale		pag. 11

## Test Ambito Metabolico

---

Ambito	Risultato		
Iperglicemia e insulinoresistenza	intermedia alta		pag. 13
Predisposizione all'infiammazione	lieve		pag. 14
Capacità di detossificazione	ridotta		pag. 15






## Test Ambito Micronutrienti

---

Ambito	Risultato		
Metabolismo dei folati	molto ridotto		pag. 17
Metabolismo della colina	molto ridotto		pag. 18
Metabolismo della vitamina B12	normale		pag. 19
Metabolismo della vitamina D	molto ridotto		pag. 20

## Test Ambito Sensibilità

---

Ambito	Risultato		
Intolleranza al glutine	non predisposto		pag. 22
Intolleranza primaria al lattosio	assente		pag. 23
Sensibilità al nichel	sensibile		pag. 24
Sensibilità all'istamina	lieve		pag. 25
Sensibilità alla caffeina	sensibile		pag. 27

## Test **Ambito Dimagrimento**

---

Il dimagrimento è un processo metabolico complesso e caratteristico di ciascun individuo. Non esistono infatti diete universali capaci di far perdere peso a tutti con la stessa efficacia.

Vi sono infatti soggetti che tendono a ingrassare quando assumono certi cibi, mentre altri, a parità di cibo assunto, tendono a crescere di peso con minor facilità.

Molte delle risposte fisiologiche alla alimentazione sono determinate dalle caratteristiche genetiche della persona. La modalità con cui le sostanze assunte con l'alimentazione vengono utilizzate o accumulate come tessuto adiposo dipende dalle sue caratteristiche fisiologiche e, in altre parole, dalle sue caratteristiche genetiche.

Conoscere pertanto alcune di queste caratteristiche individuali le permette di acquisire maggior consapevolezza del suo organismo e di come esso interagisce con il cibo che assume e l'ambiente in cui vive e di come sia importante seguire certe regole per poter raggiungere il proprio peso forma più rapidamente e mantenerlo senza fare troppa fatica.

### **In questo test gli ambiti indagati sono**

---

Sensibilità ai macronutrienti

---

Risposta alla restrizione calorica

---

Predisposizione al recupero del peso

---

Predisposizione al grasso viscerale

---

Perdita di peso in risposta all'attività fisica

---

## Test **Ambito Dimagrimento** | 2. Consigli nutrizionali

### Ambito: sensibilità ai macronutrienti

I carboidrati (o zuccheri) sono la fonte di energia più rapidamente disponibile per l'organismo. I lipidi (o grassi) rappresentano invece la riserva energetica delle cellule, in quanto possono essere accumulati in grandi quantità all'interno degli adipociti e sono in grado di liberare una grande quantità di energia, circa doppia rispetto a quella dei carboidrati. Le proteine invece sono le principali componenti delle strutture cellulari e possono fungere anch'esse come fonte di energia, ma con minore efficienza degli zuccheri e dei grassi. Moltissimi geni sono coinvolti nel metabolismo di questi macronutrienti (carboidrati, lipidi e proteine) e nella gestione del bilancio energetico dell'organismo e la presenza di variazioni ad alcuni di questi geni fa sì che gli individui siano differenti nel loro modo di metabolizzarli e nella loro tendenza ad accumulare riserve o ad utilizzarle. Il gene PPARG2 è un gene importante nella formazione del tessuto adiposo ed è coinvolto inoltre nella regolazione della glicemia e dell'insulina mentre il gene TCF7L2 è un gene importante per il bilancio cellulare del glucosio e viene stimolato dalla assunzione di grassi. Il gene ADRB2 è invece coinvolto, nella lipolisi cioè nell'utilizzo dei grassi depositati come riserve, così come il gene PLIN1, che codifica per una proteina che avvolge le gocce di grasso e ne regola l'accesso per il loro utilizzo. APOA5 è invece un gene coinvolto nel metabolismo dei trigliceridi e nel loro controllo mentre APOA2 codifica per una delle principali componenti del colesterolo HDL. Infine FTO è un importante gene associato all'obesità ed è espresso principalmente nel cervello e ha un importante ruolo nel controllo del bilancio calorico individuale.

**1. Sensibilità ai carboidrati      intermedia**

**2. Sensibilità ai lipidi              intermedia**

**3. Sensibilità alle proteine        alta**

**Per perdere peso deve controllare:      che carboidrati e grassi siano bilanciati**

I soggetti con il suo profilo genetico sono favoriti da una dieta bilanciata di tipo mediterraneo e con un equilibrato apporto di carboidrati e grassi. Le varianti genetiche analizzate non indicano una prevalenza di sensibilità nei confronti di carboidrati o di grassi

Una dieta con un moderato apporto di proteine migliora sia la perdita di peso che la tendenza ad abbuffarsi riducendo anche il senso di appetito.

### Il tuo profilo di dimagrimento individuale

% di calorie in Macronutrienti	Indicazione personalizzata (Genetica)
Carboidrati	50% - 60%
Lipidi	20% - 30%
Proteine	10% - 15%

[torna alla scheda riassuntiva](#)

## Test **Ambito Dimagrimento** | 2. Consigli nutrizionali

### Ambito: risposta alla restrizione calorica

La perdita di peso durante una dieta non avviene allo stesso modo in tutte le persone. Alcune tendono a perderlo più rapidamente, altre meno, a causa non solo delle loro abitudini alimentari, ma soprattutto delle differenze nella loro fisiologia e, di conseguenza, delle loro caratteristiche genetiche. Anche come si perde peso, cioè la proporzione tra la perdita di massa grassa e massa magra non avviene allo stesso modo tutti. Le differenze genetiche tra individui possono quindi aiutare a capire come reagisce ciascun individuo, dando la possibilità di personalizzare in modo più preciso il piano alimentare. Tra i geni che hanno fornito indicazioni su questo aspetto vi sono PLIN1, che regola la lipolisi, il gene ADRB2, che stimola la termogenesi - cioè la produzione di calore da parte dell'organismo - e la mobilizzazione dei lipidi dal tessuto adiposo e il gene MTHFR, importante nel metabolismo dell'acido folico e nella regolazione del DNA.

#### 1. Perdita del peso



##### La sua condizione: normale

L'analisi genetica non ha identificato varianti che possano rendere la sua risposta alla restrizione calorica meno efficace.

#### 2. Composizione corporea



##### La sua condizione: alto rischio perdita massa magra

L'analisi genetica ha identificato diverse varianti che possono predisporla a perdere massa magra in modo più significativo durante un periodo di restrizione calorica. La presenza di alcune varianti ai geni ADRB2 e MTHFR aumentano infatti la sua tendenza a perdere massa magra (muscolo) durante la restrizione calorica. È importante assicurare durante la dieta una adeguata selezione di cibi ricchi di proteine e di acidi grassi omega 3 per preservare la massa muscolare.

[torna alla scheda riassuntiva](#)



## Test **Ambito Dimagrimento** | 2. Consigli nutrizionali

### **Ambito: predisposizione al recupero del peso**

---

Il recupero del peso successivamente a un periodo di dimagrimento avviene in modo differente tra le persone. In particolare, vi sono soggetti che tendono a recuperare il peso rapidamente e altri che, invece, riescono a mantenerlo in modo relativamente più facile. A questo riguardo è stato dimostrato che alcune varianti nei geni PPARG2 e FTO possono identificare i soggetti maggiormente predisposti a recuperare il peso perduto. Il gene PPARG2 è un gene importante della formazione del tessuto adiposo e regola la glicemia e la sensibilità all'insulina, mentre il gene FTO è coinvolto nel controllo del bilancio calorico attraverso la modulazione del senso della sazietà e di comportamenti alimentari.



#### **La sua condizione rispetto a questo ambito: normale**

Le varianti identificate nel suo profilo genetico non sono associate a una maggior tendenza a recuperare il peso perso.



#### **Suggerimento**

L'analisi genetica non ha evidenziato varianti che la predispongano ad un rapido recupero del peso perso, tuttavia si suggerisce comunque molta attenzione al termine del periodo di restrizione calorica.

---

[torna alla scheda riassuntiva](#)

## Test **Ambito Dimagrimento** | 2. Consigli nutrizionali

### **Ambito: predisposizione al grasso viscerale**

L'accumulo del grasso viscerale è una caratteristica particolarmente sfavorevole per l'organismo e rappresenta un fattore di rischio per la sindrome metabolica, una condizione clinica ad alto rischio cardiovascolare. L'accumulo di grasso viscerale può essere rilevante anche in persone apparentemente non obese che di conseguenza possono avere maggiori rischi di salute pur apparentemente non avendo grossi problemi di peso. Alcune varianti genetiche sono associate a una maggior predisposizione ad accumulare grasso a livello viscerale. Tra questi geni vi sono il recettore beta adrenergico (ADRB2), la Perilipina (PLIN) e la Interleuchina 6 (IL6). Variazioni a questi geni possono determinare una differente predisposizione individuale ad accumulare grasso a livello viscerale tra le persone.



#### **La sua condizione rispetto a questo ambito: moderata**

L'analisi genetica ha individuato alcune varianti che la predispongono a un maggior rischio di accumulare grasso di tipo viscerale. In particolare le varianti ai geni ADRB2 e IL6. E' quindi importante che lei segua una alimentazione corretta in modo da compensare questa sua predisposizione genetica.

[torna alla scheda riassuntiva](#)

## Test **Ambito Dimagrimento** | 2. Consigli nutrizionali

### **Ambito: perdita di peso in risposta all'attività fisica**

Controllo del peso e attività fisica sono fortemente correlati. Infatti, per poter assicurare un adeguato calo del peso e perdita di massa grassa, svolgere un'adeguata attività fisica è molto importante. Tuttavia, la perdita di peso non è sempre uguale per tutti. Vi sono infatti persone che riescono ad avere maggiori risultati con una minore attività ed altre che, al contrario, risultano particolarmente resistenti a perdere peso nonostante gli sforzi fatti.

Recenti studi di genetica hanno individuato alcuni geni le cui varianti sono associate a una differente risposta individuale all'attività fisica. Tra questi vi sono due importanti geni, FTO e ADRB2, che sono coinvolti nel bilancio energetico e in particolare il secondo, ADRB2, è coinvolto nella lipolisi a livello muscolare.



#### **La sua condizione rispetto a questo ambito: normale**

Non sono state individuate varianti che abbiano effetto negativo sulla perdita di peso in risposta all'attività fisica e pertanto nel suo caso l'attività fisica è una buona soluzione per migliorare il controllo del suo peso.



#### **Suggerimento**

- L'attività fisica regolare è efficace nel migliorare il controllo del peso. E' quindi molto utile nel suo caso svolgere attività fisica per diminuire di peso più rapidamente

[torna alla scheda riassuntiva](#)

## Test **Ambito Metabolico**

---

Prevenzione e alimentazione sono strettamente legate tra loro. L'alimentazione è la principale componente ambientale con cui il nostro organismo interagisce per tutta la durata della sua vita. E' pertanto evidente l'importanza che una corretta alimentazione possa avere sulla prevenzione di moltissime patologie e, in ogni caso, sulla capacità dell'organismo di mantenersi in buona salute il più a lungo possibile.

Le modalità con cui l'alimentazione, nel particolare certi alimenti, interagiscono con il suo organismo dipendono fortemente dalle sue caratteristiche genetiche. Noi siamo infatti il prodotto della interazione tra la componente genetica, ereditata dai nostri genitori, e l'ambiente in cui viviamo, incluso il cibo che assumiamo.

Conoscere le sue caratteristiche genetiche le permette pertanto di fare scelte di alimentazione più coerenti con le sue reali necessità, riuscendo a compensare piccole carenze metaboliche o evitando di aggravare, con scelte sbagliate, alcuni aspetti già critici della sua fisiologia.

### **In questo test gli ambiti indagati sono**

---

Iperglicemia e insulinoresistenza

---

Predisposizione all'infiammazione

---

Capacità di detossificazione

---

## Test **Ambito Metabolico** | 2. Consigli nutrizionali

### **Ambito: iperglicemia e insulinoresistenza**

La glicemia è il valore della concentrazione del glucosio nel sangue ed è un aspetto molto importante del nostro metabolismo. I livelli di glucosio nel sangue vengono regolati attraverso un complesso meccanismo in cui è coinvolta l'insulina, sostanza che promuove il trasporto del glucosio dal sangue alle cellule. Difetti nel metabolismo dell'insulina hanno come effetto un aumento della glicemia che rappresenta un fattore di rischio per il Diabete, patologia cronica che può avere gravi conseguenze. Lo sviluppo del Diabete, in particolare quello di tipo 2, è in forte aumento nella popolazione occidentale ed è causato sia da una componente di predisposizione genetica sia dallo stile di vita sedentario e da una alimentazione sbagliata. Sono stati identificati numerosi geni, tra cui PPAR2 e TCF7L2, che sono associati ad un maggior rischio di sviluppare nel tempo il Diabete. Tuttavia questo maggior rischio dipende dalla interazione di questi geni con nutrienti e attività fisica. Seguendo le indicazioni dei suggerimenti può pertanto fare le scelte più adatte per ridurre il suo rischio genetico e prevenire in tal modo il possibile sviluppo di questa patologia.



#### **La sua condizione rispetto a questo ambito: intermedia alta**

L'analisi genetica ha individuato la presenza di varianti sfavorevoli che aumentano significativamente la sua predisposizione ad avere maggiori livelli di insulina a digiuno e quindi maggiori rischi di sviluppare nel tempo il diabete di tipo 2. Questo rischio è associato in particolare a scarsa attività fisica e ad una alimentazione ricca di grassi saturi (burro, strutto, pancetta, ecc). Migliorare l'alimentazione e fare attività fisica aerobica regolare riduce in modo sensibile il suo rischio genetico.



#### **Suggerimento**

- E' importante svolgere attività fisica per ridurre il rischio di diabete
- L'assunzione di omega 3 e 6 è efficace nel migliorare i suoi livelli di glicemia
- Limitare nella dieta i grassi saturi (burro, strutto, pancetta, ecc)

[torna alla scheda riassuntiva](#)

## Test **Ambito Metabolico** | 2. Consigli nutrizionali

### Ambito: predisposizione all'infiammazione

L'infiammazione è una risposta molto complessa del sistema immunitario. Essa si scatena come azione protettiva nei confronti di stimoli lesivi esterni (infezioni, corpi estranei) o interni (ipossia, necrosi, risposta immunitaria) e ha inizio nel giro di pochi minuti o ore dall'evento scatenante. La sua durata, però, è importante che sia limitata al tempo necessario alla guarigione. Se questo non avviene, si trasforma in infiammazione cronica, causa di insorgenza di numerosi problemi per l'organismo. Molti disturbi metabolici sono, infatti, associati ad uno stato di infiammazione continuativa. L'eccesso di tessuto adiposo, in particolare quello viscerale, favorisce il processo infiammatorio cronico che può portare, a sua volta, a favorire lo sviluppo di problemi come la insulino resistenza. Il meccanismo infiammatorio è mediato da diverse sostanze prodotte dall'organismo tra cui vi sono le citochine, proteine che modulano le attività di altre cellule. Tra le citochine più precoci che vengono prodotte vi sono il Fattore di Necrosi Tumorale (TNF) e l'Interleuchina 1 (IL1), mentre l'Interleuchina 6 (IL6) è una monochina più tardiva. Le caratteristiche genetiche individuali possono interagire con fattori ambientali come alimentazione o stile di vita modulando la risposta infiammatoria individuale. In caso di alimentazione o stile di vita sbagliati alcuni individui possono essere più predisposti a sviluppare uno stato di infiammazione cronica. Tra le patologie correlate con i processi infiammatori vi sono sindrome metabolica, patologie cardiocircolatorie, insulino resistenze, osteoporosi e tante altre.



#### La sua condizione rispetto a questo ambito: **lieve**

L'analisi genetica ha evidenziato la presenza di una variante al gene TNFa che aumenta la sua predisposizione alla infiammazione con il rischio di sviluppare la sindrome metabolica.



#### Suggerimento

- L'assunzione quotidiana di succo di mela o di integratori a base di polifenoli della mela è molto efficace nel ridurre il grasso corporeo
- E' consigliato l'utilizzo di olio di oliva extravergine come fonte di grassi nella dieta
- E' molto importante assicurare una buona assunzione di grassi omega3 (pesce azzurro, mandorle)

[torna alla scheda riassuntiva](#)

## Test **Ambito Metabolico** | 2. Consigli nutrizionali

### **Ambito: capacità di detossificazione**

La detossificazione è un processo fondamentale dell'organismo attraverso cui vengono eliminate le sostanze tossiche penetrate dall'esterno o quelle prodotte internamente nei vari processi metabolici. La detossificazione avviene attraverso passaggi successivi in cui le sostanze da eliminare vengono trasformate ad opera di specifici enzimi. Durante questa attività di trasformazione vengono prodotti composti intermedi particolarmente tossici e dannosi che devono essere rapidamente "inattivati" ed eliminati. Gli enzimi coinvolti nella detossificazione sono codificati da geni che possono presentare varianti che ne alterano l'attività enzimatica. Pertanto la capacità di detossificazione di un organismo non è uguale per tutte le persone. Le caratteristiche genetiche individuali infatti possono rendere una persona molto più sensibile agli inquinanti, o a certi alimenti, di un'altra persona. Vi sono pertanto sostanze che sicuramente fanno male a tutti, come il fumo, ma per alcune persone queste sostanze sono ancora più tossiche e nocive che per altre.



#### **La sua condizione rispetto a questo ambito: ridotta**

Dall'analisi genetica risulta una ridotta capacità di detossificazione, dovuta alla presenza di alcune varianti sfavorevoli che riducono l'attività di alcuni suoi enzimi. L'analisi genetica ha individuato la presenza di una variante nel gene CYP1A2 che facilita l'accumulo di composti intermedi potenzialmente cancerogeni. Inoltre l'analisi genetica ha individuato anche la delezione del gene della GSTT1. Questo determina la mancanza dell'attività enzimatica, importante nella fase finale della detossificazione e pertanto i composti cancerogeni vengono eliminati in modo meno efficiente dal suo organismo. Seguendo le indicazioni riportate nei suggerimenti, lei potrà compensare tali problemi evitando di creare condizioni di accumulo di tossine nel suo organismo. Il fumo nel suo caso è particolarmente nocivo in quanto favorisce l'accumulo di sostanze tossiche che non riescono ad essere eliminate dal suo organismo.



#### **Suggerimento**

- Se fuma è importante che smetta al più presto in quanto la predispone fortemente al rischio di sviluppare patologie, anche gravi
- Favorisca il consumo di frutta e verdura ricca di vitamina C e antiossidanti, in particolare quelle ricche in quercetina (mela, cipolla rossa, uva rossa, sedano, pomodori, capperi), sostanza che aiuta a riequilibrare il processo della detossificazione
- Limiti molto il consumo di carne cotta alla brace in quanto contiene sostanze per lei molto tossiche (ammine aromatiche)
- Consumi abbondanti porzioni di verdure come broccoli, cavolfiori e cavoli e utilizzi spezie come la curcuma, in quanto contengono diverse sostanze protettive
- È molto importante che consumi almeno 1-2 volte alla settimana vegetali del tipo crucifere (es: cavoletti di bruxelles e broccoli) perché hanno grosse proprietà detossificanti e antitumorali. Li consumi preferibilmente freschi e cotti al vapore o saltati in padella, interi o tagliati a pezzi grossi; se sminuzzati, infatti, perdono dal 75 al 90% dei loro principi attivi molto rapidamente
- Prediliga frutta secca controllata e confezionata per limitare il rischio di presenza di aflatossine, muffe particolarmente tossiche nel suo caso

[torna alla scheda riassuntiva](#)

## Test **Ambito Micronutrienti**

---

L'assunzione giornaliera, o almeno su base settimanale, di adeguati livelli di micronutrienti è essenziale per il buon funzionamento del proprio organismo. Vitamine e minerali funzionano infatti da cofattori in molteplici reazioni enzimatiche rendendo possibile il corretto funzionamento dei tantissimi processi fisiologici che caratterizzano il nostro organismo.

La loro corretta assimilazione attraverso il cibo, il loro trasporto e il loro utilizzo nelle varie reazioni metaboliche sono tutti passaggi importanti controllati da un gran numero di proteine ed enzimi che sono a loro volta codificati da specifici geni. La presenza di alcune varianti a questi geni possono determinare delle modifiche del funzionamento delle proteine di trasporto o degli enzimi con il conseguente effetto che il livello di assunzione minima indicato per la normale attività fisiologica non sia più sufficiente.

Numerose pubblicazioni scientifiche hanno infatti dimostrato che la presenza di alcune varianti genetiche possono causare la necessità di livelli più alti di assunzione di specifiche vitamine o minerali. Conoscere pertanto se si posseggono alcune di queste varianti diventa molto utile per capire meglio come garantire al proprio organismo il corretto apporto di nutrienti e far sì che possa lavorare al meglio garantendo un più lungo e duraturo stato di buona salute.

### **In questo test gli ambiti indagati sono**

---

Metabolismo dei folati

---

Metabolismo della colina

---

Metabolismo della vitamina B12

---

Metabolismo della vitamina D

---



## Test **Ambito Micronutrienti** | 2. Consigli nutrizionali

### **Ambito: metabolismo dei folati**

Il metabolismo dell'acido folico (vit B9) è fondamentale per il buon funzionamento dell'organismo in quanto necessario per tutte le reazioni di sintesi, riparazione e regolazione del DNA. Una adeguata concentrazione di folati nel sangue è infatti essenziale anche per la prevenzione di alcune malformazioni neonatali a carico del sistema nervoso centrale (spina bifida) e per regolare i livelli di omocisteina, un aminoacido la cui elevata presenza nel sangue è associata a un maggiore rischio di malattie cardiovascolari.

Il gene MTHFR codifica per un importante enzima del metabolismo dei folati, la Metilenetetraidrofolato reduttasi, che regola alcuni passaggi metabolici importanti dell'intero processo enzimatico. In questo gene sono state individuate alcune varianti che causano una riduzione della attività enzimatica. Questo determina una differente capacità individuale nel metabolizzare l'acido folico e quindi, come conseguenza, le necessità nutrizionali possono essere diverse da individuo ad individuo.



#### **La sua condizione rispetto a questo ambito: molto ridotto**

In base all'analisi genetica lei risulta avere delle varianti che determinano una riduzione al 30%, della sua capacità enzimatica. Questo determina una maggior predisposizione ad avere diversi problemi in caso di bassi livelli di folati nel sangue. In particolare lei è più predisposto ad avere livelli di omocisteina alti (iperomocisteinemia) con conseguente maggior rischio di patologie cardiovascolari. La presenza contemporanea anche di una seconda variante (rs1801131), allo stesso gene, riduce ulteriormente la sua attività enzimatica e aumenta la formazione di composti che danneggiano il DNA (addotti al DNA), in particolare a livello del tessuto polmonare. Una adeguata assunzione di folati è però in grado di ridurre fino ad annullare tutti questi effetti deleteri, facilitati dalla sua ridotta capacità enzimatica. E' pertanto molto importante che lei assuma con la dieta elevate quantità di folati e che, eventualmente, valuti con il suo specialista la necessità di una supplementazione con integratori specifici.



#### **Suggerimento**

- Controllare i livelli di folati e di vitamina B12 nel sangue per valutare eventuali stati di carenza
- Controllare i livelli di omocisteina nel sangue
- È molto importante, nel suo caso, avere una elevata assunzione di folati attraverso cibi che ne siano particolarmente ricchi
- In caso di bassi livelli di folati valutare assieme al proprio specialista della nutrizione una eventuale integrazione
- Eviti bolliture prolungate degli alimenti poiché riducono il loro contenuto in folati
- È particolarmente importante, nel suo caso, avere un basso consumo di alcol
- È molto importante che eviti il fumo perché questo riduce ulteriormente la biodisponibilità dei folati assunti con la dieta
- In presenza di forti stati infiammatori, patologie neoplastiche in atto o in età avanzata, valutare assieme al proprio specialista della nutrizione il livello di integrazione, in quanto un eccesso potrebbe diventare dannoso

[torna alla scheda riassuntiva](#)

## Test **Ambito Micronutrienti** | 2. Consigli nutrizionali

### **Ambito: metabolismo della colina**

La Colina è un micronutriente molto importante per il funzionamento di tutte le cellule. Viene infatti trasformata dall'organismo in diversi composti che svolgono funzioni fondamentali tra cui quelle di segnali cellulari (neurotrasmettitori), di struttura delle membrane, di attività dei mitocondri e di regolazione del DNA.

La carenza di Colina è associata a diverse patologie sia a livello del fegato, tra cui la steatosi epatica non alcolica (fegato grasso) ed altre più gravi, sia a livello muscolare.

I geni MTHFD1 e PEMT codificano per due proteine importanti nel metabolismo della Colina. Alcune varianti identificate in questi due geni sono state associate ad una maggior predisposizione a sviluppare problemi in caso di carenza di Colina. Questo fa sì che i fabbisogni individuali di questo micronutriente possano essere diversi e che vi siano persone per le quali sia raccomandabile una maggior assunzione di Colina rispetto alla media della popolazione.



#### **La sua condizione rispetto a questo ambito: molto ridotto**

L'analisi genetica ha evidenziato la presenza di due varianti che aumentano, rispettivamente, una fino a 15 volte e l'altra fino a 4 volte, il suo rischio di danni al fegato e ai muscoli in caso di carenza prolungata di Colina nella sua alimentazione. In età precoce ed avanzata, la carenza di Colina nella dieta, è particolarmente associata a una riduzione delle funzioni cognitive. Una adeguata assunzione di Colina elimina questi rischi per cui è molto importante che lei garantisca al suo organismo una alimentazione ricca di questo micronutriente.



#### **Suggerimento**

- Alti livelli di enzima creatin chinasi nel sangue sono indicativi di deficit da Colina.
- E' molto importante garantire una adeguata assunzione di Colina con la dieta assumendo alimenti che ne siano ricchi come, ad esempio, uova, pesce e legumi.
- In età avanzata, una alta assunzione di Colina è molto importante per preservare dalla riduzione delle funzioni cognitive.

[torna alla scheda riassuntiva](#)

## Test **Ambito Micronutrienti** | 2. Consigli nutrizionali

### **Ambito: metabolismo della vitamina b12**

La vitamina B12, o Cobalamina, è un nutriente essenziale per l'uomo che, non essendo in grado di sintetizzarlo, deve ricavarlo interamente dalla dieta. La Cobalamina è presente solo in prodotti animali e la sua importanza è data da due suoi derivati, la Metilcobalamina e la Adenosilcobalamina, che agiscono come coenzimi in importanti reazioni metaboliche.

Il gene TCN2 codifica per una proteina, la Transcobalamina II, la cui funzione è quella di trasportare la vitamina B12 dal sangue alle cellule dei vari tessuti. Nel gene TCN2 sono state individuate alcune varianti genetiche che rendono la proteina meno efficiente nel trasportare la vitamina B12 facendo sì che non tutte le persone abbiano la medesima capacità di utilizzarla.



#### **La sua condizione rispetto a questo ambito: normale**

L'analisi genetica non ha evidenziato varianti che possano ridurre la sua capacità di metabolizzare la vitamina B12. Nonostante non sia a rischio genetico di carenza di vitamina B12, è comunque importante che ne assuma in quantità sufficienti al suo fabbisogno essendo un nutriente essenziale che l'organismo non è in grado di produrre da solo.



#### **Suggerimento**

- È utile monitorare i livelli ematici di Vit B12 (Olotranscobalamina), in particolare in soggetti anziani o a stretto regime vegetariano (vegani)
- In caso segua una dieta strettamente vegana è importante che utilizzi un integratore alimentare di vit. B12 o utilizzi nella dieta dell'alga Nori o della soya Tempeh

[torna alla scheda riassuntiva](#)

## Test **Ambito Micronutrienti** | 2. Consigli nutrizionali

### **Ambito: metabolismo della vitamina d**

---

La vitamina D nell'uomo è prodotta principalmente nella pelle, durante l'esposizione solare, ma viene anche assunta tramite la dieta sotto forma di Ergocalciferolo, da piante e funghi, e Colecalciferolo, da animali.

Pur dipendendo dal livello di esposizione individuale al sole, il contributo della genetica può raggiungere il 70-80%, soprattutto nei mesi invernali quando vi è scarsa insolazione. La carenza di vitamina D è molto diffusa nei paesi sviluppati e forti carenze di vitamina D determinano numerose patologie tra cui rachitismo e osteoporosi ma anche maggior rischio di patologie cardiovascolari, obesità, diabete, asma e neoplasie.

Diversi geni sono coinvolti nella regolazione del suo metabolismo e la presenza di alcune varianti genetiche modifica la disponibilità di questa vitamina differenziandone le necessità individuali.

Il gene CYP2R1 codifica per un enzima presente nel fegato la cui funzione è di convertire il Colecalciferolo assunto con la dieta in Calcidiolo, che è la forma circolante di vitamina D nell'organismo.

Il gene GC codifica invece per una proteina localizzata nel plasma e sulla superficie di molte cellule, la cui funzione è di legare la vitamina D trasportandola all'interno delle cellule.



### **La sua condizione rispetto a questo ambito: molto ridotto**

L'analisi genetica ha evidenziato la presenza di varianti che la predispongono ad un alto rischio di avere bassi livelli di vitamina D.

In particolare l'analisi ha evidenziato delle varianti sfavorevoli in entrambi i geni coinvolti nel metabolismo della vitamina D (CYP2R1 e GC) con il risultato di ridurre fortemente la sua capacità sia di trasformare la vitamina D, assunta con la dieta, nella sua forma attiva, sia di trasportarla nei vari distretti dell'organismo. Questo determina per lei la necessità di garantire una assunzione di vitamina D elevata, soprattutto nei periodi invernali quando l'esposizione al sole è minima o assente e quindi la quantità di vitamina D prodotta dal suo organismo dipende esclusivamente dalla dieta.



### **Suggerimento**

- È importante monitorare la concentrazione ematica di vitamina D perchè lei ha un maggior rischio di carenza
- Durante l'esposizione al sole, a seconda della sensibilità della pelle, per i primi 10-20 minuti non metta creme solari ad alta protezione, in quanto impediscono ai raggi solari di produrre vitamina D nella pelle
- Durante tutto l'anno ma in particolare nel periodo invernale è molto importante garantire un'alta assunzione di vitamina D tramite cibi che ne siano particolarmente ricchi (olio di fegato di merluzzo, salmone, fegato, uova)
- Sotto la supervisione di uno specialista valuti una integrazione con Colecalciferolo, poiché nel suo caso i livelli di assunzione quotidiani (LARN) possono non essere sufficienti a garantire adeguati livelli di vitamina D circolante

---

[torna alla scheda riassuntiva](#)

## Test **Ambito Sensibilità**

---

Non tutti gli alimenti che assumiamo vengono metabolizzati nello stesso modo da tutte le persone. Esistono infatti delle differenze genetiche che possono rendere uno stesso alimento meno tollerato da noi rispetto che ad altre persone. Questa minore tolleranza non è detto che sia evidente e che determini effetti facilmente percepibili. Può succedere, infatti, che non sapendo che un certo alimento venga metabolizzato male si percepisca un malessere che però è imputato ad una causa diversa, non legato invece alla sua assunzione, magari eccessiva.

Gli alimenti vengono metabolizzati attraverso l'attività di specifiche proteine che, in grande numero e con grande complessità di funzioni diverse tra loro, concorrono al trasporto, trasformazione e infine eliminazione di tutti i componenti necessari al corretto funzionamento dell'organismo. Esistono variazioni genetiche individuali che possono alterare la funzione di queste proteine con l'effetto di rendere certi cibi meno tollerati.

Conoscere le caratteristiche genetiche che determinano alcuni dei piccoli difetti metabolici che caratterizzano il suo organismo le permette quindi di capire meglio la causa di eventuali sintomi e di fare le scelte più corrette per la sua salute e prevenire con maggiore efficacia lo sviluppo di disturbi o, nel tempo, di eventuali patologie associate.

### **In questo test gli ambiti indagati sono**

---

Intolleranza al glutine

---

Intolleranza primaria al lattosio

---

Sensibilità al nichel

---

Sensibilità all'istamina

---

Sensibilità alla caffeina

---

## Test **Ambito Sensibilità** | 2. Consigli personalizzati

### Ambito: intolleranza al glutine

La Malattia Celiaca è una patologia autoimmune che si manifesta in soggetti geneticamente predisposti. Nella persona celiaca il sistema immunitario reagisce in modo anomalo alla presenza di glutine negli alimenti sviluppando una forte reazione infiammatoria dell'intestino. In particolare, la celiachia è legata alla presenza degli antigeni - ovvero sostanze capaci di provocare questa risposta immunitaria - che vengono denominati DQ2 e DQ8. Non tutti i soggetti portatori di DQ2 e DQ8 sviluppano però la celiachia. Infatti, questi antigeni sono presenti in circa il 40% della popolazione comune ma lo sviluppo della celiachia è limitato solo all'1-3% nella popolazione. Quali siano le cause scatenanti la patologia non è ancora chiaro ma sicuramente i fattori ambientali come stress, alimentazione molto ricca di glutine e presenza di composti inquinanti possono far scatenare la reazione autoimmune nei soggetti geneticamente predisposti. Chi non possiede questi antigeni DQ2 e DQ8, invece, è praticamente certo di non ammalarsi. Vi possono essere comunque casi rari in cui la tecnica di diagnosi molecolare non riesce ad individuare gli antigeni DQ2 e DQ8 a causa di varianti individuali molto rare. La familiarità aumenta molto il rischio di sviluppare la celiachia nei soggetti predisposti e deve pertanto essere tenuta in forte considerazione per cui è consigliato effettuare il test nei familiari di chi sviluppa la patologia.



### La sua condizione rispetto a questo ambito: **non predisposto**

#### Marcatore molecolare di predisposizione

Predisposizione dell'eterodimero DQ2 (cis)	Assente
Predisposizione dell'eterodimero DQ2 (trans)	Assente
Predisposizione dell'eterodimero DQ8	Assente
Presenza della sola catena beta di DQ2	Assente
Presenza della sola catena alfa di DQ2	Assente

La mancanza degli eterodimeri DQ2 e DQ8 o della sola catena beta del dimero DQ2 rendono praticamente assente il rischio genetico di sviluppare la celiachia.

[torna alla scheda riassuntiva](#)

## Test **Ambito Sensibilità** | 2. Consigli personalizzati

### **Ambito: intolleranza primaria al lattosio**

L'intolleranza primaria al lattosio è causata da una carenza della Lattasi, l'enzima che permette di digerire il lattosio trasformandolo in zuccheri semplici (glucosio e galattosio), affinché possano essere assorbiti a livello intestinale. La presenza di lattosio non digerito provoca disturbi gastrointestinali di varia entità a causa della eccessiva fermentazione batterica che esso provoca. L'attività della Lattasi è normalmente presente alla nascita ma inizia a diminuire a partire dai 2 anni di vita, fino a ridursi totalmente con la pubertà (11-13 anni). La normalità sarebbe, pertanto, che in età adulta il latte non possa più essere digerito. Tuttavia nell'evoluzione dell'uomo, alcune popolazioni hanno sviluppato il gene LCT, che codifica per l'enzima della Lattasi, una variante in grado di mantenere l'attività lattasica anche in età adulta conferendo, quindi, a chi la possiede, la possibilità di digerire il lattosio anche da adulti. Questa variante si è diffusa in diverse popolazioni di origine caucasica e in Italia la presenza di soggetti senza attività lattasica varia dal 30% al nord fino al 70% al sud.



#### **La sua condizione rispetto a questo ambito: assente**

Nel suo caso, l'analisi genetica ha evidenziato la presenza della variante genica che le conferisce il mantenimento della capacità di digerire il lattosio. Se avesse disturbi ricorrenti a livello intestinale, questi non sono direttamente associati alla digestione del lattosio e devono pertanto essere indagate altre cause con il supporto del suo specialista.



#### **Suggerimento**

- In caso di disturbi intestinali persistenti, si rivolga a uno specialista per valutare possibili cause alternative non dipendenti dalla assunzione di lattosio come, ad esempio, infezioni, infiammazioni o irritazioni dell'intestino, che possono determinare l'insorgenza di una forma transitoria di intolleranza al lattosio
- In caso di disturbi intestinali persistenti, valuti anche la possibilità di una intolleranza derivante dalle proteine del latte o di una intolleranza al glutine

[torna alla scheda riassuntiva](#)

## Test **Ambito Sensibilità** | 2. Consigli personalizzati

### Ambito: sensibilità al nichel

Il Nichel è un metallo che può indurre sia reazioni allergiche da contatto (DAC) che disturbi sistemici (orticaria, eczema) e/o gastrointestinali. In questo ultimo caso si parla di allergia sistemica al nichel (SNAS). Secondo alcune ricerche i soggetti con maggior sensibilità da contatto sono anche maggiormente predisposti a sviluppare l'allergia sistemica che ha implicazioni di tipo nutrizionale. Le cause sono ancora poco note ma sono stati individuati alcuni geni coinvolti nella struttura della pelle e nella risposta infiammatoria associati a maggior sensibilità e dermatite da contatto al nichel.

Tra questi vi è il gene FLG che codifica per la filaggrina, una proteina a filamento, importante per la struttura delle cellule dell'epidermide.

La proteina CLDN1 è invece un costituente dei complessi di giunzione stretta che regolano la permeabilità tra le cellule dei tessuti.

Il gene TNF codifica per una potente citochina proinfiammatoria (TNF- $\alpha$ ) che svolge un ruolo essenziale nella difesa dell'organismo dalle infezioni e nella risposta infiammatoria.



### La sua condizione rispetto a questo ambito: **sensibile**

L'analisi genetica ha evidenziato la presenza di mutazioni che alterano la funzionalità di queste proteine, ciò comporta un possibile aumento della sensibilità ad allergeni come il Nichel e al possibile sviluppo di dermatiti da contatto. Essendo il Nichel un metallo molto diffuso e presente anche in molti alimenti questa maggiore sensibilizzazione può indurre lo sviluppo di forme sistemiche caratterizzate da eczemi diffusi, cefalee e disturbi gastrointestinali. Solo nel caso abbia diversi di questi disturbi e sulla base delle indicazioni più specifiche del suo nutrizionista, può adottare i seguenti suggerimenti.



### Suggerimento

- Preferisca il consumo di cibi conservati in vetro piuttosto che in metallo (soprattutto per quei cibi acidi come pomodori o quelli contenenti aceto o limone, in quanto aumentano il rischio di rilascio di nichel dal contenitore metallico)
- Valuti, assieme al suo nutrizionista, la frequenza nell'assunzione di cibi molto ricchi in nichel come: cacao e cioccolato, tè verde, semi di soia, legumi, noci, mandorle, pomodori, cipolla, pere, farina di avena, rabarbaro, tonno, aringa, sgombro, vino rosso e birra
- Preferisca il consumo di alimenti ad alto contenuto in ferro, perché spesso i soggetti con forti reazioni al nichel presentano anche anemia
- Per cucinare preferisca pentole in teflon, alluminio 100% o in acciaio inox
- Non beva o usi per cucinare la prima acqua che esce al mattino dal rubinetto, perché il nichel può essere stato rilasciato dal rubinetto durante la notte ed essere in maggior concentrazione
- In sostituzione al Tè verde utilizzi il Tè Olong, contenente minori tracce di Nichel
- Se fuma, cerchi di smettere il prima possibile

[torna alla scheda riassuntiva](#)



## Test **Ambito Sensibilità** | 2. Consigli personalizzati

### **Ambito: sensibilità all'istamina**

L'istamina è una sostanza appartenente alle ammine biogene ed è un importante mediatore chimico che svolge nel nostro organismo sia una funzione di mediatore dell'infiammazione che di neurotrasmettitore. L'istamina può essere prodotta dall'organismo ma anche assunta con l'alimentazione. Uno squilibrio tra l'istamina accumulata e la capacità di degradarla determina lo sviluppo di sintomi e disturbi di tipo allergico.

Le cosiddette allergie alimentari sono relativamente frequenti nella popolazione. Siccome diversi cibi possono contenere rilevanti quantità di istamina, la loro assunzione può essere responsabile di alcune cause di intolleranza alimentare, che può includere sintomi di tipo allergico come starnuti, rossori, mal di testa, disturbi gastrointestinali come diarrea. La causa di questi sintomi può essere pertanto spiegata da problemi nel metabolismo dell'istamina ingerita con il cibo, ed in particolare nella ridotta capacità a degradarla.

Alcune varianti genetiche specifiche ad alcuni geni coinvolti nella degradazione o nel trasporto dell'istamina, come ABP1, HNMT e HRH1, sono associate ad una maggior predisposizione a sviluppare intolleranze e reazioni di tipo allergico se si assumono alimenti ricchi di istamina o alimenti che ne favoriscono la produzione interna nell'organismo (alimenti istamino-liberatori).

In particolare il gene HNMT codifica per la Istamina-N-Metiltransferasi che è l'enzima responsabile della degradazione di circa l'80% dell'istamina presente nell'organismo ed è quindi molto importante per la sua eliminazione dal corpo.

Il gene ABP1 invece condifca per la Diamino Ossidasi (DAO) enzima responsabile della degradazione del 20% dell'istamina presente nell'organismo e della sua eliminazione.

Il gene HRH1 è uno dei recettori della istamina presenti in particolare a livello della muscolatura liscia, delle cellule endoteliali dei vasi, del cuore e del sistema nervoso. L'attivazione di questo recettore è stata associata a effetti di incremento della permeabilità vascolare e delle contrazione della muscolatura liscia.

Sapere di avere queste varianti permette, nel caso ci fossero manifestazioni evidenti di tipo allergico, ad evitare specifici cibi per ridurre la produzione e/o accumulo interno di istamina e così ridurre o eliminare le cause del problema di intolleranza



### **La sua condizione rispetto a questo ambito: lieve**

La sua analisi genetica ha individuato la presenza di una variante al gene ABP1 che causa una riduzione di attività enzimatica e della sua capacità di eliminare l'istamina dall'organismo, favorendone l'accumulo. Pertanto lei è a maggior rischio di sviluppare problemi di sensibilità se assume cibi ricchi di istamina o cibi in grado di liberarla, i cosiddetti cibi istamino-liberatori.



### **Suggerimento**

In caso di disturbi:

- limitare alimenti particolarmente ricchi di istamina, come pesce conservato e affumicato e formaggi stagionati

- limitare alimenti che possano indurre una produzione interna di istamina, i cosiddetti istamino-liberatori, come cioccolato, alcuni frutti (es. fragola, ananas, kiwi, avocado, agrumi), frutta secca, molluschi e crostacei.

---

[torna alla scheda riassuntiva](#)

## Test **Ambito Sensibilità** | 2. Consigli personalizzati

### **Ambito: sensibilità alla caffeina**

---

La caffeina è una sostanza organica di origine vegetale con attività eccitante in quanto stimola la produzione di importanti composti coinvolti nella risposta ormonale e agli stimoli nervosi (adrenalina e noradrenalina). Il metabolismo della caffeina è regolato per oltre il 90% dall'enzima Citocromo P450 1A2 nel fegato. Questo gene presenta delle varianti che causano una differente attività enzimatica e che come conseguenza rendono le persone più o meno sensibili agli effetti della caffeina. La sensibilità agli effetti della caffeina non sono pertanto uguali per tutte le persone ma variano in funzione della loro capacità individuale di metabolizzare questa sostanza.



#### **La sua condizione rispetto a questo ambito: **sensibile****

L'analisi genetica ha evidenziato la presenza di una variante che riduce l'attività del gene, rendendo la metabolizzazione della caffeina un pò più lenta. Ciò fa sì che tale sostanza rimanga più a lungo in circolo, accumulandosi e aumentando l'effetto eccitatorio sull'organismo. Nel suo caso, un consumo eccessivo e prolungato di caffeina può aumentare il rischio di patologie cardiovascolari come l'infarto. Tale rischio è direttamente correlato con la quantità di caffeina assunta ed ha maggiori effetti nei soggetti giovani.



#### **Suggerimento**

- Riduca l'assunzione quotidiana di caffè, tè e bevande gassate o energetiche contenenti caffeina.
- Scelga bevande decaffeinatate o deteinatate.
- Il consumo di caffeina o teina deve essere ulteriormente ridotto in caso di consumo di cibi ricchi di curry, menta.
- Evitare di assumere caffeina o teina se si è consumato del pompelmo sotto forma sia di succo che di frutto nell'arco della giornata.
- Il consumo saltuario di caffeina o teina è consigliato assieme al consumo di pasti ricchi di verdure della famiglia delle brassicacee (broccoli, cavolfiore).

---

[torna alla scheda riassuntiva](#)

### 3. Le basi scientifiche

L'analisi del DNA permette di avere informazioni sulla componente genetica che regola il nostro organismo e di come essa interagisce con l'ambiente che ci circonda.

Grazie a queste informazioni è possibile conoscere piccoli punti deboli che ci caratterizzano e che possono essere corretti con una alimentazione o uno stile di vita specifici. In questo modo viene mantenuto il corretto funzionamento del nostro organismo e si possono evitare problemi che, con il passare del tempo, possono portare, con maggior facilità, a sviluppare molte delle patologie che affliggono la nostra società tra cui obesità, osteoporosi, diabete, malattie cardiovascolari e diverse neoplasie.

La prevenzione è pertanto un processo che passa attraverso una migliore conoscenza delle caratteristiche del nostro organismo e, di conseguenza, una serie di scelte quotidiane più consapevoli e corrette, che ci permettono di rafforzare le nostre difese attraverso scelte capaci di rispondere meglio alle nostre reali esigenze fisiologiche.

Da un punto di vista analitico il processo parte dal tampone buccale, che lei ha utilizzato durante il prelievo, e da cui vengono raccolte delle cellule della mucosa interna delle guance. Da queste cellule viene estratto successivamente il DNA e dopo una serie di processi analitici che avvengono attraverso l'uso di un laboratorio di biologia molecolare viene ottenuto il suo genotipo.

La scelta dei geni da analizzare è stata fatta sulla base dei risultati di ricerche scientifiche pubblicate su riviste a livello internazionale e come criterio di selezione ci si è basati sulla presenza di risultati pubblicati da studi indipendenti o da analisi cumulative (meta-analisi) derivate da decine di pubblicazioni diverse.

Questi criteri hanno permesso di selezionare quei geni le cui informazioni hanno effetti reali sulla relazione tra alimenti e caratteristiche genetiche individuali. La popolazione di riferimento, utilizzata per la scelta delle regioni da analizzare e dei risultati associati alle diverse varianti, è stata quella di origine caucasica (europea).

È importante tenere presente che l'informazione genetica per quanto precisa è solo una parte della informazione totale necessaria ad avere una completa visione dell'organismo. Per questo motivo il dato genetico e il suo utilizzo deve essere mediato da un professionista che possa sommare tale informazione alle altre ricavate dalla anamnesi e dalla storia clinica del paziente.

- Qi L, Kraft P, Hunter DJ, Hu FB: The common obesity variant near MC4R gene is associated with higher intakes of total energy and dietary fat, weight change and diabetes risk in women. *Hum. Mol. Genet.* 2008, 17:3502–3508.
- Mattei J, Qi Q, Hu F, Sacks F, Qi L: TCF7L2 genetic variants modulate the effect of dietary fat intake on changes in body composition during a weight-loss intervention 1-3. *Am J Clin Nutr* 2012;96:1129–36. 2012, 96:1129–1136.
- Marti A, Corbalan MS, Martinez-Gonzalez MA, Forga L, Martinez JA: CHO intake alters obesity risk associated with Pro12Ala polymorphism of PPAR $\gamma$  gene. *J Physiol Biochem* 2002, 58:219–220.
- Corella D, Tai ES, Sorlí J V, Chew SK, Coltell O, Sotos-prieto M, García-rios A, Estruch R, Jose M: Association between the APOA2 promoter polymorphism and body-weight in Mediterranean and Asian populations. Replication of a gene-saturated fat interaction. *Int J Obes* 2011, 35:666–675.
- Corella D, Lai C-Q, Demissie S, Cupples LA, Manning AK, Tucker KL, Ordovas JM: APOA5 gene variation modulates the effects of dietary fat intake on body mass index and obesity risk in the Framingham Heart Study. *J. Mol. Med.* 2007, 85:119–128.
- Di Renzo L, Marsella LT, Sarlo F, Soldati L, Gratteri S, Abenavoli L, De Lorenzo A: C677T gene polymorphism of MTHFR and metabolic syndrome: response to dietary intervention [Internet]. *J. Transl. Med.* 2014, 12:329.

- Kornman KS: Interleukin 1 genetics, inflammatory mechanisms, and nutrigenetic opportunities to modulate diseases of aging. *Am. J. Clin. Nutr.* 2006, 83.
- Lyssenko V, Lupi R, Marchetti P, Del Guerra S, Orho-Melander M, Almgren P, Sjogren M, Ling C, Eriksson KF, Lethagen A, et al.: Mechanisms by which common variants in the TCF7L2 gene increase risk of type 2 diabetes. *J.Clin.Invest* 2007, 117:2155–2163.
- Palli D, Masala G, Peluso M, Gaspari L, Krogh V, Munnia A, Panico S, Saieva C, Tumino R, Vineis P, et al.: The effects of diet on DNA bulky adduct levels are strongly modified by GSTM1 genotype: A study on 634 subjects. *Carcinogenesis* 2004, 25:577–584.
- Fleet J, Schoch R: Molecular mechanisms for regulation of intestinal calcium absorption by vitamin D and other factors. *Crit Rev Clin Lab Sci* 2010, 47:181–195.
- Shelnutt KP, Kauwell GPA, Chapman CM, Gregory JF, Maneval DR, Browdy AA, Theriaque DW, Bailey LB: Folate status response to controlled folate intake is affected by the methylenetetrahydrofolate reductase 677CT polymorphism in young women. [Internet]. *J. Nutr.* 2003, 133:4107–11.
- Ordovas JM, Corella D, Cupples LA, Demissie S, Kelleher A, Coltell O, Wilson PWF, Schaefer EJ, Tucker K: Polyunsaturated fatty acids modulate the effects of the APOA1 G-A polymorphism on HDL-cholesterol concentrations in a sex-specific manner: The Framingham study. *Am. J. Clin. Nutr.* 2002, 75:38–46.
- Sousa MO, Alía P, Pintó X, Corbella E, Navarro MÁ: Interaction between APOA5 -1131TC and APOE polymorphisms and their association with severe hypertriglyceridemia. *Clin. Chim. Acta* 2008, 395:68–71.
- Harris WS, Pottala J V., Thiselton DL, Varvel SA, Baedke AM, Dayspring TD, Warnick GR, McConnell JP: Does APOE genotype modify the relations between serum lipid and erythrocyte omega-3 fatty acid levels? *J. Cardiovasc. Transl. Res.* 2014, 7:526–532.
- Duell EJ, Lujan-Barroso L, Llivina C, Muñoz X, Jenab M, Boutron-Ruault MC, Clavel-Chapelon F, Racine A, Boeing H, Buijsse B, et al.: Vitamin C transporter gene (SLC23A1 and SLC23A2) polymorphisms, plasma vitamin C levels, and gastric cancer risk in the EPIC cohort. *Genes Nutr.* 2013, 8:549–560.
- Castro R, Barroso M, Rocha M, Esse R, Ramos R, Ravasco P, Rivera I, de Almeida IT: The TCN2 776CG polymorphism correlates with vitamin B12 cellular delivery in healthy adult populations [Internet]. *Clin. Biochem.* 2010, 43:645–649.
- Inoue N, Watanabe M, Ishido N, Katsumata Y, Kagawa T, Hidaka Y, Iwatani Y: The functional polymorphisms of VDR, GC and CYP2R1 are involved in the pathogenesis of autoimmune thyroid diseases. *Clin. Exp. Immunol.* 2014, 178:262–269.
  
- Edenberg HJ, Ph D: The Genetics of Alcohol Metabolism. *Alcohol Res. Heal.* 2007, 30:5–13.
- Cornelis MC, El-sohemy A, Kabagambe EK: Coffee, CYP1A2 Genotype, an Risk of Myocardia Infarction Marilyn. *JAMA* 2014, 295:1135–1141.
- Sarno M, Discepolo V, Troncone R, Auricchio R: Risk factors for celiac disease. *Ital. J. Pediatr.* 2015, 41:57.
- Wang CY, Meynard D, Lin HY: The role of TMPRSS6/matriptase-2 in iron regulation and anemia. *Front. Pharmacol.* 2014, 5 MAY:1–6.
- Itan Y, Jones BL, Ingram CJE, Swallow DM, Thomas MG: A worldwide correlation of lactase persistence phenotype and genotypes. [Internet]. *BMC Evol. Biol.* 2010, 10:36.
- Swallow DM: Genetics of lactase persistence and lactose intolerance. *Ann. Rev. Genet.* 2003, 37:197–219.
- Järvelä IE: Molecular diagnosis of adult type hypolactasia (lactase non persistence) [Internet]. *Scand. J. Clin. Lab. Invest.* 2005, 65:535–540.
- Thyssen JP, Johansen JD, Linneberg A, Menné T, Nielsen NH, Meldgaard M, Szecsi PB, Stender S, Carlsen BC: The association between null mutations in the filaggrin gene and contact sensitization to nickel and other chemicals in the general population. *Br. J. Dermatol.* 2010, 162:1278–1285.
- Armando I, Villar VAM, Jose PA: Genomics and Pharmacogenomics of Salt-sensitive Hypertension. *Curr. Hypertens. Rev.* 2015, 11:49–56.

## Allegato: la Sua mappa delle idoneità alimentari

In questa mappa vengono elencati quali alimenti sono per lei più favorevoli, e quindi da privilegiare nella sua dieta, e quali invece risultano meno favorevoli, e quindi da controllare.

Gli alimenti della mappa meno idonei non devono essere considerati come vietati e quindi tolti dalla dieta. Infatti un alimento poco idoneo potrebbe essere comunque importante per l'alimentazione o per la persona e quindi la sua assunzione deve essere semplicemente valutata in termini di quantità e di frequenza.

La scelta di eliminare, ridurre o aumentare certi alimenti nella dieta deve sempre essere mediata dalla consulenza di un nutrizionista e mai gestita in autonomia. E' importante ricordare che per avere una dieta equilibrata bisogna che essa sia varia e ricca di tutti i nutrienti essenziali. Per questo è importante avere la consulenza di uno specialista che grazie alla sua professionalità sia in grado di fornire un regime nutrizionale corretto ed equilibrato.

Alla base della mappa alimentare vi sono numerosissime ricerche scientifiche pubblicate su riviste internazionali che indicano come gli alimenti, in funzione delle loro caratteristiche, possono avere un potere terapeutico o preventivo su numerosi disturbi, sintomi o patologie della persona e possono interagire anche con le sue caratteristiche genetiche. Dalla sintesi di queste informazioni è stato quindi possibile associare a ciascun alimento un valore di idoneità specifico per la persona, che tenesse conto del suo stato di benessere, per migliorarlo, e delle sue caratteristiche genetiche, per ottimizzarle.

Lo sviluppo della mappa è stato condotto dal settore Ricerca e Sviluppo di NGB Genetics Srl in collaborazione con Università italiane e professionisti del settore ed è periodicamente soggetto ad aggiornamento scientifico.

La mappa attuale è stata generata sulla base dei dati genetici e del questionario del benessere compilato alla data del: 07/01/2021

### Amidi

Alimento	Indicazione
Amaranto	Molto idoneo
Castagne	Molto idoneo
Crackers	Poco idoneo
Farro	Molto idoneo
Fette biscottate senza glutine	Poco idoneo
Kamut	Molto idoneo
Miglio	Molto idoneo
Mix cereali senza glutine	Molto idoneo
Pane azimo	Molto idoneo
Pane integrale	Molto idoneo
Pasta	Poco idoneo
Pasta senza glutine	Poco idoneo
pizza/crescenta	Poco idoneo
Riso	Molto idoneo
Segale	Molto idoneo

Alimento	Indicazione
Avena	Idoneo
Cous cous	Poco idoneo
Crackers senza glutine	Poco idoneo
Fette biscottate	Poco idoneo
Grano saraceno	Idoneo
Mais	Molto idoneo
Mix cereali (barrette)	Molto idoneo
Orzo	Molto idoneo
Pane comune	Poco idoneo
Pane senza glutine	Poco idoneo
Pasta integrale	Molto idoneo
Patate	Molto idoneo
Quinoa	Molto idoneo
Riso integrale	Molto idoneo

## Verdure e ortaggi

Alimento	Indicazione
Aglione	Molto idoneo
Belga	Molto idoneo
Broccoli	Molto idoneo
Carote	Molto idoneo
Cavolfiore	Molto idoneo
Cetrioli	Molto idoneo
Cipolla	Poco idoneo
Funghi	Molto idoneo
Melanzane	Molto idoneo
Peperoni	Molto idoneo
Radicchio	Molto idoneo
Rucola	Molto idoneo
Spinaci	Molto idoneo
Zucca gialla	Molto idoneo

Alimento	Indicazione
Asparagi	Molto idoneo
Bieta	Molto idoneo
Carciofi	Molto idoneo
Cavoletti	Molto idoneo
Cavolo	Molto idoneo
Cicoria	Molto idoneo
Finocchio	Molto idoneo
Insalata	Molto idoneo
Mix verdura	Molto idoneo
Pomodoro	Idoneo
Rapa rossa	Molto idoneo
Sedano	Molto idoneo
Verza	Molto idoneo
Zucchine	Molto idoneo

## Frutta

Alimento	Indicazione
Albicocche	Molto idoneo
Anguria	Molto idoneo
Avocado	Molto idoneo
Cachi-Cachi mela	Molto idoneo
Cocco	Idoneo
Fico	Molto idoneo
Kiwi	Molto idoneo
Macedonia	Molto idoneo
Mango	Molto idoneo
Melograno	Molto idoneo
Mirtillo nero	Molto idoneo
Papaja	Molto idoneo
Pesca	Molto idoneo
Prugna	Molto idoneo

Alimento	Indicazione
Ananas	Molto idoneo
Arancia	Molto idoneo
Banana	Molto idoneo
Ciliegia	Molto idoneo
Datteri freschi	Molto idoneo
Fragola	Molto idoneo
Limone	Molto idoneo
Mandarini	Molto idoneo
Mela	Molto idoneo
Melone	Molto idoneo
Mirtillo rosso	Molto idoneo
Pera	Poco idoneo
Pompelmo	Molto idoneo
Uva	Molto idoneo

## Frutta secca/essiccata

Alimento	Indicazione
Albicocche disidratate	Idoneo
Arachidi	Poco idoneo
Mandorle	Poco idoneo
Nocciole	Idoneo
Noci Brasiliane	Poco idoneo

Alimento	Indicazione
Anacardi	Poco idoneo
Fichi	Idoneo
Mix frutta	Molto idoneo
Noci	Idoneo
Pistacchi	Poco idoneo

## Legumi

Alimento	Indicazione
Ceci	<b>Idoneo</b>
Fagiolini	<b>Idoneo</b>
Lenticchie	<b>Idoneo</b>
Soia	<b>Idoneo</b>

Alimento	Indicazione
Fagioli	<b>Idoneo</b>
Fave	<b>Idoneo</b>
Piselli	<b>Idoneo</b>

## Latticini

Alimento	Indicazione
Formaggi pecorini freschi	<b>Idoneo</b>
Formaggi vaccini freschi	<b>Idoneo</b>
Latte delattosato	<b>Idoneo</b>
Latte vaccino	<b>Idoneo</b>
Mozzarella vaccina	<b>Idoneo</b>

Alimento	Indicazione
Formaggi pecorini stagionati	<b>Idoneo</b>
Formaggi vaccini stagionati	<b>Idoneo</b>
Latte di Capra	<b>Idoneo</b>
Mozzarella di bufala	<b>Idoneo</b>
Yoghurt	<b>Molto idoneo</b>

## Carni/pesce

Alimento	Indicazione
Agnello	<b>Poco idoneo</b>
Cavallo	<b>Poco idoneo</b>
Crostacei	<b>Molto idoneo</b>
Insaccati-Salumi	<b>Non idoneo</b>
Molluschi	<b>Molto idoneo</b>
Pesce bianco	<b>Molto idoneo</b>
Seitan	<b>Idoneo</b>
Tacchino	<b>Poco idoneo</b>
Trota	<b>Molto idoneo</b>
Uovo di quaglia	<b>Idoneo</b>

Alimento	Indicazione
Bovino	<b>Poco idoneo</b>
Coniglio	<b>Poco idoneo</b>
Faraona (selvaggina da penna)	<b>Poco idoneo</b>
Maiale	<b>Poco idoneo</b>
Pesce Azzurro	<b>Molto idoneo</b>
Pollo	<b>Poco idoneo</b>
Selvaggina (cinghiale, capriolo)	<b>Poco idoneo</b>
Tonno e Spada	<b>Idoneo</b>
Uovo di gallina	<b>Idoneo</b>

## Oli e condimenti

Alimento	Indicazione
Aceto balsamico	<b>Idoneo</b>
Aceto di vino	<b>Idoneo</b>
Olio di oliva extravergine	<b>Molto idoneo</b>
Olio di semi	<b>Idoneo</b>

Alimento	Indicazione
Aceto di mele	<b>Idoneo</b>
Burro o strutto	<b>Non idoneo</b>
Olio di palma o di cocco	<b>Non idoneo</b>



## Zuccheri semplici

Alimento	Indicazione
Biscotti industriali	Poco idoneo
Cioccolata in tazza	Poco idoneo
Dolci a cucchiaio	Poco idoneo
Gelato a base crema	Idoneo
Miele	Idoneo
Stevia	Idoneo
Zucchero	Poco idoneo

Alimento	Indicazione
Biscotti industriali senza glutine	Poco idoneo
Cioccolato 70%	Poco idoneo
Fruttosio	Poco idoneo
Marmellata	Poco idoneo
Sorbetto di frutta	Idoneo
Succhi di frutta zuccherati	Poco idoneo
Zucchero di canna	Poco idoneo

## Spezie e nervini

Alimento	Indicazione
Basilico	Idoneo
Curcuma	Molto idoneo
Liquirizia	Idoneo
Noce moscata	Idoneo
Pepe	Molto idoneo
Prezzemolo	Poco idoneo
Semi di lino	Molto idoneo
Sesamo	Idoneo

Alimento	Indicazione
Cacao	Poco idoneo
Curry	Idoneo
Menta	Idoneo
Origano	Molto idoneo
Peperoncino	Idoneo
Salvia	Idoneo
Senape	Idoneo
Zenzero	Molto idoneo

## Bevande e tisane

Alimento	Indicazione
Bevande energetiche	Non idoneo
Bevande zucch.gassate	Non idoneo
Caffè	Poco idoneo
Camomilla	Idoneo
The nero	Poco idoneo
The verde	Poco idoneo
Vino rosso	Poco idoneo

Alimento	Indicazione
Bevande gassate cont. Cola	Non idoneo
Birra	Poco idoneo
Caffè d'orzo	Molto idoneo
Robois	Idoneo
The olong	Poco idoneo
Vino bianco	Poco idoneo
Vino spumante	Poco idoneo

## Altro

Alimento	Indicazione
Burro di arachidi industriale	Poco idoneo
Patatine industriali	Poco idoneo

Alimento	Indicazione
Maionese	Poco idoneo
Pop-corn salati	Poco idoneo

## Allegato: la Sua mappa delle idoneità alimentari

In questa mappa vengono elencati quali alimenti sono per lei più favorevoli, e quindi da privilegiare nella sua dieta, e quali invece risultano meno favorevoli, e quindi da controllare.

Gli alimenti della mappa meno idonei non devono essere considerati come vietati e quindi tolti dalla dieta. Infatti un alimento poco idoneo potrebbe essere comunque importante per l'alimentazione o per la persona e quindi la sua assunzione deve essere semplicemente valutata in termini di quantità e di frequenza.

E' importante ricordare che per avere una dieta equilibrata bisogna che essa sia varia e ricca di tutti i nutrienti essenziali. Per questo è importante avere la consulenza di uno specialista della nutrizione che grazie alla sua esperienza professionale sia in grado di fare una corretta formulazione della dieta.

Alla base della mappa alimentare vi sono numerosissime ricerche scientifiche pubblicate su riviste internazionali che indicano come gli alimenti, in funzione delle loro caratteristiche, possono avere un potere terapeutico o preventivo su numerosi disturbi, sintomi o patologie della persona e possono interagire anche con le sue caratteristiche genetiche. Dalla sintesi di queste informazioni è stato quindi possibile associare a ciascun alimento un valore di idoneità specifico per la persona, che tenesse conto del suo stato di benessere, per migliorarlo, e delle sue caratteristiche genetiche, per ottimizzarle.

Lo sviluppo della mappa è stato condotto dal settore Ricerca e Sviluppo di NGB Genetics Srl in collaborazione con Università italiane e professionisti del settore ed è periodicamente soggetto ad aggiornamento scientifico.

La mappa attuale è stata generata sulla base dei dati genetici e del questionario del benessere compilato alla data del: 24/08/2020

### Amidi

Alimento	Indicazione
Avena	<b>Idoneo</b>
Castagne - arrostiti	<b>Molto idoneo</b>
Castagne - secche	<b>Molto idoneo</b>
Crackers al formaggio	<b>Poco idoneo</b>
Crackers salati	<b>Poco idoneo</b>
Crusca di frumento	<b>Idoneo</b>
Farina di castagne	<b>Molto idoneo</b>
Farina di frumento integrale	<b>Idoneo</b>
Farina di frumento tipo 00	<b>Poco idoneo</b>
Farina di riso	<b>Molto idoneo</b>
Farina d'orzo	<b>Molto idoneo</b>
Fecola di patate	<b>Molto idoneo</b>
Fette biscottate integrali	<b>Idoneo</b>
Fiocchi d'avena	<b>Idoneo</b>
Frumento tenero	<b>Poco idoneo</b>
Germe di frumento [composizione me...	<b>Idoneo</b>
Grissini	<b>Poco idoneo</b>
Mais	<b>Molto idoneo</b>
Mais dolce - in scatola - sgocciolato	<b>Molto idoneo</b>
Muesli	<b>Poco idoneo</b>
Orzo perlato	<b>Molto idoneo</b>
Pane azzimo	<b>Molto idoneo</b>
Pane di tipo 0	<b>Poco idoneo</b>

Alimento	Indicazione
Castagne	<b>Molto idoneo</b>
Castagne - bollite	<b>Molto idoneo</b>
Cornflakes	<b>Molto idoneo</b>
Crackers alla soia	<b>Poco idoneo</b>
Crackers senza glutine	<b>Poco idoneo</b>
Farina d'avena	<b>Idoneo</b>
Farina di frumento duro	<b>Poco idoneo</b>
Farina di frumento tipo 0	<b>Poco idoneo</b>
Farina di mais	<b>Molto idoneo</b>
Farina di segale	<b>Molto idoneo</b>
Farro	<b>Molto idoneo</b>
Fette biscottate	<b>Poco idoneo</b>
Fette biscottate senza glutine	<b>Poco idoneo</b>
Frumento duro	<b>Poco idoneo</b>
Galette di riso	<b>Molto idoneo</b>
Grano saraceno	<b>Idoneo</b>
Latte di riso	<b>Molto idoneo</b>
Mais - amido	<b>Molto idoneo</b>
Miglio decorticato	<b>Molto idoneo</b>
Muesli senza glutine	<b>Poco idoneo</b>
Pane al malto	<b>Poco idoneo</b>
Pane di segale	<b>Molto idoneo</b>
Pane di tipo 00	<b>Poco idoneo</b>

Il contenuto e le immagini di questa pagina non possono essere riprodotte totalmente o parzialmente senza l'autorizzazione scritta e firmata di NGB Genetics S.r.l.

Pane di tipo 1	<b>Poco idoneo</b>
Pane formato rosetta	<b>Poco idoneo</b>
Pangrattato	<b>Poco idoneo</b>
Panini all'olio	<b>Poco idoneo</b>
Pasta all'uovo secca cotta	<b>Poco idoneo</b>
Pasta di semola cotta	<b>Poco idoneo</b>
Pasta di semola integrale cotta	<b>Idoneo</b>
Patate	<b>Molto idoneo</b>
Patate cotte con buccia	<b>Molto idoneo</b>
Patate fritte	<b>Molto idoneo</b>
Patate novelle cotte	<b>Molto idoneo</b>
Pizza bianca	<b>Non idoneo</b>
Pizza con pomodoro e mozzarella	<b>Non idoneo</b>
Riso brillato cotto	<b>Molto idoneo</b>
Riso integrale cotto	<b>Molto idoneo</b>
Riso parboiled cotto	<b>Molto idoneo</b>
Riso soffiato da prima colazione	<b>Molto idoneo</b>
Tortellini - freschi	<b>Poco idoneo</b>

Pane di tipo integrale	<b>Idoneo</b>
Pane senza glutine	<b>Poco idoneo</b>
Panini al latte	<b>Poco idoneo</b>
Pasta all'uovo secca	<b>Poco idoneo</b>
Pasta di semola	<b>Poco idoneo</b>
Pasta di semola integrale	<b>Idoneo</b>
Pasta senza glutine	<b>Poco idoneo</b>
Patate arrosto	<b>Molto idoneo</b>
Patate cotte senza buccia	<b>Molto idoneo</b>
Patate novelle	<b>Molto idoneo</b>
Patatine fritte - in busta	<b>Molto idoneo</b>
Pizza con pomodoro	<b>Non idoneo</b>
Riso brillato	<b>Molto idoneo</b>
Riso integrale	<b>Molto idoneo</b>
Riso parboiled	<b>Molto idoneo</b>
Riso soffiato	<b>Molto idoneo</b>
Semola	<b>Poco idoneo</b>
Tortellini - secchi	<b>Poco idoneo</b>

## Verdure e ortaggi

Alimento	Indicazione
Aglio	<b>Molto idoneo</b>
Agretti cotti	<b>Idoneo</b>
Asparagi di campo	<b>Molto idoneo</b>
Asparagi di serra	<b>Molto idoneo</b>
Barbabietole rosse cotte	<b>Molto idoneo</b>
Bieta cotta	<b>Idoneo</b>
Broccoletti di rapa cotti	<b>Molto idoneo</b>
Broccolo a testa cotto	<b>Molto idoneo</b>
Carciofi cotti	<b>Molto idoneo</b>
Cardi	<b>Molto idoneo</b>
Carote cotte [bollite in acqua dis...	<b>Molto idoneo</b>
Cavolfiore cotto	<b>Molto idoneo</b>
Cavoli di bruxelles cotti	<b>Molto idoneo</b>
Cavolo broccolo verde ramoso cotto	<b>Molto idoneo</b>
Cavolo cappuccio verde	<b>Molto idoneo</b>
Cavolo verza	<b>Molto idoneo</b>
Cetrioli	<b>Molto idoneo</b>
Cicoria di campo cotta	<b>Molto idoneo</b>
Cipolle	<b>Idoneo</b>
Cipolline	<b>Idoneo</b>
Finocchi cotti	<b>Molto idoneo</b>
Foglie di rapa	<b>Molto idoneo</b>

Alimento	Indicazione
Agretti	<b>Idoneo</b>
Asparagi di bosco	<b>Molto idoneo</b>
Asparagi di campo cotti	<b>Molto idoneo</b>
Barbabietole rosse	<b>Molto idoneo</b>
Bieta	<b>Idoneo</b>
Broccoletti di rapa	<b>Molto idoneo</b>
Broccolo a testa	<b>Molto idoneo</b>
Carciofi	<b>Molto idoneo</b>
Carciofi surgelati	<b>Molto idoneo</b>
Carote	<b>Molto idoneo</b>
Cavolfiore	<b>Molto idoneo</b>
Cavoli di bruxelles	<b>Molto idoneo</b>
Cavolo broccolo verde ramoso	<b>Molto idoneo</b>
Cavolo cappuccio rosso	<b>Molto idoneo</b>
Cavolo cappuccio verde cotto	<b>Molto idoneo</b>
Cavolo verza cotto	<b>Molto idoneo</b>
Cicoria di campo	<b>Molto idoneo</b>
Cicoria witloof o indivia belga	<b>Molto idoneo</b>
Cipolle cotte	<b>Idoneo</b>
Finocchi	<b>Molto idoneo</b>
Fiori di zucca	<b>Molto idoneo</b>
Funghi coltivati pleurotes	<b>Molto idoneo</b>

Funghi coltivati pleurotes cotti	<b>Molto idoneo</b>
Funghi coltivati prataioli cotti	<b>Molto idoneo</b>
Indivia	<b>Molto idoneo</b>
Lattuga a cappuccio	<b>Molto idoneo</b>
Melanzane	<b>Non idoneo</b>
Minestre in scatola - crema di asp...	<b>Molto idoneo</b>
Minestre in scatola - crema di fun...	<b>Molto idoneo</b>
Minestrone - cotto	<b>Molto idoneo</b>
Peperoni cotti	<b>Molto idoneo</b>
Pomodori da insalata	<b>Non idoneo</b>
Pomodori - passata	<b>Non idoneo</b>
Pomodori - succo	<b>Non idoneo</b>
Porri cotti	<b>Molto idoneo</b>
Radicchio verde	<b>Molto idoneo</b>
Rape cotte	<b>Molto idoneo</b>
Rughetta o rucola	<b>Molto idoneo</b>
Sedano cotto	<b>Molto idoneo</b>
Spinaci	<b>Non idoneo</b>
Spinaci surgelati	<b>Non idoneo</b>
Tartufo nero	<b>Molto idoneo</b>
Zucchine	<b>Molto idoneo</b>

Funghi coltivati prataioli	<b>Molto idoneo</b>
Funghi porcini	<b>Molto idoneo</b>
Lattuga	<b>Molto idoneo</b>
Lattuga da taglio	<b>Molto idoneo</b>
Melanzane cotte	<b>Non idoneo</b>
Minestre in scatola - crema di cip...	<b>Idoneo</b>
Minestre in scatola - crema di pom...	<b>Non idoneo</b>
Peperoni	<b>Molto idoneo</b>
Pomodori - conserva	<b>Non idoneo</b>
Pomodori maturi	<b>Non idoneo</b>
Pomodori San Marzano	<b>Non idoneo</b>
Porri	<b>Molto idoneo</b>
Radicchio rosso	<b>Molto idoneo</b>
Rape	<b>Molto idoneo</b>
Ravanelli	<b>Molto idoneo</b>
Sedano	<b>Molto idoneo</b>
Sedano rapa	<b>Molto idoneo</b>
Spinaci cotti	<b>Non idoneo</b>
Tarassaco o dente di leone	<b>Molto idoneo</b>
Zucca gialla	<b>Molto idoneo</b>
Zucchine cotte	<b>Molto idoneo</b>

## Frutta

Alimento	Indicazione
Albicocche	<b>Molto idoneo</b>
Ananas	<b>Non idoneo</b>
Arance - succo	<b>Non idoneo</b>
Banane	<b>Molto idoneo</b>
Clementine	<b>Idoneo</b>
Cocco - essiccato	<b>Idoneo</b>
Datteri - secchi	<b>Molto idoneo</b>
Fragole	<b>Non idoneo</b>
Lamponi	<b>Molto idoneo</b>
Limoni - succo	<b>Molto idoneo</b>
Mandaranci	<b>Idoneo</b>
Mango	<b>Molto idoneo</b>
Mele cotogne	<b>Molto idoneo</b>
Mele fresche - annurche	<b>Molto idoneo</b>
Mele fresche - deliziose	<b>Molto idoneo</b>
Mele fresche - granny smith	<b>Molto idoneo</b>
Mele fresche - renette	<b>Molto idoneo</b>
Melone d'estate	<b>Molto idoneo</b>
Mirtilli	<b>Molto idoneo</b>

Alimento	Indicazione
Amarene	<b>Molto idoneo</b>
Arance	<b>Non idoneo</b>
Avocado	<b>Molto idoneo</b>
Ciliege	<b>Molto idoneo</b>
Cocco	<b>Idoneo</b>
Cocomero	<b>Molto idoneo</b>
Fichi	<b>Molto idoneo</b>
Kiwi	<b>Molto idoneo</b>
Limoni	<b>Molto idoneo</b>
Loti o kaki	<b>Molto idoneo</b>
Mandarini	<b>Idoneo</b>
Melagrane	<b>Molto idoneo</b>
Mele - disidratate	<b>Molto idoneo</b>
Mele fresche con buccia	<b>Molto idoneo</b>
Mele fresche - golden	<b>Molto idoneo</b>
Mele fresche - imperatore	<b>Molto idoneo</b>
Mele fresche senza buccia	<b>Molto idoneo</b>
Melone d'inverno	<b>Molto idoneo</b>
Mora di rovo	<b>Molto idoneo</b>

Nespole	<b>Molto idoneo</b>
Pere senza buccia	<b>Idoneo</b>
Pesche - disidratate	<b>Molto idoneo</b>
Pesche senza buccia	<b>Molto idoneo</b>
Prugne	<b>Molto idoneo</b>
Prugne - rosse	<b>Molto idoneo</b>
Ribes	<b>Molto idoneo</b>
Succo di pompelmo	<b>Non idoneo</b>
Uva - succo - in cartone	<b>Non idoneo</b>

Papaia	<b>Non idoneo</b>
Pesche con buccia	<b>Molto idoneo</b>
Pesche - secche	<b>Molto idoneo</b>
Pompelmo	<b>Non idoneo</b>
Prugne - gialle	<b>Molto idoneo</b>
Prugne - secche	<b>Molto idoneo</b>
Spremuta di arancia	<b>Non idoneo</b>
Uva	<b>Non idoneo</b>

## Frutta secca/essiccata

Alimento	Indicazione
Albicocche - disidratate	<b>Idoneo</b>
Anacardi	<b>Non idoneo</b>
Fichi - secchi	<b>Molto idoneo</b>
Macadamia	<b>Non idoneo</b>
Nocciole - secche	<b>Non idoneo</b>
Noci pecan	<b>Non idoneo</b>
Pistacchi	<b>Non idoneo</b>

Alimento	Indicazione
Albicocche - secche	<b>Idoneo</b>
Arachidi - tostate	<b>Non idoneo</b>
Latte di mandorle	<b>Non idoneo</b>
Mandorle dolci - secche	<b>Non idoneo</b>
Noci	<b>Non idoneo</b>
Noci - secche	<b>Non idoneo</b>

## Legumi

Alimento	Indicazione
Ceci in scatola - scolati	<b>Idoneo</b>
Ceci secchi cotti	<b>Idoneo</b>
Fagioli - Borlotti freschi	<b>Idoneo</b>
Fagioli - Borlotti in scatola - scolati	<b>Idoneo</b>
Fagioli - Borlotti secchi cotti	<b>Idoneo</b>
Fagioli - Cannellini secchi	<b>Idoneo</b>
Fagioli cotti	<b>Idoneo</b>
Fagiolini freschi	<b>Idoneo</b>
Farina di soia	<b>Idoneo</b>
Fave fresche cotte	<b>Idoneo</b>
Fave secche sgusciate	<b>Idoneo</b>
Germogli di soia	<b>Idoneo</b>
Lenticchie secche	<b>Idoneo</b>
Lupini - ammollati	<b>Idoneo</b>
Piselli freschi cotti	<b>Idoneo</b>
Piselli secchi	<b>Idoneo</b>
Soia - isolato proteico	<b>Idoneo</b>
Soia - salsa	<b>Idoneo</b>
Soia - yogurt	<b>Idoneo</b>

Alimento	Indicazione
Ceci secchi	<b>Idoneo</b>
Fagioli	<b>Idoneo</b>
Fagioli - Borlotti freschi cotti	<b>Idoneo</b>
Fagioli - Borlotti secchi	<b>Idoneo</b>
Fagioli - Cannellini in scatola - ...	<b>Idoneo</b>
Fagioli - Cannellini secchi cotti	<b>Idoneo</b>
Fagioli dall'occhio secchi	<b>Idoneo</b>
Fagiolini surgelati - cotti	<b>Idoneo</b>
Fave fresche	<b>Idoneo</b>
Fave secche	<b>Idoneo</b>
Fave secche sgusciate cotte	<b>Idoneo</b>
Lenticchie in scatola - scolate	<b>Idoneo</b>
Lenticchie secche cotte	<b>Idoneo</b>
Piselli freschi	<b>Idoneo</b>
Piselli in scatola - scolati	<b>Idoneo</b>
Piselli surgelati	<b>Idoneo</b>
Soia - latte	<b>Idoneo</b>
Soia secca	<b>Idoneo</b>

## Latticini

Alimento	Indicazione
Brie	Non idoneo
Cacioricotta di capra	Molto idoneo
Caciotta romana di pecora	Molto idoneo
Caciottina fresca	Molto idoneo
Caciottina vaccina	Molto idoneo
Cheddar	Non idoneo
Crescenza	Molto idoneo
Emmenthal	Non idoneo
Fiocchi di formaggio magro	Molto idoneo
Fontina	Non idoneo
Formaggino - meno grasso	Molto idoneo
Formaggio cremoso spalmabile - lig...	Molto idoneo
Gorgonzola	Non idoneo
Groviera	Non idoneo
Latte delattosato parzialmente scr...	Molto idoneo
Latte di bufala	Idoneo
Latte di pecora	Idoneo
Latte di vacca - evaporato non zuc...	Molto idoneo
Latte di vacca in polvere - parzia...	Molto idoneo
Latte di vacca pastorizzato - intero	Molto idoneo
Latte di vacca pastorizzato - scre...	Molto idoneo
Latte di vacca UHT - parzialmente ...	Molto idoneo
Mascarpone	Molto idoneo
Mozzarella di vacca	Molto idoneo
Pecorino	Non idoneo
Pecorino siciliano	Non idoneo
Ricotta di bufala	Molto idoneo
Ricotta di vacca	Molto idoneo
Scamorza	Non idoneo
Taleggio	Non idoneo
Yogurt da latte - intero	Molto idoneo
Yogurt da latte - parzialmente scr...	Molto idoneo
Yogurt greco - da latte intero	Molto idoneo

Alimento	Indicazione
Caciocavallo	Molto idoneo
Caciotta mista	Molto idoneo
Caciotta toscana	Molto idoneo
Caciottina mista	Molto idoneo
Camembert	Non idoneo
Crema di latte -12% di lipidi	Molto idoneo
Edam	Non idoneo
Feta	Non idoneo
Fior di latte	Molto idoneo
Formaggino	Molto idoneo
Formaggio cremoso spalmabile	Molto idoneo
Formaggio molle da tavola	Molto idoneo
Grana	Non idoneo
Guava	Non idoneo
Latte delattosato scremato	Molto idoneo
Latte di capra	Idoneo
Latte di vacca - condensato zucche...	Molto idoneo
Latte di vacca in polvere - intero	Molto idoneo
Latte di vacca in polvere - scremato	Molto idoneo
Latte di vacca pastorizzato - parz...	Molto idoneo
Latte di vacca UHT - intero	Molto idoneo
Latteria [formaggio tipico del Ven...	Non idoneo
Mozzarella di bufala	Molto idoneo
Parmigiano	Non idoneo
Pecorino romano	Non idoneo
Provolone	Non idoneo
Ricotta di pecora	Molto idoneo
Robiola	Molto idoneo
Stracchino	Molto idoneo
Yogurt caprino	Molto idoneo
Yogurt da latte - magro - alla frutta	Molto idoneo
Yogurt da latte - scremato	Molto idoneo

## Carni/pesce

Alimento	Indicazione
Acciuga o alice	Non idoneo
Acciuga o alice - sotto sale	Non idoneo
Agnello - coscio	Poco idoneo
Agnello - costoletta	Poco idoneo
Agnello cotto	Poco idoneo
Anguilla - affumicata	Idoneo

Alimento	Indicazione
Acciuga o alice - sott'olio	Non idoneo
Agnello	Poco idoneo
Agnello - coscio cotto	Poco idoneo
Agnello - costoletta cotta	Poco idoneo
Anatra domestica	Poco idoneo
Anguilla d'allevamento - filetti	Idoneo

Il contenuto e le immagini di questa pagina non possono essere riprodotte totalmente o parzialmente senza l'autorizzazione scritta e firmata di NGB Genetics S.r.l.

Anguilla di fiume	<b>Idoneo</b>	Anguilla di mare	<b>Idoneo</b>
Anguilla - marinata	<b>Idoneo</b>	Aragosta	<b>Idoneo</b>
Aragosta bollita	<b>Idoneo</b>	Aringa	<b>Non idoneo</b>
Aringa - affumicata	<b>Non idoneo</b>	Aringa - marinata	<b>Non idoneo</b>
Aringa - sotto sale	<b>Non idoneo</b>	Bacon	<b>Non idoneo</b>
Bovino adulto o vitellone - costata	<b>Idoneo</b>	Bovino adulto o vitellone - fesa	<b>Idoneo</b>
Bovino adulto o vitellone - filetto	<b>Idoneo</b>	Bovino adulto o vitellone - girello	<b>Idoneo</b>
Bovino adulto o vitellone - lombata	<b>Idoneo</b>	Bovino adulto o vitellone - noce	<b>Idoneo</b>
Bovino adulto o vitellone - scamone	<b>Idoneo</b>	Bovino adulto o vitellone - sottofesa	<b>Idoneo</b>
Bresaola	<b>Idoneo</b>	Bufalo - bistecca	<b>Idoneo</b>
Calamaro	<b>Idoneo</b>	Calamaro surgelato	<b>Idoneo</b>
Capitone	<b>Idoneo</b>	Capocollo	<b>Non idoneo</b>
Capra	<b>Poco idoneo</b>	Capretto	<b>Poco idoneo</b>
Carne bovina in gelatina - in scatola	<b>Idoneo</b>	Carne bovina pressata - in scatola	<b>Idoneo</b>
Carpa	<b>Idoneo</b>	Cavallo - bistecca	<b>Idoneo</b>
Cefalo muggine	<b>Idoneo</b>	Cefalo muggine - uova [bottarga]	<b>Idoneo</b>
Cernia surgelata	<b>Idoneo</b>	Cervo	<b>Poco idoneo</b>
Coniglio - coscio	<b>Idoneo</b>	Coniglio intero	<b>Idoneo</b>
Coniglio intero cotto	<b>Idoneo</b>	Coregone	<b>Idoneo</b>
Corned beef - in scatola	<b>Idoneo</b>	Cotechino - confezionato precotto	<b>Non idoneo</b>
Cotechino - confezionato precotto ...	<b>Non idoneo</b>	Cozza o mitilo	<b>Idoneo</b>
Daino	<b>Poco idoneo</b>	Dentice	<b>Idoneo</b>
Dentice surgelato	<b>Idoneo</b>	Fagiano	<b>Poco idoneo</b>
Faraona - coscio - con pelle	<b>Poco idoneo</b>	Faraona - coscio - senza pelle	<b>Poco idoneo</b>
Faraona - coscio - senza pelle cotto	<b>Poco idoneo</b>	Faraona - petto - senza pelle	<b>Poco idoneo</b>
Faraona - petto - senza pelle cotto	<b>Poco idoneo</b>	Fegato di bovino	<b>Idoneo</b>
Fegato di bovino cotto	<b>Idoneo</b>	Fegato di equino	<b>Idoneo</b>
Fegato di ovino	<b>Poco idoneo</b>	Gallina	<b>Idoneo</b>
Gamberi	<b>Idoneo</b>	Gamberi sgusciati surgelati	<b>Idoneo</b>
Granchio - in scatola	<b>Idoneo</b>	Halibut	<b>Idoneo</b>
Hamburger - peso medio 111g [Pane ...	<b>Idoneo</b>	Lingua di bovino	<b>Idoneo</b>
Lingua di bovino cotta	<b>Idoneo</b>	Luccio	<b>Idoneo</b>
Lumaca	<b>Idoneo</b>	Maiale - bistecca	<b>Non idoneo</b>
Maiale - bistecca cotta	<b>Non idoneo</b>	Maiale - coscio	<b>Non idoneo</b>
Maiale - lombo	<b>Non idoneo</b>	Maiale - pesante - spalla	<b>Non idoneo</b>
Maiale - spalla	<b>Non idoneo</b>	Melù o pesce molo	<b>Non idoneo</b>
Melù o pesce molo - stoccafisso a...	<b>Non idoneo</b>	Melù o pesce molo - stoccafisso s...	<b>Non idoneo</b>
Merluzzo o nasello	<b>Non idoneo</b>	Merluzzo o nasello - baccala' ammo...	<b>Non idoneo</b>
Merluzzo o nasello - baccala' secco	<b>Non idoneo</b>	Merluzzo o nasello - bastoncini di...	<b>Non idoneo</b>
Merluzzo o nasello surgelato	<b>Non idoneo</b>	Merluzzo o nasello surgelato cotto...	<b>Non idoneo</b>
Merluzzo o nasello surgelato - fil...	<b>Non idoneo</b>	Milza di bovino	<b>Idoneo</b>
Minestre in scatola - crema di pollo	<b>Idoneo</b>	Molluschi	<b>Idoneo</b>
Mormora	<b>Idoneo</b>	Mortadella	<b>Non idoneo</b>
Mortadella di bovino e suino	<b>Non idoneo</b>	Oca	<b>Poco idoneo</b>
Orata fresca d'allevamento - filetti	<b>Idoneo</b>	Orata fresca - filetti	<b>Idoneo</b>

Orata surgelata	<b>Idoneo</b>	Ostrica	<b>Idoneo</b>
Palombo	<b>Idoneo</b>	Pancetta magretta	<b>Non idoneo</b>
Pancetta tesa	<b>Non idoneo</b>	Patè di coniglio	<b>Idoneo</b>
Patè di pollo	<b>Idoneo</b>	Patè di prosciutto	<b>Non idoneo</b>
Pesce gatto	<b>Idoneo</b>	Piccione giovane	<b>Idoneo</b>
Pollo - ala - con pelle	<b>Idoneo</b>	Pollo - ala - con pelle cotta	<b>Idoneo</b>
Pollo intero - con pelle	<b>Idoneo</b>	Pollo intero - con pelle cotto	<b>Idoneo</b>
Pollo intero - senza pelle	<b>Idoneo</b>	Pollo intero - senza pelle cotto	<b>Idoneo</b>
Pollo - petto	<b>Idoneo</b>	Pollo - petto cotto	<b>Idoneo</b>
Polmone di bovino	<b>Idoneo</b>	Polpo	<b>Idoneo</b>
Prosciutto cotto	<b>Non idoneo</b>	Prosciutto cotto - magro	<b>Non idoneo</b>
Prosciutto crudo - di montagna	<b>Non idoneo</b>	Prosciutto crudo - di Parma	<b>Non idoneo</b>
Prosciutto crudo - di Parma magro	<b>Non idoneo</b>	Prosciutto crudo - disossato	<b>Non idoneo</b>
Prosciutto crudo - disossato magro	<b>Non idoneo</b>	Prosciutto crudo - gambuccio	<b>Non idoneo</b>
Prosciutto crudo - San Daniele	<b>Non idoneo</b>	Prosciutto crudo - San Daniele mag...	<b>Non idoneo</b>
Quaglia	<b>Poco idoneo</b>	Razza	<b>Idoneo</b>
Rene di bovino	<b>Idoneo</b>	Rombo	<b>Idoneo</b>
Salame Brianza	<b>Non idoneo</b>	Salame cacciatore	<b>Non idoneo</b>
Salame Fabriano	<b>Non idoneo</b>	Salame Felino	<b>Non idoneo</b>
Salame Milano	<b>Non idoneo</b>	Salame Napoli	<b>Non idoneo</b>
Salame nostrano	<b>Non idoneo</b>	Salame ungherese	<b>Non idoneo</b>
Salmone - affumicato	<b>Idoneo</b>	Salmone fresco	<b>Idoneo</b>
Salmone - in salamoia	<b>Idoneo</b>	Salpa	<b>Idoneo</b>
Salsiccia di fegato	<b>Non idoneo</b>	Salsiccia di suino - fresca	<b>Non idoneo</b>
Salsiccia di suino - fresca cotta	<b>Non idoneo</b>	Salsiccia di suino - secca	<b>Non idoneo</b>
Sarda	<b>Non idoneo</b>	Sarda in salamoia	<b>Non idoneo</b>
Sardine	<b>Non idoneo</b>	Sardine sott'olio - sgocciolate	<b>Non idoneo</b>
Scorfano	<b>Non idoneo</b>	Seppia	<b>Idoneo</b>
Sgombro o maccarello	<b>Non idoneo</b>	Sgombro o maccarello - in salamoia...	<b>Non idoneo</b>
Sogliola	<b>Idoneo</b>	Sogliola surgelata	<b>Idoneo</b>
Speck	<b>Non idoneo</b>	Spigola	<b>Idoneo</b>
Spigola d'allevamento - filetti	<b>Idoneo</b>	Storione	<b>Idoneo</b>
Storione - uova [caviale]	<b>Idoneo</b>	Struzzo	<b>Poco idoneo</b>
Suro o sugarello	<b>Idoneo</b>	Tacchino - fesa	<b>Idoneo</b>
Tacchino - fesa cotta	<b>Idoneo</b>	Tacchino intero - con pelle	<b>Idoneo</b>
Tacchino intero - senza pelle	<b>Idoneo</b>	Tacchino intero - senza pelle cotto	<b>Idoneo</b>
Tinca	<b>Idoneo</b>	Tonno	<b>Non idoneo</b>
Tonno in salamoia - sgocciolato	<b>Non idoneo</b>	Tonno sott'olio - sgocciolato	<b>Non idoneo</b>
Tonno - ventresca in salamoia - sg...	<b>Non idoneo</b>	Triglia	<b>Idoneo</b>
Trippa di bovino	<b>Idoneo</b>	Trota	<b>Idoneo</b>
Trota iridea d'allevamento - filetti	<b>Idoneo</b>	Trota surgelata	<b>Idoneo</b>
Trota surgelata cotta	<b>Idoneo</b>	Uova di anatra - intero	<b>Idoneo</b>
Uova di gallina - albume	<b>Idoneo</b>	Uova di gallina - intero	<b>Idoneo</b>
Uova di gallina - intero - cotto a...	<b>Idoneo</b>	Uova di gallina - intero - cotto a...	<b>Idoneo</b>
Uova di gallina - tuorlo	<b>Idoneo</b>	Uova di oca - intero	<b>Idoneo</b>



Uova di tacchina - intero	<b>Idoneo</b>
Vitello - filetto magro cotto	<b>Idoneo</b>
Wurstel	<b>Non idoneo</b>
Zampone - confezionato precotto	<b>Non idoneo</b>

Vitello - filetto magro	<b>Idoneo</b>
Vongola	<b>Idoneo</b>
Wurstel - cotto	<b>Non idoneo</b>
Zampone - confezionato precotto - ...	<b>Non idoneo</b>

## Oli e condimenti

Alimento	Indicazione
Burrini	<b>Non idoneo</b>
Ciccioli	<b>Non idoneo</b>
Margarina - 100% vegetale	<b>Idoneo</b>
Olii vegetali [oliva - soia - mais...	<b>Idoneo</b>
Olio di cocco	<b>Non idoneo</b>
Olio di germe di grano	<b>Idoneo</b>
Olio di mais	<b>Idoneo</b>
Olio di oliva	<b>Molto idoneo</b>
Olio di palma	<b>Idoneo</b>
Olio di soia	<b>Idoneo</b>
Olive da tavola conservate	<b>Molto idoneo</b>
Olive verdi	<b>Molto idoneo</b>
Panna o crema di latte	<b>Non idoneo</b>

Alimento	Indicazione
Burro	<b>Non idoneo</b>
Lardo	<b>Non idoneo</b>
Margarina - 2/3 di grassi animali ...	<b>Idoneo</b>
Olio di arachide	<b>Idoneo</b>
Olio di colza	<b>Idoneo</b>
Olio di girasole	<b>Idoneo</b>
Olio di mandorle dolci	<b>Idoneo</b>
Olio di oliva extra vergine	<b>Molto idoneo</b>
Olio di sesamo	<b>Idoneo</b>
Olio di vinacciolo	<b>Idoneo</b>
Olive nere	<b>Molto idoneo</b>
Olive verdi in salamoia	<b>Molto idoneo</b>
Strutto o sugna	<b>Non idoneo</b>

## Zuccheri semplici

Alimento	Indicazione
Baba' al rhum	<b>Poco idoneo</b>
Biscotti frollini	<b>Poco idoneo</b>
Biscotti integrali	<b>Poco idoneo</b>
Biscotti per l'infanzia	<b>Poco idoneo</b>
Biscotti wafers	<b>Poco idoneo</b>
Canditi [ciliegie - scorzette di f...	<b>Idoneo</b>
Cioccolato al latte	<b>Poco idoneo</b>
Coppa Parma	<b>Poco idoneo</b>
Crema di nocciole e cacao	<b>Poco idoneo</b>
Crostata con crema al cacao	<b>Poco idoneo</b>
Crostata con marmellata di albicoc...	<b>Poco idoneo</b>
Gelato confezionato- cacao - in va...	<b>Idoneo</b>
Gelato confezionato- cono con pann...	<b>Idoneo</b>
Gelato confezionato- fior di latte...	<b>Idoneo</b>
Gelato confezionato- nocciola - in...	<b>Idoneo</b>
Gelato confezionato- panna ricoper...	<b>Idoneo</b>
Gelato confezionato- stracciatella...	<b>Idoneo</b>
Marmellate - normali e tipo frutta...	<b>Poco idoneo</b>
Merendine - farcite di latte	<b>Poco idoneo</b>

Alimento	Indicazione
Biscotti alla soia	<b>Poco idoneo</b>
Biscotti frollini senza glutine	<b>Poco idoneo</b>
Biscotti integrali con soia	<b>Poco idoneo</b>
Biscotti secchi	<b>Poco idoneo</b>
Biscotti wafers senza glutine	<b>Poco idoneo</b>
Cannoli alla crema	<b>Poco idoneo</b>
Cioccolato al latte con nocciole	<b>Poco idoneo</b>
Cornetti	<b>Poco idoneo</b>
Croissants	<b>Poco idoneo</b>
Crostata con marmellata	<b>Poco idoneo</b>
Gelato confezionato- biscotto con ...	<b>Idoneo</b>
Gelato confezionato- caffè - in v...	<b>Idoneo</b>
Gelato confezionato- cono con pann...	<b>Idoneo</b>
Gelato confezionato- fior di latte...	<b>Idoneo</b>
Gelato confezionato- panna - in va...	<b>Idoneo</b>
Gelato confezionato- sorbetto al l...	<b>Idoneo</b>
Gelato confezionato- vaniglia - in...	<b>Idoneo</b>
Merendine - con marmellata	<b>Poco idoneo</b>
Merendine - tipo briosche	<b>Poco idoneo</b>

Merendine - tipo pan di spagna	Poco idoneo
Miele	Molto idoneo
Pasta di mandorle	Poco idoneo
Succo di frutta [albicocca e pera]	Poco idoneo
Wafer ricoperto di cioccolato	Poco idoneo

Merendine - tipo pasta frolla	Poco idoneo
Panettone	Poco idoneo
Savoardi	Poco idoneo
Torta margherita	Poco idoneo
Zucchero - saccarosio	Poco idoneo

## Spezie e nervini

Alimento	Indicazione
Basilico	Molto idoneo
Cioccolato fondente	Poco idoneo
Pepe nero	Idoneo
Prezzemolo	Non idoneo
Salvia	Molto idoneo

Alimento	Indicazione
Cacao amaro in polvere	Poco idoneo
Menta	Molto idoneo
Peperoncini piccanti	Poco idoneo
Rosmarino	Molto idoneo

## Bevande e tisane


Alimento	Indicazione
Aperitivi a base di vino	Vietato 
Bevanda tipo cola	Poco idoneo
Caffe' tostato	Poco idoneo
Spumante	Vietato 
Vino da pasto bianco	Vietato 

Alimento	Indicazione
Aranciata	Poco idoneo
Birra chiara	Vietato 
Marsala tipico	Vietato 
Tè (foglie)	Non idoneo
Vino da pasto rosso	Vietato 

## Altro

Alimento	Indicazione
Burro d'arachidi	Non idoneo
Pop corn	Non idoneo

Alimento	Indicazione
Maionese	Non idoneo
Salsa tomato ketchup	Non idoneo

 Questo simbolo indica quali alimenti della mappa hanno interazioni con i farmaci che lei assume in modo continuativo (es. terapie farmacologiche su prescrizione medica) e non saltuariamente. Nel caso interrompesse l'assunzione dei farmaci per conclusione della terapia o per indicazioni del medico è necessario rielaborare la mappa indicando nel questionario dei farmaci le variazioni avvenute.

## Interazioni alimenti-farmaci di utilizzo saltuario

**ANTISTAMINICI (bromfeniramina, cetirizina, clorfeniramina, clemastina, desloratadina, difenidramina, fexofenadina, levocetirizina, triprolidina)**

Quando assume antistaminici eviti l'assunzione di bevande alcoliche in quanto potrebbero aumentare la sonnolenza indotta da questi farmaci.

