



Nutrigenética e Metabolismo

Análise de polimorfismos de nucleotídeo único (SNPs) associados ao metabolismo de nutrientes, vitaminas, minerais e lipídios. Cada característica traz o resultado do seu genótipo, os genes analisados, o grau de confiabilidade científica e uma orientação prática — sempre a ser interpretada em conjunto com avaliação clínica e exames laboratoriais.

IDENTIFICAÇÃO DO PACIENTE

NOME

Paciente Exemplo

DATA DE NASCIMENTO

—

PROTOCOLO

000-00000-0

PRESCRITOR

Dr. Gustavo A. Campana

MATERIAL

Swab oral

MÉTODO

Genotipagem de SNPs (array)

REGISTRO

10/07/2026

RESULTADO LIBERADO

18/08/2026

RESULTADO LIBERADO POR

Dr. Gustavo A. Campana — CRM/SP 112.181

METODOLOGIA E ALCANCE DO EXAME

O exame utiliza **genotipagem de SNPs** (polimorfismos de nucleotídeo único) — variações comuns de uma única letra do DNA. Os genótipos identificados são comparados com associações descritas em estudos científicos, gerando uma estimativa de **tendência genética** para cada característica de nutrição e metabolismo.

É uma tendência estatística, não um diagnóstico.

A associação vem de estudos populacionais e não determina, isoladamente, que a característica irá se manifestar.

Cobertura parcial. A genotipagem por SNP avalia variantes selecionadas — não sequencia o gene inteiro nem detecta todas as variantes possíveis.

Ambiente e estilo de vida pesam. Dieta, atividade física, sono e outros fatores modulam a expressão do genótipo.

Não substitui exames clínicos. Dosagens séricas (vitaminas, lipídios, minerais) e avaliação médica permanecem o padrão para conduta.

COMO LER ESTE LAUDO

- 1. Resumo por área** — visão rápida de todas as características, com o resultado e a cor de cada uma.
- 2. Detalhamento por característica** — o resultado na escala, os genes analisados, a confiabilidade científica e uma orientação prática.
- 3. Anexo de genes** — a lista completa dos genes e SNPs analisados, ao final do laudo.

Nutrigenética

36 características

RESUMO – NUTRIGENÉTICA

Colesterol HDL

Você apresenta predisposição intermediária ao aumento da concentração sérica de HDL

Colesterol LDL

Você apresenta predisposição intermediária ao aumento da concentração sérica de LDL

Colesterol total

Você apresenta predisposição intermediária ao aumento da concentração sérica de colesterol total

Grelina

Propensão a uma melhor saciedade

Manganês

Predisposição a apresentar concentração normal de manganês sérico

Selênio

Propensão a uma menor concentração natural de selênio sérico

Vitamina A

Conversão normal de vitamina A – sem deficiência

Vitamina B12

Alta predisposição à deficiência da absorção de vitamina B12

Vitamina B6

Você apresenta propensão intermediária para deficiência de vitamina B6

Vitamina C

Você apresenta propensão a uma boa capacidade de absorção de Vitamina C

Vitamina D

Você apresenta propensão genética média à deficiência de vitamina D

Vitamina D – gene VDR

Genótipo associado ao metabolismo normal de vitamina D

Ômega 3

Propensão a uma maior concentração natural de ômega 3 sérico

Carboidratos

Genótipo associado a propensão intermediária ao consumo de carboidratos

Sódio e hipertensão

Apresenta característica protetiva contra o risco em desenvolver hipertensão

Cálcio

predisposição para deficiência de cálcio

Esteatose hepática

Propensão genética mais alta de desenvolver esteatose hepática não alcoólica

Folato (Vitamina B9)

Propensão genética intermediária para concentrações de folato

Dietas ricas em gordura

Genótipo relacionado a baixa alteração de IMC em dietas ricas em gordura

Histamina

Genótipo associado à metabolização normal da histamina

Lactose

Genótipos relacionados ao desenvolvimento de intolerância à lactose

Cafeína Metabolização lenta de cafeína	Vitamina E Predisposição para apresentar níveis padrões de alfa-tocoferol	Beta-caroteno Predisposição para apresentar níveis levemente aumentados de beta-caroteno
Licopeno Predisposição para apresentar níveis padrões de licopeno	Triglicerídeos Predisposição à concentrações séricas moderadas de triglicerídeos	Vitamina K Predisposição para apresentar níveis padrões de vitamina K
Perfil inflamatório Genótipo associado a menores respostas inflamatórias	Permeabilidade intestinal Tendência a permeabilidade intestinal elevada	Diverticulite Predisposição intermediária a desenvolver diverticulite
Alergia ao amendoim Genótipos relacionados com propensão intermediária de desenvolver alergia ao amendoim	Alergia à clara de ovo Genótipos relacionados com baixo risco de desenvolver alergia à clara de ovo	Frutosemia Genótipos relacionados com propensão intermediária de desenvolver frutosemia
Leptina circulantes de leptina intermediários	Obesidade Seu genótipo está relacionado à propensão genética padrão à obesidade	Doença celíaca risco

DETALHAMENTO POR CARACTERÍSTICA

Colesterol HDL

Concentração sérica de HDL

Intermediário

SEU RESULTADO

Menores níveis Regular Maiores níveis

Você apresenta predisposição intermediária ao aumento da concentração sérica de HDL

SEUS GENES ANALISADOS

- PABPC4 ZNF648 SLC39A8 PPP1R3B
- PDE3A AMPD3 CMIP LACTB TTC39B
- ANGPTL8 LIPG ADH5 TMEM176A HAS1
- SETD2 PIGV-NROB2 + 43 genes em anexo

O QUE PRECISO SABER

O HDL (High Density Lipid) é responsável pelo transporte de gorduras em excesso ao fígado e intestino, onde estas serão quebradas e eliminadas. Baixas concentrações de HDL são associadas a um maior risco de doenças cardíacas.

CONFIABILIDADE CIENTÍFICA Muito Alto

Orientação · A prática de exercícios físicos e o consumo de gorduras monoinsaturadas como azeite e abacate ajudam a manter bons níveis séricos de colesterol HDL.

WILLER, C. J. et al. Discovery and refinement of loci associated with lipid levels. Nature Genetics. 2013;45(11):1274–1283.

Colesterol LDL

Concentração sérica de LDL

Intermediário

SEU RESULTADO

Menores níveis Regular Maiores níveis

Você apresenta predisposição intermediária ao aumento da concentração sérica de LDL

SEUS GENES ANALISADOS

- SORT1

HFE

NYNRIN

LDLR
- ANXA9-CERS2

ACAD11

INSIG2

CMTM6
- TOP1

PCSK9

SPTLC3

BRCA2

FN1
- ST3GAL4

APOB

LOC84931
- + 10 genes em anexo

O QUE PRECISO SABER

O acúmulo de LDL (Low Density Lipid) leva a uma deposição cumulativa deste colesterol nas artérias, interrompendo o fluxo sanguíneo para o coração e para o cérebro, sendo essa a principal causa de infarto no miocárdio e derrame.

CONFIABILIDADE CIENTÍFICA Muito Alto

Orientação · O acúmulo de colesterol LDL pode formar placas de gordura nas paredes das artérias e dificultar a passagem do sangue. Para prevenir, opte por preparações cozidas, assadas ou grelhadas ao invés de frituras em imersão.

WILLER, C. J. et al. Discovery and refinement of loci associated with lipid levels. Nature Genetics. 2013;45(11):1274–1283.

Colesterol total

Concentração sérica de colesterol total

Intermediário

SEU RESULTADO

Menores níveis Regular Maiores níveis

Você apresenta predisposição intermediária ao aumento da concentração sérica de colesterol total

SEUS GENES ANALISADOS

- EVI5 TIMD4 RAF1 RAB3GAP1 UBASH3B
- SPTY2D1 PXK C6orf106 CILP2 TOM1
- LDLRAP1 VIM-CUBN HNF1A DNAH11
- GPAM NPC1L1 + 20 genes em anexo

O QUE PRECISO SABER

A alimentação é responsável por grandes variações nos níveis de colesterol; entretanto, a genética também afeta o metabolismo dessas moléculas. Estudos apontam a importância de diversas variantes em genes envolvidos no metabolismo lipídico no aumento do nível sérico de colesterol total.

CONFIABILIDADE CIENTÍFICA Muito Alto

Orientação · Evitar a ingestão de gorduras trans e aumentar o consumo de gorduras insaturadas são boas práticas para manter os níveis séricos de colesterol dentro do esperado. Uma alimentação antioxidante e rica em fibras também auxilia nesse manejo.

WILLER, C. J. et al. Discovery and refinement of loci associated with lipid levels. Nature Genetics. 2013;45(11):1274–1283.

Grelina

Concentração plasmática de grelina

Favorável

SEU RESULTADO			SEUS GENES ANALISADOS	
Baixo	Médio	Aumentado	GENE · SNP	GENÓTIPO
Propensão a uma melhor saciedade			GHRL rs4684677	T T
			GHRL rs715827	A A
			GHRL rs34911341	C C
			GHRL rs35682	A A
			GHRL rs35680	T T

O QUE PRECISO SABER

A grelina é conhecida como o "hormônio da fome" porque estimula o apetite, promovendo a sensação de fome. Níveis elevados de grelina estão associados a um aumento na ingestão de alimentos, o que pode levar ao ganho de peso e à obesidade se persistirem ao longo do tempo, além de causar um consumo compulsivo de alimentos.

CONFIABILIDADE CIENTÍFICA **Muito Alto**

Orientação · Fracionar as refeições em 6–8 vezes ao dia, garantir fibras e proteínas nas refeições e comer com atenção plena (mastigar bem, perceber sabor, textura e aroma) ajudam no controle da saciedade.

LARSSON, S. et al. Genetic determinants of circulating ghrelin. 2023.

Manganês

Concentração sérica de manganês

Favorável

SEU RESULTADO

Baixa

Média

Aumentada

Predisposição a apresentar concentração normal de manganês sérico

SEUS GENES ANALISADOS

GENE · SNP

TMPRSS6 rs855791

SLC39A8 rs13107325

HFE rs1800562

GENÓTIPO

G G

C C

G G

O QUE PRECISO SABER

O manganês é um mineral essencial para a formação dos ossos, cicatrização, metabolismo de nutrientes e defesa antioxidante. Sua deficiência pode causar fraqueza óssea, atraso no crescimento, dificuldade de cicatrização, alterações no metabolismo energético e maior risco de doenças relacionadas ao estresse oxidativo.

CONFIABILIDADE CIENTÍFICA

Alto

Orientação · Manter uma alimentação variada que inclua fontes como nozes, sementes, grãos integrais, leguminosas e vegetais de folhas verdes ajuda a prevenir baixos níveis de manganês.

MOKSNES, M. R. et al. New insights into the genetic etiology of 57 essential and non-essential trace elements in humans. medRxiv, 2023.

Selênio

Concentração sérica de selênio

Requer atenção

SEU RESULTADO

Baixo

Médio

Aumentado

Propensão a uma menor concentração natural de selênio sérico

SEUS GENES ANALISADOS

ARSB

CBS

BHMT2

BHMT

HOMER1

O QUE PRECISO SABER

O selênio é um mineral com propriedades antioxidantes, anti-inflamatórias e cardioprotetoras, que fortalece o sistema imunológico. Ao funcionar como antioxidante, protege as células do sistema nervoso dos danos causados por radicais livres, contribuindo para a prevenção de doenças neurodegenerativas.

CONFIABILIDADE CIENTÍFICA

Alto

Orientação · Consumir alimentos ricos em selênio, como carnes, peixes, ovos, feijões e oleaginosas, pode ser interessante, além da possibilidade de suplementação.

PARK, S. et al. Genetically predicted body selenium concentration and eGFR: A Mendelian randomization study. Kidney International Reports, 2023.

Vitamina A

Concentração sérica de vitamina A

Favorável

SEU RESULTADO			SEUS GENES ANALISADOS	
Baixo	Médio	Aumentado	GENE · SNP	GENÓTIPO
Conversão normal de vitamina A – sem deficiência			BCO1 rs6564851	T G
			PKD1L2 rs6420424	G G

O QUE PRECISO SABER

Obtida através da ingestão de betacarotenos, a vitamina A é fundamental para a saúde da visão. A presença de alelos G reduz a atividade da enzima que oxigena o betacaroteno, levando a uma maior concentração sanguínea dessa molécula — um poderoso antioxidante — porém a uma menor obtenção da vitamina A.

CONFIABILIDADE CIENTÍFICA

Muito Alto

Orientação · Se você apresenta dificuldade genética em absorver vitamina A, capriche na ingestão de fontes como carne bovina, gema de ovo, espinafre, couve, mamão, cenoura e abóbora.

LIETZ, G. et al. Single Nucleotide Polymorphisms Upstream from the β -Carotene 15,15'-Monooxygenase Gene Influence Provitamin A Conversion Efficiency. The Journal of Nutrition. 2012;142(1):161S–165S.

Vitamina B12

Concentração sérica de vitamina B12

Requer atenção

SEU RESULTADO			SEUS GENES ANALISADOS	
Baixo	Médio	Aumentado	GENE · SNP	GENÓTIPO
Alta predisposição à deficiência da absorção de vitamina B12			FUT2 rs492602	A A
			MUT rs1141321	C T
			MUT rs9473555	G C

O QUE PRECISO SABER

Importante para a formação de células vermelhas sanguíneas, síntese de DNA e manutenção das funções neurais, a vitamina B12 pode ser encontrada em carnes e derivados de leite. Sua deficiência está associada à anemia, doenças cardiovasculares, câncer e deficiências neurológicas. Variantes genéticas podem afetar a digestão, absorção e utilização da vitamina B12.

CONFIABILIDADE CIENTÍFICA

Muito Alto

Orientação · Inclua produtos de origem animal como carne, ovos e laticínios na dieta com frequência. Se for vegetariano ou vegano, procure um nutricionista para orientar quanto à suplementação.

SURENDRAN, S. et al. An update on vitamin B12-related gene polymorphisms and B12 status. Genes & Nutrition. 2018;13(1).

Vitamina B6

Concentração sérica de vitamina B6

Intermediário

SEU RESULTADO

Baixo

Médio

Aumentado

SEUS GENES ANALISADOS

GENE · SNP

ALPL rs4654748

GENÓTIPO

C T

Você apresenta propensão intermediária para deficiência de vitamina B6

O QUE PRECISO SABER

As vitaminas do complexo B são componentes do metabolismo de um carbono (OCM), que contribuem para a síntese e regulação das funções do DNA. Fatores genéticos que afetam a circulação e o metabolismo da vitamina B6 sofrem influência de polimorfismos genéticos.

CONFIABILIDADE CIENTÍFICA

Muito Alto

Orientação · Há bastante vitamina B6 em: batata, banana, abacate, nozes, sementes (girassol, gergelim), grãos integrais, vegetais verde-escuros (espinafre, brócolis), carne, peixe, ovos e leguminosas como feijão, lentilha e ervilha.

TANAKA, T. et al. Genome-wide Association Study of Vitamin B6, B12, Folate, and Homocysteine Blood Concentrations. Am J Hum Genet. 2009;84(4):477–482.

Vitamina C

Concentração sérica de vitamina C

Favorável

SEU RESULTADO

Baixo

Médio

Aumentado

SEUS GENES ANALISADOS

GENE · SNP

SLC23A2 rs6053005

GENÓTIPO

T C

Você apresenta propensão a uma boa capacidade de absorção de Vitamina C

SLC23A1 rs11950646

A A

SLC23A1 rs33972313

C C

O QUE PRECISO SABER

A vitamina C é essencial para o organismo, atuando na absorção do ferro e no fortalecimento do sistema imunológico, além de ser essencial na biossíntese do colágeno, que confere firmeza e elasticidade à pele. A genética pode influenciar a absorção da vitamina C, encontrada principalmente em laranja, limão, acerola e couve.

CONFIABILIDADE CIENTÍFICA

Alto

Orientação · Para variantes que determinam menor absorção de vitamina C, atente-se ao consumo de acerola, laranja, limão, kiwi, morango e brócolis.

DUELL, E. J. et al. Vitamin C transporter gene (SLC23A1 and SLC23A2) polymorphisms, plasma vitamin C levels, and gastric cancer risk. Genes & Nutrition. 2013;8(6):549–560.

Vitamina D

Concentração sérica de vitamina D

Intermediário

SEU RESULTADO

Baixo **Médio** Aumentado

Você apresenta propensão genética média à deficiência de vitamina D

SEUS GENES ANALISADOS

- CELSR2 ADH1A CPS1 CETP
- NADSYN1/DHCR7 SLCO1B1 HAL TM6SF2
- GALNT2 LIPC GATA4 PLA2G3 ZPR1
- GC CYP2R1 NPHS1 + 1 gene em anexo

O QUE PRECISO SABER

A vitamina D é essencial para a regulação dos níveis adequados de cálcio e fosfato, especialmente na manutenção de ossos saudáveis. Sua deficiência está associada a osteoporose, diversos cânceres, doenças autoimunes e esclerose múltipla.

CONFIABILIDADE CIENTÍFICA **Muito Alto**

Orientação · Priorize: banho de sol, ingestão de peixes oleosos (atum, sardinha, salmão), gema de ovo e fígado bovino; se vegetariano, cogumelos. Considere acompanhamento nutricional para suplementação quando necessário.

MANOUSAKI, D. et al. Genome-wide Association Study for Vitamin D Levels Reveals 69 Independent Loci. Am J Hum Genet. 2020;106(3):327–337.

Vitamina D – gene VDR

Favorável

Concentração sérica de vitamina D · gene VDR

SEU RESULTADO

Baixo

Médio

Aumentado

VDR

SEUS GENES ANALISADOS

Genótipo associado ao metabolismo normal de vitamina D

O QUE PRECISO SABER

O gene VDR é o principal gene associado à ação da vitamina D no organismo, permitindo que as células respondam ao estímulo da vitamina, principalmente na regulação da absorção de cálcio e fosfato. Variações no gene VDR podem alterar a resposta à vitamina.

CONFIABILIDADE CIENTÍFICA

Muito Alto

Orientação · Para grande parte das pessoas, três sessões semanais de ao menos 15 minutos de banho de sol garantem níveis adequados de vitamina D. Realize exames bioquímicos com frequência para acompanhar os níveis circulantes.

ZHANG, R. et al. Vitamin D Level and VDR Genetic Variation in the Risk of Non-Alcoholic Fatty Liver Disease: A Case-Control Study. *Frontiers in Endocrinology*. 2021;12:648844.

Ômega 3

Favorável

Concentração sérica de ômega 3

SEU RESULTADO

Baixo

Médio

Aumentado

MYRF

FADS1

FADS2

TMEM258

FEN1

LINCOO271

intergenic

AH11

SEUS GENES ANALISADOS

Propensão a uma maior concentração natural de ômega 3 sérico

O QUE PRECISO SABER

O ômega 3 é uma gordura saudável com propriedades anti-inflamatórias, que pode ajudar a controlar os níveis de colesterol e glicose no sangue, além de prevenir doenças cardiovasculares e cerebrais. Também contribui para memória, disposição, função cognitiva e saúde da pele.

CONFIABILIDADE CIENTÍFICA

Muito Alto

Orientação · Uma dieta mediterrânea, composta por peixes e oleaginosas, pode aumentar os níveis de ômega 3, além da possibilidade de suplementação.

COLTELL, O. et al. GWAS for Serum Omega-3 and Omega-6 Polyunsaturated Fatty Acids. *Nutrients*. 2020;12(2):310.

Carboidratos

Consumo de carboidratos

Intermediário

SEU RESULTADO			SEUS GENES ANALISADOS	
Baixo	Médio	Aumentado	GENE · SNP	GENÓTIPO
			DRD2 rs1800497	G A

Genótipo associado a propensão intermediária ao consumo de carboidratos

O QUE PRECISO SABER

A dopamina, um neurotransmissor, regula comportamentos alimentares. O polimorfismo rs1800497 encontra-se entre os genes DRD2 e ANKK1, envolvidos na produção de dopamina e no sistema de recompensa cerebral. Variantes deste polimorfismo foram associadas à alteração da expressão do receptor dopaminérgico D2, constituindo fator de risco para preferência por alimentação de qualidade prejudicial.

CONFIABILIDADE CIENTÍFICA **Muito Alto**

Orientação · Mantenha uma alimentação equilibrada, baseada em alimentos naturais de todos os grupos. Observe se sua relação com a comida é saudável e, ao primeiro sinal de compulsão alimentar, procure um psicólogo.

RIVERA-IÑIGUEZ, I. et al. DRD2/ANKK1 TaqI A1 polymorphism associates with overconsumption of unhealthy foods. Eating and Weight Disorders. 2018;24(5):835–844.

Sódio e hipertensão

Consumo de sódio e risco de hipertensão

Favorável

SEU RESULTADO			SEUS GENES ANALISADOS	
Baixo	Médio	Aumentado	GENE · SNP	GENÓTIPO
Apresenta característica protetiva contra o risco em desenvolver hipertensão			ATP2B1 rs17249754	G G
			ATP2B1 rs2681492	T T
			ATP2B1 rs2681472	A A
			POC1B-GALNT4 rs4842666	T T
			POC1B-GALNT4 rs11105328	A A
			ITGA9	C C
			CACNB2 rs11014166	A T

O QUE PRECISO SABER

A hipertensão é um dos principais fatores de risco de doenças cardiovasculares, causada por fatores genéticos, ambientais e suas interações. O polimorfismo rs5443, no gene GNB3, produz uma proteína G envolvida em sinalizações intercelulares que contribuem para a hipertensão. Indivíduos com genótipo TT que ingerem altos teores de sódio são mais suscetíveis.

CONFIABILIDADE CIENTÍFICA **Muito Alto**

Orientação · Atente-se aos rótulos para identificar altas quantidades de sódio. Evite temperos prontos industrializados e substitua por temperos naturais como ervas frescas ou desidratadas, manjerição, alecrim, salsa, cebolinha e orégano.

KHO, M. et al. Genetic and dietary sodium interaction in hypertension risk. 2020.

Cálcio

Deficiência de cálcio

Favorável

SEU RESULTADO			SEUS GENES ANALISADOS	
Baixa	Média	Aumentada	GENE · SNP	GENÓTIPO
predisposição para deficiência de cálcio			DGKH/KIAA0564 rs7336933	G G
			CYP24A1 rs1570669	A G
			DGKD rs1550532	C G
			CASR rs1801725	G G
			CARS rs7481584	A A
			GATA3 rs10491003	C C

O QUE PRECISO SABER

O cálcio é essencial para a formação e manutenção de ossos e dentes, além de atuar na contração muscular, transmissão de impulsos nervosos e coagulação sanguínea. A ingestão inadequada pode resultar em perda de massa óssea, câibras e desequilíbrios metabólicos.

CONFIABILIDADE CIENTÍFICA **Muito Alto**

Orientação · Priorize alimentos ricos em cálcio (leite e derivados, vegetais verde-escuros, sementes e oleaginosas) e garanta níveis adequados de vitamina D, essencial para a absorção do mineral.

LARSSON, S. C.; BURGESS, S.; MICHAËLSSON, K. Association of Genetic Variants Related to Serum Calcium Levels With Coronary Artery Disease. JAMA. 2017;318(4):371.

Esteatose hepática

Esteatose hepática não alcoólica

Requer atenção

SEU RESULTADO			SEUS GENES ANALISADOS	
Baixo	Médio	Aumentado	GENE · SNP	GENÓTIPO
Propensão genética mais alta de desenvolver esteatose hepática não alcoólica			PNPLA3 rs738409	G G
			PNPLA3 rs2294915	T T
			TRIB1 rs2954038	A A

O QUE PRECISO SABER

O acúmulo de gordura no fígado é conhecido como esteatose hepática e leva ao comprometimento das funções deste órgão. Pode ser classificada em alcoólica e não alcoólica. Sobrepeso, diabetes, má nutrição, perda brusca de peso, gravidez, cirurgias e sedentarismo são fatores de risco para a forma não alcoólica.

CONFIABILIDADE CIENTÍFICA

Muito Alto

Orientação · Excesso de gordura corporal e circunferência abdominal > 88 cm (mulheres) ou 102 cm (homens) são fatores de risco. Limitar carboidratos refinados e gorduras ajuda a prevenir o quadro.

NAMJOU, B. et al. GWAS and enrichment analyses of non-alcoholic fatty liver disease across the eMERGE Network. BMC Medicine. 2019;17(1).

Folato (Vitamina B9)

Níveis séricos de folato

Intermediário

SEU RESULTADO			SEUS GENES ANALISADOS	
Baixo	Médio	Aumentado	GENE · SNP	GENÓTIPO
Propensão genética intermediária para concentrações de folato			MTHFR rs17421511	G G
			MTHFR rs1999594	G A

O QUE PRECISO SABER

A vitamina B9 (folato) é fundamental para a formação de proteínas e hemácias, além da síntese e reparo do DNA; é muito importante no desenvolvimento fetal. Estudos demonstram que concentrações mais altas de folato no sangue se associam a menor propensão a doenças autoimunes.

CONFIABILIDADE CIENTÍFICA

Muito Alto

Orientação · O folato é encontrado em verduras verde-escuras, abacate, quiabo e cereais integrais.

YANG, H. et al. Genetically predicted levels of folate, vitamin B12, and risk of autoimmune diseases: A Mendelian randomization study. Frontiers in Immunology. 2023;14.

Dietas ricas em gordura

Favorável

Ganho de peso em dietas ricas em gordura

SEU RESULTADO			SEUS GENES ANALISADOS	GENÓTIPO
Maior ganho	Intermediário	Menor ganho	GENE · SNP APOA5 rs662799	A A

Genótipo relacionado a baixa alteração de IMC em dietas ricas em gordura

O QUE PRECISO SABER

Presente no gene que codifica uma apolipoproteína atuante na quebra de triglicérides, o polimorfismo rs662799 relaciona-se aos níveis sanguíneos dessa gordura, importante fator para ganho de peso em dietas gordurosas e para doença arterial coronariana. A presença de alelos G associa-se ao padrão de ganho de peso quando em dietas ricas em gordura.

CONFIABILIDADE CIENTÍFICA **Alto**

Orientação · Pessoas com tendência a maior ganho de peso em dietas com alto teor de gordura podem preferir fontes de gordura insaturada: azeite de oliva, abacate, sementes e oleaginosas.

CORELLA, D. et al. APOA5 gene variation modulates the effects of dietary fat intake on body mass index and obesity risk. Journal of Molecular Medicine. 2007;85(2):119–128.

Histamina

Favorável

Intolerância à histamina

SEU RESULTADO			SEUS GENES ANALISADOS	GENÓTIPO
Baixo	Médio	Aumentado	GENE · SNP DAO rs2052129	G G

Genótipo associado à metabolização normal da histamina

O QUE PRECISO SABER

O gene DAO (AOC1) codifica a enzima diamina oxidase, responsável pela metabolização da histamina. A histamina controla reações alérgicas; em algumas pessoas o corpo é incapaz de decompô-la com rapidez suficiente e, quando entra pelos alimentos, pode ocorrer inflamação, levando a dores de cabeça, queixas gastrointestinais e coceira.

CONFIABILIDADE CIENTÍFICA **Alto**

Orientação · A intolerância à histamina assemelha-se a uma alergia, cujos gatilhos são alimentos que a contenham — fermentados como vinhos e queijos curados, peixes e carnes armazenados de forma inadequada.

MARENHOLZ, I. et al. GWAS identifies the SERPINB gene cluster as a susceptibility locus for food allergy. Nature Communications. 2017;8(1).

Lactose

Intolerância à lactose

Intermediário

SEU RESULTADO			SEUS GENES ANALISADOS	
Baixo	Médio	Aumentado	GENE · SNP	GENÓTIPO
Genótipos relacionados ao desenvolvimento de intolerância à lactose			MCM6 rs4988235	G G
			MCM6 rs41380347	A A
			MCM6 rs41525747	G G
			LCT rs2322659	T T

O QUE PRECISO SABER

Pessoas intolerantes à lactose não digerem corretamente derivados do leite devido à deficiência da enzima lactase, conversora de lactose em glicose e galactose. Estudos demonstram que a presença do alelo de efeito nos SNPs indicados associa-se à deficiência primária de lactase.

CONFIABILIDADE CIENTÍFICA

Muito Alto

Orientação · Havendo sintomas ou diagnóstico, procure um nutricionista para ajustar a alimentação. Prefira produtos isentos de lactose ou laticínios fermentados, que apresentam pouca ou nenhuma lactose.

ANGUITA-RUIZ, A.; AGUILERA, C. M.; GIL, Á. Genetics of Lactose Intolerance: An Updated Review. Nutrients. 2020;12(9):2689.

Cafeína

Metabolização de cafeína

Requer atenção

SEU RESULTADO			SEUS GENES ANALISADOS	
Mais lento	Regular	Mais rápida	GENE · SNP	GENÓTIPO
Metabolização lenta de cafeína			AHR rs6968554	G G
			AHR rs4410790	T C
			CYP1A1 rs2470893	C C
			CYP1A1 rs2472297	C C
			CYP2A6 rs28399442	C C
			CYP1A2 rs2470893	C C
			CYP1A2 rs2472297	C C

O QUE PRECISO SABER

A cafeína é um poderoso psicoestimulante. Fatores genéticos relacionados a ela associam-se à variação do seu efeito energético. Variantes como as do CYP1A2 estão envolvidas na produção da enzima responsável pela metabolização da cafeína. Quem metaboliza mais lentamente precisa de menos café para sentir os efeitos estimulantes.

CONFIABILIDADE CIENTÍFICA

Muito Alto

Orientação · Se sua metabolização de cafeína for lenta, limite o consumo a 200 mg por dia (cerca de 2 xícaras de café). Outras fontes: chá mate, chá preto, chá verde, refrigerantes de cola e chocolates.

CORNELIS, M. C. et al. GWAS of caffeine metabolites provides new insights to caffeine metabolism and dietary caffeine-consumption behavior. Human Molecular Genetics. 2016.

Vitamina E

Níveis séricos de alfa-tocoferol

Favorável

SEU RESULTADO

Baixa

Média

Aumentada

Predisposição para apresentar níveis padrões de alfa-tocoferol

SEUS GENES ANALISADOS

GENE · SNP

SCARB1 rs11057830

CYP4F2 rs2108622

BUD13/ZNF259/APOA5 rs964184

GENÓTIPO

G G

C C

C C

O QUE PRECISO SABER

A vitamina E é lipossolúvel e um poderoso antioxidante. O alfa-tocoferol é uma de suas isoformas primárias no corpo, com papéis fisiológicos fundamentais por suas propriedades antioxidantes. O status de vitamina E tem sido associado a cânceres, doenças cardiovasculares, renais e demência.

CONFIABILIDADE CIENTÍFICA

Muito Alto

Orientação · Para obter mais vitamina E, consuma oleaginosas, sementes, óleos vegetais e abacate. Por ser lipossolúvel, sua absorção melhora quando ingerida junto a gorduras saudáveis.

CUI, A. et al. No genetic causal association between circulating alpha-tocopherol levels and osteoarthritis. Scientific Reports. 2024;14(1).

Beta-caroteno

Níveis séricos de beta-caroteno

Favorável

SEU RESULTADO

Baixa

Média

Aumentada

Predisposição para apresentar níveis levemente aumentados de beta-caroteno

SEUS GENES ANALISADOS

GENE · SNP

BCMO1 rs7501331

BCMO1 rs6564851

GENÓTIPO

C C

T G

O QUE PRECISO SABER

Maiores níveis de beta-caroteno no sangue podem refletir menor conversão em vitamina A; por isso, os valores absolutos devem ser analisados em conjunto com os níveis séricos de vitamina A. O beta-caroteno tem atividade antioxidante e participa da regulação de enzimas de desintoxicação, resposta imune e metabolismo hormonal.

CONFIABILIDADE CIENTÍFICA

Muito Alto

Orientação · O betacaroteno está presente em alimentos alaranjados e verde-escuros, como cenoura, abóbora e couve. Sua absorção é favorecida pelo consumo com gorduras e pela boa saúde intestinal.

YU, Z. et al. Association between Circulating Antioxidants and Longevity: A Mendelian Randomization Study. BioMed Research International. 2022;1-14.

Licopeno

Níveis séricos de licopeno

Favorável

SEU RESULTADO

Baixa

Média

Aumentada

SEUS GENES ANALISADOS

GENE · SNP

G6PC2 rs2232315

GENÓTIPO

G G

Predisposição para apresentar níveis padrões de licopeno

O QUE PRECISO SABER

O licopeno é um carotenoide, pigmento natural responsável pela cor vermelha e alaranjada dos vegetais. Ajuda a manter a homeostase redox, melhora a autofagia, é anti-inflamatório, reduz a peroxidação lipídica e o LDL-c e inibe a proliferação de células neoplásicas. O corpo não o produz — deve ser obtido pela alimentação ou suplementação.

CONFIABILIDADE CIENTÍFICA

Muito Alto

Orientação · O licopeno é encontrado principalmente em tomates e derivados. O cozimento aumenta sua biodisponibilidade, especialmente quando consumido com azeite.

YU, Z. et al. Association between Circulating Antioxidants and Longevity: A Mendelian Randomization Study. BioMed Research International. 2022;1-14.

Triglicerídeos

Níveis séricos de triglicerídeos

Intermediário

SEU RESULTADO

Menores níveis

Regular

Maiores níveis

SEUS GENES ANALISADOS

NAT2

FRMD5

TRIB1

LRP1

GCKR

FADS1-2-3

APOA1

MAP3K1

MSL2L1

CTF1

ANGPTL3

TYW1B

KLHL8

PINX1

MLXIPL

CYP26A1

+ 1 gene em anexo

Predisposição à concentrações séricas moderadas de triglicerídeos

O QUE PRECISO SABER

As principais gorduras do organismo são os triglicérides, cuja função primária é o armazenamento de energia. Níveis elevados de triglicérides aumentam o risco de doença cardíaca e outros problemas de saúde.

CONFIABILIDADE CIENTÍFICA

Muito Alto

Orientação · Para controle dos níveis de triglicérides, evite o consumo excessivo de açúcares, doces, massas, pães, arroz, batatas e bebidas alcoólicas; modere também o consumo de gorduras.

WILLER, C. J. et al. Discovery and refinement of loci associated with lipid levels. Nature Genetics. 2013;45(11):1274-1283.

Vitamina K

Níveis séricos de vitamina K

Favorável

SEU RESULTADO			SEUS GENES ANALISADOS	
Baixa	Média	Aumentada	GENE · SNP	GENÓTIPO
Predisposição para apresentar níveis padrões de vitamina K			ZNF259 rs964184	C C
			CYP4F2 rs2108622	C C

O QUE PRECISO SABER

A vitamina K é cofator enzimático para a carboxilação pós-traducional de proteínas dependentes de vitamina K. Além das proteínas de coagulação, múltiplas proteínas dependentes de vitamina K são encontradas em cartilagem, osso e tecido vascular.

CONFIABILIDADE CIENTÍFICA **Muito Alto**

Orientação · Para aumentar a vitamina K, inclua vegetais verde-escuros como couve, espinafre e brócolis. Alimentos fermentados também ajudam. A absorção é melhor junto a fontes de gordura saudável.

DASHTI, H. S. et al. Meta-analysis of GWAS for circulating phylloquinone concentrations. The American Journal of Clinical Nutrition. 2014;100(6):1462–1469.

Perfil inflamatório

Perfil inflamatório

Favorável

SEU RESULTADO

Baixo

Médio

Aumentado

SEUS GENES ANALISADOS

CTACK

GROα

MIP1b

IL-18

IL-16

IL-12p70

TNFb

Genótipo associado a menores respostas inflamatórias

O QUE PRECISO SABER

As interleucinas (IL-1 e IL-6) são proteínas que medeiam e regulam reações imunológicas e inflamatórias do organismo, promovendo o recrutamento de células de defesa para locais de infecção. O TNF é responsável por muitas complicações sistêmicas de infecções graves. O gene MIP1b produz a proteína inflamatória de macrófago.

CONFIABILIDADE CIENTÍFICA

Alto

Orientação · Indivíduos com maior predisposição genética à inflamação beneficiam-se de dieta anti-inflamatória, rica em fitoquímicos, e da possível redução de carne vermelha e gordura animal não orgânica.

CHEN, H. et al. The Association Between Genetically Predicted Systemic Inflammatory Regulators and Polycystic Ovary Syndrome: A Mendelian Randomization Study.

Permeabilidade intestinal

Síndrome do intestino permeável

Requer atenção

SEU RESULTADO			SEUS GENES ANALISADOS	
Baixo	Médio	Aumentado	GENE · SNP	GENÓTIPO
Tendência a permeabilidade intestinal elevada			STAB2 rs1993919	A A
			KCNJ6 rs857958	G G

O QUE PRECISO SABER

A mucosa intestinal é elemento crucial na barreira entre os compartimentos externo e interno do intestino, defendendo contra o efeito prejudicial de microorganismos e permitindo a absorção de nutrientes. A permeabilidade intestinal excessiva ou a disfunção da barreira tem sido associada a doenças que afetam o hospedeiro fora do intestino.

CONFIABILIDADE CIENTÍFICA **Alto**

Orientação · Uma dieta balanceada, a ingestão adequada de fibras, prebióticos, probióticos e hidratação satisfatória podem melhorar a integridade da barreira intestinal. Em caso de sintomas, consulte um especialista.

TURPIN, W. et al. Analysis of Genetic Association of Intestinal Permeability in Healthy First-degree Relatives of Patients with Crohn's Disease. Inflammatory Bowel Diseases. 2019;25(11):1796–1804.

Diverticulite

Predisposição a desenvolver diverticulite

Intermediário

SEU RESULTADO

Baixa

Média

Aumentada

Predisposição intermediária a desenvolver diverticulite

SEUS GENES ANALISADOS

JAZF1

KIF26B

COL6A2

ERC1

LINC01697

PTPN14

LINC01376

HHIP

MOB2

BRMS1

O QUE PRECISO SABER

A diverticulite é a inflamação ou infecção dos divertículos, pequenas bolsas na parede do intestino, principalmente no cólon. Quando evoluem para diverticulite podem causar dor abdominal intensa, febre e alterações do trânsito intestinal. A predisposição pode relacionar-se a fatores genéticos, idade, obesidade e dieta pobre em fibras.

CONFIABILIDADE CIENTÍFICA

Muito Alto

Orientação · Uma dieta rica em fibras (frutas, verduras, legumes e cereais integrais) ajuda a manter o bom funcionamento intestinal e a prevenir crises. Mantenha boa hidratação, pratique atividade física e evite ultraprocessados.

WU, Y. et al. 150 risk variants for diverticular disease of intestine prioritize cell types and enable polygenic prediction. Cell Genomics. 2023;3(7):100326.

Alergia ao amendoim

Propensão a alergia ao amendoim

Intermediário

SEU RESULTADO			SEUS GENES ANALISADOS	
Baixo	Médio	Alto	GENE · SNP	GENÓTIPO
Genótipos relacionados com propensão intermediária de desenvolver alergia ao amendoim			HLA-DQA2 rs9275596	C T
			HLA-DRA rs7192	T G
			STXBP6 rs862942	A A

O QUE PRECISO SABER

Os sintomas da alergia ao amendoim variam de leves a graves e incluem coceira, inchaço dos lábios, língua ou garganta, dificuldade para respirar, queda de pressão, tontura, náusea e vômitos. Em casos graves pode levar à anafilaxia. Não há cura, mas é possível gerenciar os sintomas.

CONFIABILIDADE CIENTÍFICA

Muito Alto

Orientação · Se percebe que amendoim ou outras oleaginosas causam náusea, espirros, coceira, urticária, inchaço ou sintomas gastrointestinais, evite o consumo, leia os rótulos e informe as pessoas que convivem com você.

HONG, X. et al. GWAS identifies peanut allergy-specific loci and evidence of epigenetic mediation in US children. Nature Communications. 2015;6(1).

Alergia à clara de ovo

Propensão a alergia à clara de ovo

Favorável

SEU RESULTADO			SEUS GENES ANALISADOS	
Menor	Médio	Maior	GENE · SNP	GENÓTIPO
Genótipos relacionados com baixo risco de desenvolver alergia à clara de ovo			ITIH5L rs5961136	T G
			ABCB11 rs16823014	G G
			ERCC4 rs6498482	T T

O QUE PRECISO SABER

A alergia à clara de ovo ocorre quando o sistema imunológico reage às proteínas da clara. É mais comum em crianças e geralmente superada na infância, mas pode persistir na idade adulta. Os sintomas incluem coceira, urticária, inchaço e problemas gastrointestinais; em casos graves, anafilaxia.

CONFIABILIDADE CIENTÍFICA

Muito Alto

Orientação · A melhor prevenção é evitar o consumo de ovos e produtos que os contenham (maionese, marshmallows, bolos, pães e biscoitos). Leia sempre os rótulos.

HONG, X. et al. GWAS identifies allergy-specific loci and evidence of epigenetic mediation in US children. Nature Communications. 2015;6(1).

Frutosemia

Propensão a frutosemia

Intermediário

SEU RESULTADO			SEUS GENES ANALISADOS	
Menor	Médio	Maior	GENE · SNP	GENÓTIPO
Genótipos relacionados com propensão intermediária de desenvolver frutosemia			ALDOB rs78340951	G G
			ALDOB rs1800546	C C
			ALDOB rs764826805	C C
			ALDOB rs118204429	G G
			ALDOB rs76917243	G G

O QUE PRECISO SABER

A frutosemia é uma condição genética rara caracterizada pela incapacidade de metabolizar a frutose, açúcar presente em muitas frutas e alimentos. É causada principalmente por mutações nos genes ALDOB e ALDOC, que codificam enzimas-chave do metabolismo da frutose, podendo levar a hipoglicemia, danos hepáticos e outros problemas.

CONFIABILIDADE CIENTÍFICA

Muito Alto

Orientação · Em caso de frutosemia, siga dieta rigorosa evitando alimentos com frutose e sacarose. Consulte um nutricionista, leia rótulos, cozinhe suas refeições e atente-se a medicamentos e suplementos.

SINGH, S. K.; SARMA, M. S. Hereditary fructose intolerance: A comprehensive review. World Journal of Clinical Pediatrics. 2022;11(4):321–329.

Leptina

Níveis circulantes de leptina

Intermediário

SEU RESULTADO

Baixo

Médio

Níveis padrões

circulantes de leptina intermediários

SEUS GENES ANALISADOS

GENE · SNP

GCKR rs780093

CCNL1 rs900400

FTO rs8043757

GENÓTIPO

C C

T T

A A

O QUE PRECISO SABER

A leptina é um hormônio secretado pelos adipócitos que regula, no longo prazo, a homeostase energética, informando o cérebro sobre a quantidade de gordura corporal armazenada, aumentando a queima de energia e diminuindo a ingestão alimentar.

CONFIABILIDADE CIENTÍFICA

Muito Alto

Orientação · Para aumentar a saciedade, inclua alimentos ricos em fibras e proteínas (vegetais, frutas, grãos integrais, ovos e carnes magras). As fibras retardam a digestão e as proteínas prolongam a sensação de satisfação.

KILPELÄINEN, T. O. et al. Genome-wide meta-analysis uncovers novel loci influencing circulating leptin levels. Nature Communications. 2016;7(1).

Obesidade

Propensão genética à obesidade

Intermediário

SEU RESULTADO

Baixo

Médio

Aumentado

Seu genótipo está relacionado à propensão genética padrão à obesidade

SEUS GENES ANALISADOS

NEGR1

BDNF

GPRC5B

QPCTL

MAP2K5

TMEM160

TMEM18

ETV5

CADM2

TNNI3K

GNPDA2

MC4R

FTO

NUDT3

RPL27A

MTIF3

+ 13 genes em anexo

O QUE PRECISO SABER

O sobrepeso é um traço fortemente associado a perda de longevidade, cardiopatias, diabetes e diversos transtornos metabólicos, podendo ser influenciado pela constituição genética. A análise de polimorfismos relacionados à variação de IMC pode auxiliar na montagem de uma dieta mais regrada e na modulação da intensidade de exercícios.

CONFIABILIDADE CIENTÍFICA

Muito Alto

Orientação · Atente-se ao consumo e ao gasto energético. Opte por alimentos naturais, evite ultraprocessados e mantenha uma rotina de exercícios físicos.

WANG, T.; JIA, W.; HU, C. Advancement in genetic variants conferring obesity susceptibility from GWAS. Frontiers of Medicine. 2014;9(2):146–161.

Doença celíaca

Propensão à doença celíaca · haplótipo HLA-DQ2.2

Favorável

SEU RESULTADO

Baixo Médio Alto

risco

SEUS GENES ANALISADOS

GENE · SNP	GENÓTIPO
HLA-DQB2 rs2395182	G T
HLA-DQA1 rs2187668	C C
HLA-DQB8 rs7454108	T T
HLA rs7775228	T T

O QUE PRECISO SABER

A doença celíaca é causada pela intolerância permanente ao glúten — principal fração proteica do trigo, centeio, cevada e aveia — e se expressa por inflamação das células intestinais em indivíduos geneticamente predispostos. Os haplótipos são precondições: sem eles a doença é rara; com eles o risco aumenta, mas não é garantido.

CONFIABILIDADE CIENTÍFICA **Muito Alto**

Orientação · A doença celíaca deve ser diagnosticada por médico, e a exclusão do glúten acompanhada por nutricionista. O nível de predisposição reflete a associação genética, não o risco absoluto.

BROWN, N. K.; GUANDALINI, S.; SEMRAD, C.; KUPFER, S. S., 2019; MONSUUR, A. J. et al.; Ministério da Saúde, CONITEC, 2023.

Corpo e Performance

18 características

RESUMO — CORPO E PERFORMANCE

Benefícios em atividades físicas

Genótipo associado à melhor performance no desempenho de atividades

Desempenho motor

Propensão a apresentar um desempenho motor e aprendizagem esportiva

Frequência cardíaca

Propensão genética relacionada à rápida recuperação da frequência cardíaca pós-exercícios

Concentração de gordura

Propensão a apresentar intermediária concentração de gordura na região abdominal

Massa magra

Propensão a apresentar um volume natural de magra

Performance atlética

Propensão a uma leve vantagem na performance de exercícios de alta e força

Lanches
Menor propensão ao consumo de lanches entre refeições

Danos musculares
suscetibilidade intermediária a danos musculares

Odor corporal
Propensão ao mau odor corporal, com necessidade de uso frequente de desodorantes

Contratura da fáscia
Tendência intermediária a desenvolver contratura da fáscia

Disco intervertebral
Você não apresenta maior suscetibilidade à doença do disco intervertebral

Força muscular
Propensão a uma força muscular intermediária

Lesões ligamentares e tendíneas
Suscetibilidade para ruptura de tendões e lesões ligamentares

Resistência atlética
Seu genótipo está associado a um desempenho em atividades de endurance

Dietas
Menor responsividade a dietas – genótipo associado a uma menor perda de peso

Resposta a treinos
Propensão genética a menores níveis de máximo

Sensibilidade à dor
Genótipo associado a um limiar de dor padrão

Transtorno do sono REM
Propensão baixa de desenvolver transtorno comportamental do sono REM

DETALHAMENTO POR CARACTERÍSTICA

Benefícios em atividades físicas

Favorável

Endurance × força e explosão

SEU RESULTADO

Endurance

Médio

Força e explosão

SEUS GENES ANALISADOS

GENE · SNP

ACE rs4343

GENÓTIPO

A A

Genótipo associado à melhor performance no desempenho de atividades

O QUE PRECISO SABER

Traços genéticos podem se relacionar ao potencial atlético por influenciarem características como composição muscular, volume máximo de oxigênio e funcionamento cardiovascular. O gene ACE integra o sistema renina-angiotensina, regulador da pressão sanguínea e do balanço de sais e água. O alelo I(A) relaciona-se à melhor performance em atividades aeróbicas, enquanto o alelo D(G) relaciona-se à melhor performance em testes de força e velocidade.

CONFIABILIDADE CIENTÍFICA

Alto

Orientação · Treinos bem distribuídos ao longo da semana, hidratação adequada e aporte nutricional completo são fundamentais para uma boa performance nos treinos.

THIAGO JOSÉ DIONÍSIO et al. The influence of genetic polymorphisms on performance and cardiac and hemodynamic parameters among Brazilian soccer players. Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism, v. 42, n. 6, p. 596–604, 2017.

Desempenho motor

Favorável

Desempenho motor e aprendizagem esportiva

SEU RESULTADO			SEUS GENES ANALISADOS	
Melhor	Médio	Reduzido	GENE · SNP	GENÓTIPO
			BDNF rs6265	C C

Propensão a apresentar um desempenho motor e aprendizagem esportiva

O QUE PRECISO SABER

O BDNF é uma neurotrofina fundamental para o neurodesenvolvimento e a formação das sinapses do sistema nervoso. O polimorfismo funcional rs6265 pode reduzir a produção desse fator; o alelo T foi associado a uma menor atividade do sistema motor cerebral e menor efetividade na aprendizagem motora (maior dificuldade para aprender um novo esporte) — característica que pode ser superada com treinamento consistente.

CONFIABILIDADE CIENTÍFICA Alto

Orientação · O treinamento esportivo específico é fundamental para melhorar a coordenação, desenvolvendo habilidades, técnicas e táticas. Tenha sempre um profissional de educação física acompanhando os treinos.

MCHUGHEN, S. A. et al. BDNF Val66Met Polymorphism Influences Motor System Function in the Human Brain. Cerebral Cortex, v. 20, n. 5, p. 1254–1262, 2009.

Frequência cardíaca

Recuperação da frequência cardíaca

Favorável

SEU RESULTADO			SEUS GENES ANALISADOS	
Baixo	Médio	Aumentado	GENE · SNP	GENÓTIPO
Propensão genética relacionada à rápida recuperação da frequência cardíaca pós-exercícios			CCDC141 rs17362588	G G
			FUT5 rs8108862	C C
			SNCAIP rs4836027	T C
			PAX2 rs10748799	T C

O QUE PRECISO SABER

Durante a atividade física há grande demanda do sistema cardiovascular; a oxigenação dos tecidos exige aumento do bombeamento de sangue, alcançado pela elevação da frequência cardíaca. Ao término do exercício ocorre o processo inverso, com a frequência diminuindo de forma recuperativa até o nível basal. Esta característica avalia a eficiência dessa recuperação pós-exercício.

CONFIABILIDADE CIENTÍFICA

Muito Alto

Orientação · Alimentar-se adequadamente, controlar a respiração e trabalhar o condicionamento cardiovascular são maneiras de melhorar a recuperação dos batimentos.

NIEK VERWEIJ et al. Genetic study links components of the autonomous nervous system to heart-rate profile during exercise. Nature Communications, v. 9, n. 1, 2018.

Concentração de gordura

Concentração de gordura abdominal (mulheres)

Intermediário

SEU RESULTADO

Baixo **Médio** Aumentado

Propensão a apresentar intermediária concentração de gordura na região abdominal

SEUS GENES ANALISADOS

- GORAB BCL2 NKX2-6 PPARG PBRM1
- PEMT CCDC92 LYPLAL1 DCST2 CPEB4
- SFXN2 EYA2 KCNJ2 DNMT3B
- GRB14-COBL1 TBX15-WARS2
- + 19 genes em anexo

O QUE PRECISO SABER

O fator genético tem grande influência na distribuição de gordura pelo corpo. Independentemente do peso, algumas pessoas tendem a acumular gordura em locais específicos, como a região abdominal ou as coxas. Esse acúmulo implica maiores valores de WHR (razão cintura-quadril), associados a riscos cardiovasculares e outros distúrbios metabólicos.

CONFIABILIDADE CIENTÍFICA **Muito Alto**

Orientação · Manter equilíbrio entre oferta calórica e gasto energético é fundamental para evitar o acúmulo de gordura abdominal.

DMITRY SHUNGIN et al. New genetic loci link adipose and insulin biology to body fat distribution. Nature, v. 518, n. 7538, p. 187–196, 2015.

Massa magra

Volume natural de massa magra

Favorável

SEU RESULTADO

Maior massaRegularMenor massa

SEUS GENES ANALISADOS

GENE · SNP	GENÓTIPO
VCAN rs2287926	G G

Propensão a apresentar um volume natural de magra

O QUE PRECISO SABER

A massa magra corporal é constituída principalmente por musculatura esquelética, responsável pela contração voluntária dos tecidos e pela geração de movimento. Com o envelhecimento ocorre perda progressiva dessa musculatura, levando à debilitação da movimentação, quedas e fraturas, além de diversas doenças metabólicas. Exercícios físicos regulares são importantes para a manutenção dessa musculatura e um melhor envelhecimento.

CONFIABILIDADE CIENTÍFICA

Muito Alto

Orientação · Descanso efetivo, treinamento intenso e ingestão dos nutrientes necessários são o alicerce do desenvolvimento e da manutenção muscular.

M. CAROLA ZILLIKENS et al. Large meta-analysis of genome-wide association studies identifies five loci for lean body mass. Nature Communications, v. 8, n. 1, 2017.

Performance atlética

Velocidade × endurance

Favorável

SEU RESULTADO

VelocidadeMédiaEndurance

SEUS GENES ANALISADOS

GENE · SNP	GENÓTIPO
ACTN3 rs1815739	T C

Propensão a uma leve vantagem na performance de exercícios de alta e força

O QUE PRECISO SABER

O gene ACTN3 produz uma proteína importante nas fibras musculares de contração rápida. Suas variantes relacionam-se a vantagens esportivas em diferentes categorias — exercícios de velocidade e força ou exercícios aeróbicos de longa duração.

CONFIABILIDADE CIENTÍFICA

Alto

Orientação · Baseie o treino e a alimentação na orientação de profissionais qualificados e seja consistente.

KIKUCHI, N.; NAKAZATO, K. Effective utilization of genetic information for athletes and coaches: focus on ACTN3 R577X polymorphism. Journal of Exercise Nutrition & Biochemistry, v. 19, n. 3, p. 157–164, 2015.

Lanches

Propensão a beliscar entre refeições

Favorável

SEU RESULTADO			SEUS GENES ANALISADOS	
Baixo	Médio	Aumentado	GENE · SNP	GENÓTIPO
			MC4R rs17782313	T T

Menor propensão ao consumo de lanches entre refeições

O QUE PRECISO SABER

Variantes do gene MC4R influenciam o comportamento alimentar, podendo aumentar a frequência de alimentação entre as refeições principais e o consumo de maiores quantidades de comida em geral. Este polimorfismo é consistentemente associado ao risco aumentado de obesidade e à variação do índice de massa corporal (IMC).

CONFIABILIDADE CIENTÍFICA **Muito Alto**

Orientação · Manter uma rotina de horários com refeições completas traz nutrição e saciedade, diminuindo os lanches fora do planejamento.

STUTZMANN F et al. Common genetic variation near MC4R is associated with eating behaviour patterns in European populations. International Journal of Obesity, v. 33, n. 3, p. 373–378, 2009.

Danos musculares

Suscetibilidade a danos musculares

Intermediário

SEU RESULTADO			SEUS GENES ANALISADOS	
Baixo	Médio	Aumentado	GENE · SNP	GENÓTIPO
suscetibilidade intermediária a danos musculares			IL1B 3954 rs1143634	G G
			SLC30A8 rs13266634	C C
			TNF -308 rs1800629	G G
			SOD2 rs4880	A G
			IL1B -3737 rs4848306	G G
			MLCK rs28497577	G G

O QUE PRECISO SABER

A adaptação a exercícios físicos exige certo dano muscular; porém, má execução do exercício e falta de descanso apropriado podem levar a dano excessivo, com dores, lesões e distensões. Alguns genótipos apresentam maior suscetibilidade a danos musculares, fator relevante no desenvolvimento e na correta realização dos treinos.

CONFIABILIDADE CIENTÍFICA

Muito Alto

Orientação · Prevenir lesões combina fortalecimento muscular, treino de flexibilidade, estabilização articular, repouso necessário e aporte nutricional adequado.

BAUMERT, P. et al. Genetic variation and exercise-induced muscle damage. European Journal of Applied Physiology, v. 116, n. 9, p. 1595–1625, 2016.

Odor corporal

Propensão a odor corporal

Requer atenção

SEU RESULTADO

Baixo

Médio

Aumentado

SEUS GENES ANALISADOS

GENE · SNP

ABCC11 rs17822931

GENÓTIPO

C C

Propensão ao mau odor corporal, com necessidade de uso frequente de desodorantes

O QUE PRECISO SABER

As glândulas sudoríparas excretam diversas substâncias no suor que, quando processadas por bactérias da superfície da pele, formam compostos de odor corporal. Variantes do gene ABCC11 associam-se a diferentes intensidades de odor corporal e à necessidade e frequência de uso de desodorante.

CONFIABILIDADE CIENTÍFICA

Muito Alto

Orientação · Além de boa higiene e perfil hormonal adequado, alimentos ricos em clorofila (verduras) e antioxidantes (frutas e chás) conferem um odor natural agradável.

RODRIGUEZ, S. et al. Dependence of Deodorant Usage on ABCC11 Genotype. Journal of Investigative Dermatology, v. 133, n. 7, p. 1760–1767, 2013.

Contratura da fáscia

Propensão à contratura da fáscia

Intermediário

SEU RESULTADO

Baixo

Médio

Aumentado

SEUS GENES ANALISADOS

ZC3H12D

EIF3E

MIR8079

LOC100505718

MMP14

RAB31

MAFB

WNT7B

WNT4

WNT2

EPDR1

SFRP4

NEDD4

LINC01370

DUXA

Tendência intermediária a desenvolver contratura da fáscia

O QUE PRECISO SABER

A contratura de Dupuytren é um enrijecimento progressivo das bandas de tecido fibroso (fáscias) nas palmas das mãos, levando à contração dos dedos e podendo resultar em mão com aspecto de garra. Os sintomas incluem a formação de um nódulo na palma e a curvatura dos dedos.

CONFIABILIDADE CIENTÍFICA

Muito Alto

Orientação · Quando necessário, o tratamento inclui agulhamento do tecido, injeções de enzima para amolecê-lo e cirurgia.

NG, M. et al. A Genome-wide Association Study of Dupuytren Disease Reveals 17 Additional Variants Implicated in Fibrosis. The American Journal of Human Genetics, v. 101, n. 3, p. 417–427, 2017.

Disco intervertebral

Favorável

Propensão à doença do disco intervertebral

SEU RESULTADO

Baixo Padrão Aumentado

Você não apresenta maior suscetibilidade à doença do disco intervertebral

SEUS GENES ANALISADOS

GENE · SNP	GENÓTIPO
GDF5 rs143384	A G
C6orf106 rs2814982	C C
SLC13A1 rs28364172	G G
SERPINA1 rs28929474	C C

O QUE PRECISO SABER

A degeneração do disco intervertebral (IVDD) é uma das causas mais comuns de dor lombar, desenvolvendo-se por fatores ambientais (idade, carga mecânica de trabalho) e forte origem genética. Inicialmente assintomática, pode levar a hérnias de disco, estenose lombar, compressão nervosa e fortes dores nas costas.

CONFIABILIDADE CIENTÍFICA

Alto

Orientação · A prevenção contra a degeneração dos discos passa pelo fortalecimento dos músculos do core e pela prática de atividades físicas regulares.

GYDA BJORNSDOTTIR et al. Rare SLC13A1 variants associate with intervertebral disc disorder. Nature Communications, v. 13, n. 1, 2022.

Força muscular

Intermediário

Propensão à força muscular

SEU RESULTADO

Baixo Médio Aumentado

Propensão a uma força muscular intermediária

SEUS GENES ANALISADOS

ZC3H4	LINC01874	BDNF	ZNF280D	FTO
POLD3	POC5	ATXN2L	SLC39A8	MLLT10
+ 6 genes em anexo				

O QUE PRECISO SABER

A força muscular pode ser definida como a quantidade de tensão que um músculo ou grupo muscular gera em um movimento específico. O treinamento de força aumenta a força e a hipertrofia muscular e traz benefícios à saúde, incluindo melhora da capacidade funcional, do perfil de risco cardiometabólico e do bem-estar.

CONFIABILIDADE CIENTÍFICA

Muito Alto

Orientação · Para aumentar a força, escolha exercícios que demandem esforço e permitam aumento gradual da carga, como a musculação.

TIKKANEN, E. et al. Biological insights into muscular strength: genetic findings in the UK Biobank. 2018.

Lesões ligamentares e tendíneas

Propensão a lesões ligamentares e tendíneas

Requer atenção

SEU RESULTADO			SEUS GENES ANALISADOS	
Alto	Médio	Diminuído	GENE · SNP	GENÓTIPO
			COL1A1 rs1800012	C C

Suscetibilidade para ruptura de tendões e lesões ligamentares

O QUE PRECISO SABER

O polimorfismo rs1800012-T no gene COL1A1 pode estar associado à proteção contra lesões de tendões e ligamentos relacionadas a esportes, como lesões do LCA.

CONFIABILIDADE CIENTÍFICA Alto

Orientação · Exercícios de alongamento e fortalecimento são o alicerce da prevenção contra lesões.

WANG, C. et al. Association of polymorphisms rs1800012 in COL1A1 with sports-related tendon and ligament injuries: a meta-analysis. Oncotarget, v. 8, n. 16, p. 27627–27634, 2017.

Resistência atlética

Resistência atlética (endurance)

Favorável

SEU RESULTADO			SEUS GENES ANALISADOS	
Piorado	Médio	Melhor	GENE · SNP	GENÓTIPO
			NR1H3 rs10838681	G G
			NR1H3 rs7120118	T T
			GRID2 rs17020631	A A

O QUE PRECISO SABER

A resistência atlética (endurance) é a capacidade de sustentar um esforço físico por um longo período, crucial em esportes como maratona, ciclismo e natação de longa distância. Embora treino e nutrição sejam essenciais, a variabilidade na resistência entre indivíduos possui forte componente genético.

CONFIABILIDADE CIENTÍFICA Muito Alto

Orientação · Para sustentar treinos de alta intensidade é necessário aporte nutricional suficiente e descanso adequado. Avalie a qualidade da alimentação e do sono.

AL-KHELAIFI, F. et al. Genome-Wide Association Study Reveals a Novel Association Between MYBPC3 Gene Polymorphism, Endurance Athlete Status, Aerobic Capacity and Steroid Metabolism. Frontiers in Genetics, v. 11, 2020.

Dietas

Resposta a dietas

Requer atenção

SEU RESULTADO			SEUS GENES ANALISADOS	GENÓTIPO
Baixo	Médio	Aumentado	GENE · SNP PLIN1 rs894160	C C

Menor responsividade a dietas – genótipo associado a uma menor perda de peso

O QUE PRECISO SABER

O sobrepeso leva muitas pessoas a fazer restrição alimentar e exercícios. Um estudo que analisa a relação entre SNPs e tratamentos de obesidade aponta a associação do gene PLIN com efeitos de ganho ou perda de peso. Em mulheres, variantes contendo o alelo A foram associadas a uma melhor resposta a dietas.

CONFIABILIDADE CIENTÍFICA **Muito Alto**

Orientação · Pratique um esporte que dê prazer, conte com acompanhamento de um educador físico e celebre pequenas conquistas para manter a consistência. Hidrate-se adequadamente.

VALSESIA, A. et al. Genome-wide gene-based analyses of weight loss interventions identify a potential role for NKX6.3 in metabolism. Nature Communications, v. 10, n. 1, 2019.

Resposta a treinos

Resposta a treinos físicos (VO₂ máx.)

Favorável

SEU RESULTADO			SEUS GENES ANALISADOS	GENÓTIPO
Desafiador	Mediana	Facilitada	GENE · SNP EDN1 rs5370 ACTN3 rs1815739 ADRB3 rs4994	G T T C A A

Propensão genética a menores níveis de máximo

O QUE PRECISO SABER

Uma capacidade reduzida de captação máxima de oxigênio (VO₂ máximo baixo) é um importante fator de risco independente para mortalidade, incluindo doenças cardiovasculares. Essa capacidade também se relaciona ao condicionamento vascular — indivíduos com maior VO₂ máx. tendem a performar melhor em atividades aeróbicas. É possível melhorar essa captação de oxigênio justamente com a prática de exercícios físicos.

CONFIABILIDADE CIENTÍFICA **Alto**

Orientação · Incluir atividades de resistência e força auxilia na melhora do VO₂ máximo; independentemente do resultado, é essencial praticar atividade física de forma bem instruída.

BYE, A. et al. Identification of novel genetic variants associated with cardiorespiratory fitness. Progress in Cardiovascular Diseases, v. 63, n. 3, p. 341–349, 2020.

Sensibilidade à dor

Sensibilidade à dor

Intermediário

SEU RESULTADO

Baixa

Média

Aumentada

SEUS GENES ANALISADOS

GENE · SNP

COMT rs4680

GENÓTIPO

G A

Genótipo associado a um limiar de dor padrão

O QUE PRECISO SABER

A sensibilidade à dor é um traço de grande variabilidade entre indivíduos, devido principalmente a fatores genéticos. O gene COMT tem papel importante na regulação do neurotransmissor dopamina, atuante no sistema μ -opióide — ativado em resposta a estressores, dores e outros estímulos ambientais — capaz de diminuir a resposta a dor e estresse.

CONFIABILIDADE CIENTÍFICA

Alto

Orientação · Caso perceba o início de algum sintoma, procure um especialista.

TAMMIMÄKI, A.; MÄNNISTÖ, P. T. Catechol-O-methyltransferase gene polymorphism and chronic human pain. 2012.

Transtorno do sono REM

Transtorno comportamental do sono REM

Favorável

SEU RESULTADO

Baixo

Médio

Aumentado

SEUS GENES ANALISADOS

GENE · SNP

GBA

TMEM175 rs34311866

GENÓTIPO

T T

T T

Propensão baixa de desenvolver transtorno comportamental do sono REM

O QUE PRECISO SABER

O transtorno comportamental do sono REM caracteriza-se por movimentos físicos vigorosos ou vocalizações durante o sono REM (Rapid Eye Movement), muitas vezes associados a sonhos vívidos e agressivos.

CONFIABILIDADE CIENTÍFICA

Muito Alto

Orientação · É essencial consultar um médico especialista em sono para um diagnóstico preciso e um plano de tratamento individualizado.

KROHN, L. et al. Genome-wide association study of REM sleep behavior disorder identifies polygenic risk and brain expression effects. Nature Communications, v. 13, p. 7496, 2022.

Dermatolongevidade

13 características

RESUMO – DERMATOLONGEVIDADE

Fotoenvelhecimento

Sensibilidade intermediária à luz solar, com aumento da chance de queimaduras solares e taxa aumentada de envelhecimento da pele

Acne

Propensão intermediária a acne

Quelóide

predisposição a desenvolver quelóide

Envelhecimento epigenético

Genótipos relacionados com risco a apresentar envelhecimento epigenético

Pálpebra caída

Ausência dos genótipos associados à proteção contra as "pálpebras caídas"

Envelhecimento

Genótipos relacionados com risco aumentado de um envelhecimento acelerado

Capacidade antioxidante

Propensão intermediária a danos oxidativos

Dermatite atópica

Alta propensão para desenvolver dermatite atópica

Comprimento telomérico (LTL)

Genótipos associados à propensão intermediária de apresentar telômeros longos nos leucócitos

Vitiligo

Predisposição genética intermediária para desenvolver vitiligo

Alopecia areata

Genótipos relacionados com propensão intermediária para alopecia areata

Rosácea

Menor predisposição ao desenvolvimento de rosácea

Bronzeamento

tendência a bronzear-se

DETALHAMENTO POR CARACTERÍSTICA

Fotoenvelhecimento

Envelhecimento da pele

Intermediário

SEU RESULTADO

BaixoMédioAumentado

Sensibilidade intermediária à luz solar, com aumento da chance de queimaduras solares e taxa aumentada de envelhecimento da pele

SEUS GENES ANALISADOS

PPARGIRF4MC1RATG5FADS1
SLC39A8SLC45A2NAT2
+ 6 genes em anexo

O QUE PRECISO SABER

O envelhecimento da pele é influenciado por fatores genéticos e ambientais, sobretudo a exposição a UV. O fotoenvelhecimento é o aparecimento prematuro de rugas superficiais e pele fina e seca, cuja severidade varia conforme o genótipo.

CONFIABILIDADE CIENTÍFICAAlto

Orientação · Use protetor solar diariamente, consuma alimentos avermelhados/alaranjados (bioativos fotoprotetores) e fontes de vitamina E, e atente-se à vitamina D.

ROBERTS, V. et al. GWAS Identifies Genetic Associations with Perceived Age. J. Investig. Dermatology, abr. 2020.

Acne

Propensão a acne

Intermediário

SEU RESULTADO

BaixoMédioAumentado

Propensão intermediária a acne

SEUS GENES ANALISADOS

GENE · SNP	GENÓTIPO
INAVA rs296522	C C
EDNRA rs6842241	C C
SHB rs4878737	T G
PRDM1 rs9398069	T C
CSTA rs17265703	A A
PNPLA3 rs738409	G G

O QUE PRECISO SABER

A acne é uma doença inflamatória da pele em que os folículos pilosos ficam obstruídos com sebo e células mortas. Fatores genéticos têm grande influência no seu desenvolvimento.

CONFIABILIDADE CIENTÍFICAMuito Alto

Orientação · Atenção ao perfil alimentar: alimentos de alto índice glicêmico (carboidratos refinados) e a hiperinsulinemia podem aumentar a ocorrência de acne.

MITCHELL, B. L. et al. GWAS meta-analysis identifies 29 new acne susceptibility loci. Nat. Commun., v. 13, 2022.

Queloide

Predisposição a desenvolver queloide

Favorável

SEU RESULTADO			SEUS GENES ANALISADOS	
Baixa	Média	Aumentada	GENE · SNP	GENÓTIPO
predisposição a desenvolver quelóide			CASC18 rs7297246	A A
			EPDR1 rs2242026	C T
			PHLDA3 rs35383942	C C
			RP11-415K20.1 rs12568930	T T

O QUE PRECISO SABER

Os queloides são cicatrizes elevadas que se expandem além dos limites da ferida, com deposição excessiva de colágeno e proliferação celular hiperativa no processo de cicatrização.

CONFIABILIDADE CIENTÍFICA

Muito Alto

Orientação · Em caso de predisposição, evite procedimentos que gerem cicatrizes desnecessárias e discuta com dermatologista o manejo de feridas.

GREENE, C. A. et al. Multi-ancestry meta-analysis of keloids. Nat. Commun., v. 16, 2025.

Envelhecimento epigenético

Ritmo de envelhecimento biológico

Favorável

SEU RESULTADO			SEUS GENES ANALISADOS	
Baixo	Médio	Aumentado	GENE · SNP	GENÓTIPO
Genótipos relacionados com risco a apresentar envelhecimento epigenético			STN1 rs9420907	C C
			ACYP2 rs11125529	C C
			TERT rs7705526	C C
			TERT rs2736100	A A
			RTEL1 rs755017	A A

O QUE PRECISO SABER

A aceleração epigenética da idade é um fenômeno em que a idade biológica, medida por marcadores como a metilação do DNA, avança mais rápido que a idade cronológica.

CONFIABILIDADE CIENTÍFICA

Muito Alto

Orientação · Evite hábitos prejudiciais, como o tabagismo, o sedentarismo e dietas ricas em gorduras saturadas.

LU, A. T. et al. 2018.

Pálpebra caída

Propensão à blefaroptose

Requer atenção

SEU RESULTADO			SEUS GENES ANALISADOS	
Aumentado	Médio	Diminuído	GENE · SNP	GENÓTIPO
Ausência dos genótipos associados à proteção contra as "pálpebras caídas"			MACROH2A2 rs16927253	C C
			AIFM2 rs2271699	A A
			ZFP36L1 rs174213	T T

O QUE PRECISO SABER

O relaxamento da pálpebra superior (dermatocálase/blefaroptose) é um excesso de pele que costuma surgir na meia-idade, com implicações estéticas e, às vezes, visuais.

CONFIABILIDADE CIENTÍFICA **Alto**

Orientação · Ter boas noites de sono e evitar dormir menos de 8 horas por noite pode ajudar a prevenir a ocorrência.

LAVILLE, V. et al. 2018.

Envelhecimento

Sinais de envelhecimento precoce

Requer atenção

SEU RESULTADO			SEUS GENES ANALISADOS	
Aumentada	Intermediária	Diminuída	GENE · SNP	GENÓTIPO
Genótipos relacionados com risco aumentado de um envelhecimento acelerado			LPA rs10455872	A A
			APOE rs429358	T T
			CDKN2B-AS1 rs7859727	T T
			LDLR rs6511720	G G

O QUE PRECISO SABER

O envelhecimento humano envolve a diminuição gradual da capacidade de manter o equilíbrio interno; há ampla variação entre indivíduos no ritmo desse processo.

CONFIABILIDADE CIENTÍFICA **Muito Alto**

Orientação · Mantenha dieta equilibrada rica em vitaminas e minerais, reduza o estresse, pratique atividade física e evite o tabagismo.

TIMMERS, P. R. H. J. et al. 2020.

Capacidade antioxidante

Propensão a danos oxidativos

Intermediário

SEU RESULTADO			SEUS GENES ANALISADOS	
Baixo	Médio	Aumentado	GENE · SNP	GENÓTIPO
			CAT rs1001179	C C
Propensão intermediária a danos oxidativos			SOD2 rs4880	A G
			NQO1 rs1800566	G G
			NFE2L2 rs6721961	G G

O QUE PRECISO SABER

Os danos oxidativos contribuem para o envelhecimento da pele. A capacidade antioxidante das células — que previne e ameniza esses danos — varia conforme a genética.

CONFIABILIDADE CIENTÍFICA

Muito Alto

Orientação · Evite exposição solar no pico de UV, use protetor diariamente e consuma fontes de vitamina E (amendoim, amêndoas, gema de ovo, azeite).

RANIA et al. SNPs of antioxidant enzymes SOD2 and GSTP1. Clin. Biochem., v. 88, 2021.

Dermatite atópica

Propensão à dermatite atópica (eczema)

Requer atenção

SEU RESULTADO			SEUS GENES ANALISADOS	
Baixo	Médio	Aumentado	GENE · SNP	GENÓTIPO
			RTEL1-TNFRSF6B rs6010620	G G
Alta propensão para desenvolver dermatite atópica			NLRP10 rs59039403	G G
			CD207 rs6723629	A C

O QUE PRECISO SABER

A dermatite atópica (eczema) decorre de uma condição genética que predispõe a pele à inflamação.

CONFIABILIDADE CIENTÍFICA

Alto

Orientação · Banhos com água morna e menos frequentes e a aplicação de hidratantes após o banho podem aliviar a coceira.

SAKAUE, S.; KANAI, M.; TANIGAWA, Y. et al. A cross-population atlas of genetic associations. Nat. Genet., v. 53, 2021.

Comprimento telomérico (LTL)

Telômeros dos leucócitos

Intermediário

SEU RESULTADO

BaixoMédioAumentado

Genótipos associados à propensão intermediária de apresentar telômeros longos nos leucócitos

SEUS GENES ANALISADOS

GENE · SNP	GENÓTIPO
STN1 (OBFC1) rs9419958	T T
POT1 rs59294613	C C
TERT rs2853677	A A
TERT rs7705526	C C
SEN7 rs55749605	A A
PRRC2A	G G

O QUE PRECISO SABER

O comprimento dos telômeros dos leucócitos (LTL) é um biomarcador hereditário do envelhecimento genômico, diminuindo a cada divisão celular.

CONFIABILIDADE CIENTÍFICA

Muito Alto

Orientação · Uma alimentação balanceada pode ajudar a retardar o encurtamento dos telômeros.

Li, C. et al. 2020.

Vitiligo

Propensão ao vitiligo

Intermediário

SEU RESULTADO

BaixoMédioAumentado

Predisposição genética intermediária para desenvolver vitiligo

SEUS GENES ANALISADOS

IRF4	TYR	C1QTNF6	ARID5B	TNFRSF11A
PTPN22	CPVL	HSPB9	+ 8 genes em anexo	

O QUE PRECISO SABER

O vitiligo é uma despigmentação cutânea por perda de melanócitos, com base genética complexa envolvendo genes da regulação imunológica (PTPN22) e da produção de melanina (TYR).

CONFIABILIDADE CIENTÍFICA

Muito Alto

Orientação · Priorize antioxidantes (frutas e vegetais coloridos), ingestão adequada de cobre e zinco, proteção solar e acompanhamento dermatológico.

JIN, Y. et al. GWAS of autoimmune vitiligo identify 23 new risk loci. Nat. Genet., v. 48, 2016.

Alopecia areata

Propensão à alopecia areata

Intermediário

SEU RESULTADO			SEUS GENES ANALISADOS	
Baixo	Médio	Aumentado	GENE · SNP	GENÓTIPO
Genótipos relacionados com propensão intermediária para alopecia areata			CD28, CTLA4, ICOS rs231775	G G
			IL15RA, IL2RA rs3118470	T C
			IKZF4, ERBB3 rs2292239	T G
			IL13, IL4 rs848	A C
			GARP(LRRC32) rs2155219	G T
			PTPN22	G G
			SH2B3(LNK), ATXN2 rs653178	T T

O QUE PRECISO SABER

A alopecia areata é uma condição autoimune que resulta em perda de cabelo, associada a genes do sistema imunológico e da função das células T (CTLA4).

CONFIABILIDADE CIENTÍFICA

Muito Alto

Orientação · Adote dieta rica em ferro, zinco e biotina, reduza o estresse, pratique atividade física e evite o tabagismo.

BETZ, R. C. et al. Genome-wide meta-analysis in alopecia areata. Nat. Commun., v. 6, 2015.

Rosácea

Propensão à rosácea

Favorável

SEU RESULTADO

Baixo

Médio

Aumentado

Menor predisposição ao desenvolvimento de rosácea

SEUS GENES ANALISADOS

GENE · SNP

IRF4 rs12203592

HERC2 rs1129038

SLC45A2 rs16891982

MC1R rs1805007

GENÓTIPO

C C

C C

C C

C C

O QUE PRECISO SABER

A rosácea é uma condição cutânea crônica e inflamatória, com genes associados à regulação imunológica, função vascular e inflamação da pele.

CONFIABILIDADE CIENTÍFICA

Muito Alto

Orientação · Adote dieta anti-inflamatória, evite alimentos picantes, álcool e sol em excesso, e use produtos suaves para peles sensíveis.

APONTE, J. L. et al. Rosacea symptom severity by GWAS. Hum. Mol. Genet., v. 27, 2018.

Bronzeamento

Tendência a bronzear-se

Favorável

SEU RESULTADO

Baixa

Média

Aumentada

tendência a bronzear-se

SEUS GENES ANALISADOS

GENE · SNP

TYR rs1126809

SLC45A2 rs16891982

IRF4 rs12203592

HERC2/OCA2 rs12913832

RALY/ASIP rs6059655

GENÓTIPO

G A

C C

C C

A A

G G

O QUE PRECISO SABER

A resposta ao bronzeamento depende do aumento da produção de melanina pelos melanócitos estimulados pela radiação UV. Avalia-se a tendência a bronzear em vez de queimar.

CONFIABILIDADE CIENTÍFICA

Muito Alto

Orientação · Aplique protetor solar adequado mesmo com maior tendência a bronzear: ele não impede o bronzeado, mas protege contra danos de UV.

VISCONTI, A. et al. GWAS for tanning response. Nat. Commun., v. 9, 2018.

Saúde mental e sono

14 características

RESUMO – SAÚDE MENTAL E SONO

Ciclo circadiano Predisposição genética à preferência por hábitos noturnos e diurnos	Insônia Predisposição genética aumentada para apresentar insônia	Metabolização de canabinoides risco de desenvolvimento de problemas para metabolização de canabinoides
Síndrome da perna inquietada predisposição a desenvolver síndrome da perna inquietada	Dependência de cannabis Propensão moderada para desenvolver dependência de cannabis	Apneia do sono Propensão intermediária a desenvolver apneia do sono
Compulsão alimentar Baixa propensão a comer compulsivamente	Enxaqueca Você apresenta propensão genética aumentada ao desenvolvimento de enxaqueca	Tratamento para depressão intermediária ao tratamento da depressão
Depressão Risco moderado para desenvolver depressão	Opioides Genótipo associado ao uso padrão de opioides	Alcoolismo Você apresenta um genótipo relacionado à maior suscetibilidade ao alcoolismo
Sonambulismo Predisposição intermediária a apresentar sonambulismo	TDAH Indivíduos com este genótipo apresentam maior risco de desenvolvimento de TDAH	

DETALHAMENTO POR CARACTERÍSTICA

Ciclo circadiano

Cronotipo (preferência dia/noite)

Favorável

SEU RESULTADO

Mais noturnaRegularMais matinal

Predisposição genética à preferência por hábitos noturnos e diurnos

SEUS GENES ANALISADOS

MADDTET1ETV1/DGKBSLC6A13FTO
PLCL1BTBD9ADAM10PTPRDRASD1
+ 15 genes em anexo

O QUE PRECISO SABER

O ciclo circadiano regula o organismo entre dia e noite ao longo de 24h, comandando sono, fome e disposição. A preferência por performar melhor de dia ou à noite é influenciada pela genética.

CONFIABILIDADE CIENTÍFICA
Muito Alto

Orientação · O comportamento alimentar e a higiene do sono se correlacionam com o ciclo circadiano; avalie com um profissional se seus hábitos estão alinhados.

JONES, S. E. et al. GWAS of chronotype in 697.828 individuals. Nat. Commun., v. 10, 2019.

Insônia

Predisposição à insônia

Requer atenção

SEU RESULTADO

BaixoMédioAumentado

Predisposição genética aumentada para apresentar insônia

SEUS GENES ANALISADOS

GENE · SNP	GENÓTIPO
PAM rs12187443	T T

O QUE PRECISO SABER

A insônia — dificuldade em adormecer ou manter o sono — tem base genética complexa, envolvendo genes do ritmo circadiano (PER2, CLOCK, NPAS2) e da degradação da dopamina (COMT).

CONFIABILIDADE CIENTÍFICA
Muito Alto

Orientação · Evite cafeína, álcool e refeições pesadas antes de dormir, crie um ambiente relaxante e mantenha rotina regular de horários de sono.

SONG, W. et al. 2020.

Metabolização de canabinoides

Metabolização de CBD

Favorável

SEU RESULTADO

Baixo

Médio

Aumentado

risco de desenvolvimento de problemas para
metabolização de canabinoides

SEUS GENES ANALISADOS

CYP2C19

CYP1A2

CYP3A4

CYP2C9

UGT1A9

O QUE PRECISO SABER

A genética da metabolização de canabinoides pode interferir na resposta a tratamentos (ex.: glioma, epilepsia) e transtornos psiquiátricos. Uma taxa de metabolização alterada modifica a velocidade de processamento e eliminação dessas substâncias.

CONFIABILIDADE CIENTÍFICA

Muito Alto

Orientação · Impactos positivos do uso medicinal de canabinoides incluem efeito anti-inflamatório, ansiolítico, anticonvulsivo e melhora do sono. Procure um profissional de saúde para orientação.

HRYHOROWICZ, S. et al. Pharmacogenetics of Cannabinoids. Eur. J. Drug Metab. Pharmacokinet., v. 43, n. 1, 2017.

Síndrome da perna inquieta

Predisposição à SPI

Favorável

SEU RESULTADO

Baixa

Média

Aumentada

predisposição a desenvolver síndrome da perna
inquieta

SEUS GENES ANALISADOS

BTBD9

CASC16

XKR6

MAP2K5

MEIS1

PTPRD

RASGRP4

O QUE PRECISO SABER

A SPI é uma condição neurológica crônica com necessidade irresistível de mover as pernas, associada a sensações desconfortáveis que surgem no repouso e pioram à noite.

CONFIABILIDADE CIENTÍFICA

Muito Alto

Orientação · Mantenha alimentação equilibrada rica em ferro e vitamina C e evite excesso de cafeína, álcool e nicotina.

TILCH, E. et al. ExomeChip-based rare variant association study in restless legs syndrome. Sleep Medicine, v. 94, 2022.

Dependência de cannabis

Predisposição à dependência de cannabis

Intermediário

SEU RESULTADO			SEUS GENES ANALISADOS	
Baixo	Médio	Aumentado	GENE · SNP	GENÓTIPO
Propensão moderada para desenvolver dependência de cannabis			CNR1 rs2023239	C C
			CNR1 rs806368	T T
			FAAH rs324420	C A

O QUE PRECISO SABER

Embora a cannabis não tenha alta responsabilidade de abuso como outras substâncias, alguns indivíduos podem progredir para a dependência, relacionada a polimorfismos em receptores e moduladores de comportamento.

CONFIABILIDADE CIENTÍFICA

Muito Alto

Orientação · O uso medicinal de canabinoides tem efeitos anti-inflamatório, ansiolítico e anticonvulsivo; procure um profissional da saúde para orientação.

JOHNSON, E. C. et al. The Lancet Psychiatry, v. 7, n. 12, 2020.

Apneia do sono

Propensão à apneia do sono

Intermediário

SEU RESULTADO			SEUS GENES ANALISADOS	
Baixo	Médio	Aumentado	GENE · SNP	GENÓTIPO
Propensão intermediária a desenvolver apneia do sono			HIGD1AP18,PKIA-AS1 rs7005777	T T
			FGF18 rs4076077	C C
			BDNF-AS,BDNF rs6265	C C
			MACF1 rs1537818	G A
			NOG,C17orf67 rs227731	T G
			ACTN3 rs1815739	T C
			SEC16B,LINC01741 rs633715	T T
			BCL2 rs4987719	C C

O QUE PRECISO SABER

A apneia do sono caracteriza-se por episódios de respiração interrompida durante o sono, associada a maior risco de hipertensão, AVC e aumento do estresse oxidativo.

CONFIABILIDADE CIENTÍFICA

Muito Alto

Orientação · Pratique atividade física regular, evite álcool à noite, durma de lado e evite refeições pesadas antes de dormir. Em caso de sintomas, procure um especialista.

CAMPOS, A. I. et al. Sleep, v. 46, n. 3, 2023.

Compulsão alimentar

Propensão à compulsão alimentar

Favorável

SEU RESULTADO			SEUS GENES ANALISADOS	
Baixo	Médio	Aumentado	GENE · SNP	GENÓTIPO
Baixa propensão a comer compulsivamente			APOE rs7412	C C

O QUE PRECISO SABER

A compulsão alimentar caracteriza-se pela ingestão de grandes quantidades de comida em curto período com sensação de perda de controle, muitas vezes sem fome física, seguida de culpa ou arrependimento.

CONFIABILIDADE CIENTÍFICA

Muito Alto

Orientação · A terapia cognitivo-comportamental é o tratamento mais estudado; psicoterapia interpessoal e, a curto prazo, antidepressivos também têm eficácia.

BURSTEIN, D. et al. Nature Genetics, v. 55, n. 9, 2023.

Enxaqueca

Propensão à enxaqueca

Requer atenção

SEU RESULTADO			SEUS GENES ANALISADOS	
Baixo	Médio	Aumentado	GENE · SNP	GENÓTIPO
Você apresenta propensão genética aumentada ao desenvolvimento de enxaqueca			TRPM8 rs10166942	T T
			LRP1 rs11172113	T T
			PRDM16 rs2651899	- -

O QUE PRECISO SABER

A enxaqueca é uma desordem neurovascular em que a dilatação de vasos sanguíneos, em resposta a eventos neurais, resulta em dor de cabeça severa, frequentemente unilateral, podendo cursar com náusea e fotofobia.

CONFIABILIDADE CIENTÍFICA

Alto

Orientação · Reduzir o consumo de açúcar, manter boa rotina de sono e controlar o estresse ajudam a evitar novas crises.

SUTHERLAND, H. G.; GRIFFITHS, L. R. Headache, v. 57, n. 4, 2017.

Tratamento para depressão

Resposta ao tratamento antidepressivo

Intermediário

SEU RESULTADO			SEUS GENES ANALISADOS	
Melhor resposta	Médio	Pior resposta	GENE · SNP	GENÓTIPO
intermediária ao tratamento da depressão			HTR2A rs7997012	G G
			HTR1A rs6295	C C

O QUE PRECISO SABER

A base genética influencia a probabilidade de resposta eficaz a classes de antidepressivos (ISRS, IRSN). Estudos GWAS identificaram loci associados à resposta ou à depressão resistente ao tratamento, indicando que a eficácia é parcialmente determinada pela genética.

CONFIABILIDADE CIENTÍFICA

Alto

Orientação · Ao perceber qualquer sintoma de depressão, procure um profissional especialista em saúde mental.

LI, Q. S.; TIAN, C.; HINDS, D. Translational Psychiatry, v. 10, n. 1, 2020.

Depressão

Intermediário

Risco de desenvolvimento de depressão

SEU RESULTADO			SEUS GENES ANALISADOS	
Baixo	Médio	Aumentado	GENE · SNP	GENÓTIPO
Risco moderado para desenvolver depressão			SOX5 rs78337797	T T
			BEND4 rs34937911	T T
			GRM5 rs7932640	T C
			NEGR1 rs2568958	G A
			KLC1 rs10149470	A G
			VRK2 rs1568452	C C

O QUE PRECISO SABER

A depressão é um transtorno psiquiátrico debilitante, frequentemente caracterizado por humor deprimido e perda de interesse ou prazer em atividades antes apreciadas.

CONFIABILIDADE CIENTÍFICA **Alto**

Orientação · Ao perceber qualquer sintoma de depressão, procure um profissional especialista em saúde mental.

HOWARD, D. M. et al. Nature Neuroscience, v. 22, n. 3, 2019.

Opioides

Favorável

Suscetibilidade a opioides

SEU RESULTADO			SEUS GENES ANALISADOS	
Baixo	Médio	Aumentado	GENE · SNP	GENÓTIPO
Genótipo associado ao uso padrão de opioides			OPRM1 rs3778151	T C
			OPRM1 rs3778150	T T

O QUE PRECISO SABER

O gene OPRM1 produz uma proteína receptora de opioide, essencial para o efeito analgésico e para a regulação da dor, recompensa e comportamentos aditivos. Variantes afetam significativamente a dosagem mínima necessária.

CONFIABILIDADE CIENTÍFICA **Alto**

Orientação · Caso perceba o início de algum sintoma, procure um especialista.

GADDIS, N. et al. Scientific Reports, v. 12, n. 1, 2022.

Alcoolismo

Suscetibilidade ao uso problemático de álcool

Requer atenção

SEU RESULTADO

Baixo

Médio

Aumentado

SEUS GENES ANALISADOS

ADH1A

ADH7

GCKR

DRD2

DGKZ

SORL1

Você apresenta um genótipo relacionado à maior suscetibilidade ao alcoolismo

O QUE PRECISO SABER

O sistema de recompensa cerebral modula a alimentação e o consumo de álcool; polimorfismos que alteram sua resposta e variantes de enzimas do metabolismo do álcool (ADH, ALDH) influenciam a taxa de consumo.

CONFIABILIDADE CIENTÍFICA

Muito Alto

Orientação · Sintomas iniciais incluem aumento da tolerância, perda de controle, desejo persistente de beber e isolamento social. Ao perceber sinais, procure um especialista.

ZHOU, H. et al. Nature Neuroscience, v. 23, n. 7, 2020.

Sonambulismo

Tendência ao sonambulismo

Intermediário

SEU RESULTADO

Baixa

Média

Aumentada

SEUS GENES ANALISADOS

GENE · SNP

CASC6 rs1201867

GENÓTIPO

T G

Predisposição intermediária a apresentar sonambulismo

O QUE PRECISO SABER

O sonambulismo é um distúrbio do sono com comportamentos motores automáticos durante o sono profundo (fase N3), associado a privação de sono, estresse, febre ou certas medicações.

CONFIABILIDADE CIENTÍFICA

Alto

Orientação · Mantenha rotina de sono regular, com horários fixos e ambiente seguro, livre de luz intensa, barulho ou telas antes de dormir.

CHIBA, Y. et al. 2021.

TDAH

Transtorno de déficit de atenção e hiperatividade

Intermediário

SEU RESULTADO

Baixo

Médio

Aumentado

SEUS GENES ANALISADOS

GENE · SNP

DRD2 rs1800497

GENÓTIPO

G A

Indivíduos com este genótipo apresentam maior risco de desenvolvimento de TDAH

O QUE PRECISO SABER

O TDAH é uma das desordens psiquiátricas infantis mais comuns, podendo persistir na vida adulta, com alta herdabilidade e associação à desregulação dos níveis de dopamina.

CONFIABILIDADE CIENTÍFICA

Muito Alto

Orientação · Caso perceba o início de algum sintoma, procure um especialista.

PAN, Y.-Q. et al. Neuroscience Letters, v. 590, 2015.

Extra

1 características

RESUMO – EXTRA

Vulnerabilidade ao estresse

Genótipo relacionado a sensibilidade padrão ao estresse

DETALHAMENTO POR CARACTERÍSTICA

Vulnerabilidade ao estresse

Sensibilidade ao estresse

Intermediário

SEU RESULTADO

Baixo

Médio

Aumentado

SEUS GENES ANALISADOS

GENE · SNP

COMT rs4680

GENÓTIPO

G A

Genótipo relacionado a sensibilidade padrão ao estresse

O QUE PRECISO SABER

O SNP rs4680 no gene COMT modula a influência ambiental sobre psicoses e é importante no córtex pré-frontal. Portadores do alelo A tendem a ter maior sensibilidade ao estresse.

CONFIABILIDADE CIENTÍFICA

Muito Alto

Orientação · Atividades com função terapêutica — artesanato, atividades ao ar livre, gastronomia, meditação ou yoga — ajudam a proporcionar relaxamento.

RODRIGUES, S. M. et al. PNAS, v. 106, n. 50, 2009.

Anexo — Genes analisados

189 genótipos em 82 características · SNP (rs) quando disponível na fonte

Grelina

GHRL rs4684677 TT

GHRL rs715827 AA

GHRL rs34911341 CC

GHRL rs35682 AA

GHRL rs35680 TT

Manganês

TMPRSS6 rs855791 GG

SLC39A8 rs13107325 CC

HFE rs1800562 GG

Vitamina A

BCO1 rs6564851 TG

PKD1L2 rs6420424 GG

Vitamina B12

FUT2 rs492602 AA

MUT rs1141321 CT

MUT rs9473555 GC

Vitamina B6

ALPL rs4654748 CT

Vitamina C

SLC23A2 rs6053005 TC

SLC23A1 rs11950646 AA

SLC23A1 rs33972313 CC

Vitamina D

CPS1 GC

Carboidratos

DRD2 rs1800497 GA

Sódio e hipertensão

- ATP2B1 rs17249754 GG
- ATP2B1 rs2681492 TT
- ATP2B1 rs2681472 AA
- POC1B-GALNT4 rs4842666 TT
- POC1B-GALNT4 rs11105328 AA
- ITGA9 CC
- CACNB2 rs11014166 AT

Cálcio

- DGKH/KIAA0564 rs7336933 GG
- CYP24A1 rs1570669 AG
- DGKD rs1550532 CG
- CASR rs1801725 GG
- CARS rs7481584 AA
- GATA3 rs10491003 CC

Esteatose hepática

- PNPLA3 rs738409 GG
- PNPLA3 rs2294915 TT
- TRIB1 rs2954038 AA

Folato (Vitamina B9)

- MTHFR rs17421511 GG
- MTHFR rs1999594 GA

Dietas ricas em gordura

- APOA5 rs662799 AA

Histamina

- DAO rs2052129 GG

Lactose

- MCM6 rs4988235 GG
- MCM6 rs41380347 AA
- MCM6 rs41525747 GG
- LCT rs2322659 TT

Cafeína

- AHR rs6968554 GG
- AHR rs4410790 TC
- CYP1A1 rs2470893 CC
- CYP1A1 rs2472297 CC
- CYP2A6 rs28399442 CC
- CYP1A2 rs2470893 CC
- CYP1A2 rs2472297 CC

Vitamina E

- SCARB1 rs11057830 GG
- CYP4F2 rs2108622 CC
- BUD13/ZNF259/APOA5 rs964184 CC

Beta-caroteno

- BCMO1 rs7501331 CC
- BCMO1 rs6564851 TG

Licopeno

- G6PC2 rs2232315 GG

Vitamina K

- ZNF259 rs964184 CC
- CYP4F2 rs2108622 CC

Permeabilidade intestinal

- STAB2 rs1993919 AA
- KCNJ6 rs857958 GG

Alergia ao amendoim

- HLA-DQA2 rs9275596 CT
- HLA-DRA rs7192 TG
- STXBP6 rs862942 AA

Alergia à clara de ovo

- ITIH5L rs5961136 TG
- ABCB11 rs16823014 GG
- ERCC4 rs6498482 TT

Frutosemia

- ALDOB rs78340951 GG
- ALDOB rs1800546 CC
- ALDOB rs764826805 CC
- ALDOB rs118204429 GG
- ALDOB rs76917243 GG

Leptina

- GCKR rs780093 CC
- CCNL1 rs900400 TT
- FTO rs8043757 AA

Doença celíaca

- HLA-DQB2 rs2395182 GT
- HLA-DQA1 rs2187668 CC
- HLA-DQB8 rs7454108 TT
- HLA rs7775228 TT

Benefícios em atividades físicas	ACE rs4343 AA					
Desempenho motor	BDNF rs6265 CC					
Frequência cardíaca	CCDC141 rs17362588 GG	FUT5 rs8108862 CC	SNCAIP rs4836027 TC	PAX2 rs10748799 TC		
Massa magra	VCAN rs2287926 GG					
Performance atlética	ACTN3 rs1815739 TC					
Lanches	MC4R rs17782313 TT					
Danos musculares	IL1B 3954 rs1143634 GG	SLC30A8 rs13266634 CC	TNF -308 rs1800629 GG	SOD2 rs4880 AG	IL1B -3737 rs4848306 GG	MLCK rs28497577 GG
Odor corporal	ABCC11 rs17822931 CC					
Disco intervertebral	GDF5 rs143384 AG	C6orf106 rs2814982 CC	SLC13A1 rs28364172 GG	SERPINA1 rs28929474 CC		
Lesões ligamentares e tendíneas	COL1A1 rs1800012 CC					
Resistência atlética	NR1H3 rs10838681 GG	NR1H3 rs7120118 TT	GRID2 rs17020631 AA			
Dietas	PLIN1 rs894160 CC					
Resposta a treinos	EDN1 rs5370 GT	ACTN3 rs1815739 TC	ADRB3 rs4994 AA			
Sensibilidade à dor	COMT rs4680 GA					
Transtorno do sono REM	GBA TT	TMEM175 rs34311866 TT				
Acne	INAVA rs296522 CC	EDNRA rs6842241 CC	SHB rs4878737 TG	PRDM1 rs9398069 TC	CSTA rs17265703 AA	PNPLA3 rs738409 GG
Queloides	CASC18 rs7297246 AA	EPDR1 rs2242026 CT	PHLDA3 rs35383942 CC	RP11-415K20.1 rs12568930 TT		
Envelhecimento epigenético	STN1 rs9420907 CC	ACYP2 rs11125529 CC	TERT rs7705526 CC	TERT rs2736100 AA	RTEL1 rs755017 AA	
Pálpebra caída	MACROH2A2 rs16927253 CC	AIFM2 rs2271699 AA	ZFP36L1 rs174213 TT			

Envelhecimento	LPA rs10455872 AA	APOE rs429358 TT	CDKN2B-AS1 rs7859727 TT
	LDLR rs6511720 GG		
Capacidade antioxidante	CAT rs1001179 CC	SOD2 rs4880 AG	NQO1 rs1800566 GG
	NFE2L2 rs6721961 GG		
Dermatite atópica	RTEL1-TNFRSF6B rs6010620 GG	NLRP10 rs59039403 GG	CD207 rs6723629 AC
Comprimento telomérico (LTL)	STN1 (OBFC1) rs9419958 TT	POT1 rs59294613 CC	TERT rs2853677 AA
	TERT rs7705526 CC	SEN7 rs55749605 AA	PRRC2A GG
Alopecia areata	CD28, CTLA4, ICOS rs231775 GG	IL15RA, IL2RA rs3118470 TC	
	IKZF4, ERBB3 rs2292239 TG	IL13,IL4 rs848 AC	GARP(LRRC32) rs2155219 GT
	PTPN22 GG	SH2B3(LNK), ATXN2 rs653178 TT	
Rosácea	IRF4 rs12203592 CC	HERC2 rs1129038 CC	SLC45A2 rs16891982 CC
	MC1R rs1805007 CC		
Bronzeamento	TYR rs1126809 GA	SLC45A2 rs16891982 CC	IRF4 rs12203592 CC
	HERC2/OCA2 rs12913832 AA	RALY/ASIP rs6059655 GG	
Insônia	PAM rs12187443 TT		
Dependência de cannabis	CNR1 rs2023239 CC	CNR1 rs806368 TT	FAAH rs324420 CA
Apneia do sono	HIGD1AP18,PKIA-AS1 rs7005777 TT	FGF18 rs4076077 CC	
	BDNF-AS,BDNF rs6265 CC	MACF1 rs1537818 GA	NOG,C17orf67 rs227731 TG
	ACTN3 rs1815739 TC	SEC16B,LINC01741 rs633715 TT	BCL2 rs4987719 CC
Compulsão alimentar	APOE rs7412 CC		
Enxaqueca	TRPM8 rs10166942 TT	LRP1 rs11172113 TT	PRDM16 rs2651899 --
Tratamento para depressão	HTR2A rs7997012 GG	HTR1A rs6295 CC	
Depressão	SOX5 rs78337797 TT	BEND4 rs34937911 TT	GRM5 rs7932640 TC
	NEGR1 rs2568958 GA	KLC1 rs10149470 AG	VRK2 rs1568452 CC
Opioides	OPRM1 rs3778151 TC	OPRM1 rs3778150 TT	
Sonambulismo	CASC6 rs1201867 TG		
TDAAH	DRD2 rs1800497 GA		

Vulnerabilidade ao estresseCOMT rs4680 **GA**

SNP — polimorfismo de nucleotídeo único (rs). Quando aplicável, é exibido ao lado do gene e do identificador do marcador analisado. A ausência de rs indica painel de múltiplos marcadores por gene.

**Dr. Gustavo A. Campana**

CRM/SP 112.181 · Responsável Técnico

Liberado em 18/08/2026 · Protocolo 000-00000-0

Vinci Laboratório Médico Ltda. · CNPJ 57.966.747/0001-16 · CNES 5140781 · CREMESP 1030881

Rua Mato Grosso, 306 — loja 7, térreo, Higienópolis, São Paulo/SP · CEP 01239-040 · +55 11 95605 4037 · contato@vincilab.com.br

Responsável Técnico: Dr. Gustavo A. Campana — CRM/SP 112.181 · Laboratório analítico: DNA Consult — CNES 7431635 · www.vincilab.com.br