



Adapta tu bienestar  
**a tu genética**



## **WELLNESS CHECK**

Estudio genético de  
metabolismo, nutrición  
y bienestar

---

# Bienestar y genética

Nuestros genes influyen de manera relevante en el metabolismo de los alimentos que ingerimos y, por consiguiente, en el **efecto que los alimentos tienen en nuestro organismo**.

UN AJUSTE DE LA DIETA EN FUNCIÓN DEL PERFIL GENÉTICO INDIVIDUAL PUEDE CONTRIBUIR A LA PREVENCIÓN **DE ENFERMEDADES O ALTERACIONES QUE NOS CAUSEN MALESTAR Y, EN DEFINITIVA, AL BIENESTAR FÍSICO Y MENTAL**

En este sentido, el análisis de factores genéticos implicados en el metabolismo y otros procesos asociados a la nutrición podría constituir una herramienta de gran utilidad para **planificar una alimentación personalizada que ayude a optimizar el estado de salud de cada persona**.



---

# Adapta tus hábitos alimentarios a tus genes

Cada día más personas están concienciadas sobre la importancia de llevar un estilo de vida saludable con el fin de prevenir enfermedades antes de su aparición.

El test genético **WELLNESS CHECK** permite conocer la predisposición genética de regulación del metabolismo y otros procesos relacionados con la nutrición para ajustar la dieta de manera personalizada. **El análisis genético determina variantes genéticas en 24 genes relacionadas con:**

**COLESTEROL Y PERFIL LIPÍDICO:** Los niveles de colesterol y triglicéridos se ven influenciados no únicamente por la dieta sino también por el perfil genético de cada persona, por lo que conocer si presentamos un mayor riesgo de tener niveles elevados de estos lípidos puede ayudar a **ajustar nuestra dieta de manera acorde**.

**INTOLERANCIA A LA LACTOSA Y CELIAQUÍA:** La intolerancia a la lactosa y/o sensibilidad al gluten **pueden desencadenar sintomatología adversa** que empeora la calidad de vida de los que la padecen. En este sentido, la detección de marcadores genéticos de intolerancia a la lactosa y/o predisposición al desarrollo de la enfermedad celíaca podría permitir, mediante un abordaje nutricional, mejorar el estado de salud de aquellas personas que sin saberlo sean portadoras de alguno de estos marcadores.

**SENSIBILIDAD A LA SAL:** Una excesiva presencia de sodio (o lo que es lo mismo la sal, compuesta por sodio y cloro) en sangre puede causar el **aumento de la presión arterial** pudiendo desencadenar hipertensión en aquellas personas genéticamente predisuestas.





**METABOLIZACIÓN DEL ALCOHOL Y LA CAFEÍNA:** En el organismo existen enzimas específicas que procesan la cafeína y el alcohol. Con este análisis se obtiene información sobre la **efectividad de tu metabolismo para procesar estos nutrientes**.

**METABOLISMO DE LA HOMOCISTEÍNA:** La homocisteína es un aminoácido que produce nuestro organismo al metabolizar la metionina contenida en las proteínas de la dieta. Numerosos estudios sugieren que el exceso de homocisteína en sangre constituye un factor de riesgo cardiovascular relevante. **Este exceso puede deberse tanto a alteraciones genéticas como a un déficit de las vitaminas B6, B12 y ácido fólico.**

**DETOXIFICACIÓN HEPÁTICA:** A través de la nutrición y el entorno nos exponemos a la entrada de sustancias tóxicas que deben ser eliminadas del organismo mediante la detoxificación hepática. Conocer la eficiencia de este mecanismo nos permite adaptar nuestro estilo de vida para **minimizar la exposición a sustancias tóxicas**. La acumulación de tóxicos en el organismo está relacionada con diferentes enfermedades como el asma, alergias o trastornos del neurodesarrollo.

**ESTRÉS OXIDATIVO:** Un aspecto muy importante sobre el impacto del entorno en nuestro organismo es el estrés oxidativo. El desequilibrio entre prooxidantes y antioxidantes puede conducir al **daño de tejidos y órganos** y está involucrado en el desarrollo de numerosas enfermedades cardiovasculares, neurológicas, degenerativas, etc.

**RESPUESTA INFLAMATORIA:** La inflamación es un mecanismo de defensa natural en el organismo; sin embargo, una **respuesta inflamatoria excesiva puede tener consecuencias negativas en la salud**, contribuyendo al desarrollo de enfermedades autoinmunes, metabólicas, cardiovasculares y enfermedades neurológicas tales como el autismo.

**RIESGO DE OSTEOPOROSIS:** A través del ADN se puede determinar cuál es la tendencia genética a tener correctos o alterados los niveles de densidad ósea. Esto permitirá **ajustar la ingesta de micronutrientes** a través de una dieta apropiada.

---

# Informe de resultados

El perfil genético **WELLNESS CHECK** facilita recomendaciones personalizadas, tanto a nivel de nutrición como de otros factores de estilo de vida.

**Los resultados se presentan en un atractivo y sencillo informe fácil de interpretar que incluye:**



Explicaciones detalladas de cada uno de los factores genéticos analizados



Las variantes genéticas analizadas para cada afección



Comentarios sobre el análisis genético en base a los resultados obtenidos



Consejos para mejorar tu bienestar según tus resultados

## ¿ES ESTA PRUEBA ADECUADA PARA MÍ?

**WELLNESS CHECK** está especialmente indicado en:

- Personas que deseen mantener y mejorar su estado de salud actual, previniendo, en la medida de lo posible, las enfermedades crónicas frecuentes de la edad adulta
- Personas con antecedentes familiares de enfermedades frecuentes de la edad adulta
- Personas con alteraciones de neurodesarrollo o enfermedades crónicas, con el fin de mejorar la calidad de vida mediante la nutrición

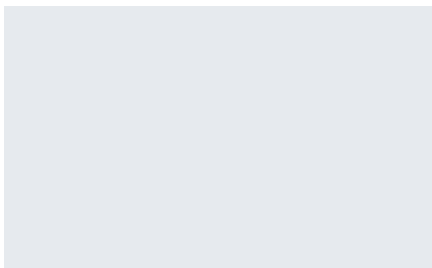


WELLNESS CHECK

✓ Metabolismo

✓ Nutrición

✓ Bienestar



**PROVEEDOR LÍDER EN**  
SERVICIOS DE DIAGNÓSTICO  
MÉDICO EN EUROPA.

PRESENTE EN MÁS  
DE **40 PAÍSES** EN 4  
**CONTINENTES.**



MÁS DE **1.000**  
**PROFESIONALES MÉDICOS**  
Y EXPERTOS EN GENÉTICA.

**500 MILLONES** DE  
PRUEBAS AL AÑO.



**SYNLAB**

**SOLICITE INFORMACIÓN**

900 400 442

[callcenter.iberia@synlab.es](mailto:callcenter.iberia@synlab.es)



@synlabES



SYNLAB



@synlab\_es



@SYNLAB

[www.synlab.es](http://www.synlab.es)