

**-exheus**  
nutridiet



## La herramienta más potente para conocer el cuerpo humano

Si estás leyendo este documento significa que tienes en tus manos el informe de salud más sofisticado del mundo.

La mayoría de productos que hay actualmente en el mercado ofrecen información acerca del ADN de nuestro cuerpo. Dicha información es únicamente probabilista y no ofrece resultados reales de lo que está pasando en un momento determinado en nuestro cuerpo. Porque somos lo que hacemos, y por lo tanto, debemos actuar en consecuencia.

El informe Exheus recopila toda la información que hay detrás de los 22.000 genes de tu cuerpo para analizar cómo se están expresando en el momento en el que realizas tu análisis.

La información que obtendrás será diferente en función del momento en que analicemos tu muestra.

Exheus tiene numerosas aplicaciones: des de análisis de patologías, lesiones y/o molestias en el cuerpo hasta el control y seguimiento de entrenamientos, mejora del rendimiento deportivo y el análisis de dietas y pautas nutricionales.

En definitiva, si quieres estar sano y sacar la mejor versión de ti, Exheus es la solución perfecta.

Además, contamos con un equipo de expertos que cuenta con más de 30 años de experiencia en genética y ciencia de datos, los cuales analizarán tu muestra para descubrirete todos los detalles relevantes que afectan a tu cuerpo.

Por último, queremos darte las gracias por haber confiado en nosotros, bienvenido al inicio de esta gran aventura a través del auto descubrimiento de tu cuerpo. Esperemos que te sea útil.

Atentamente,

Exheus team



# Guía Informativa

Para entender tus resultados.

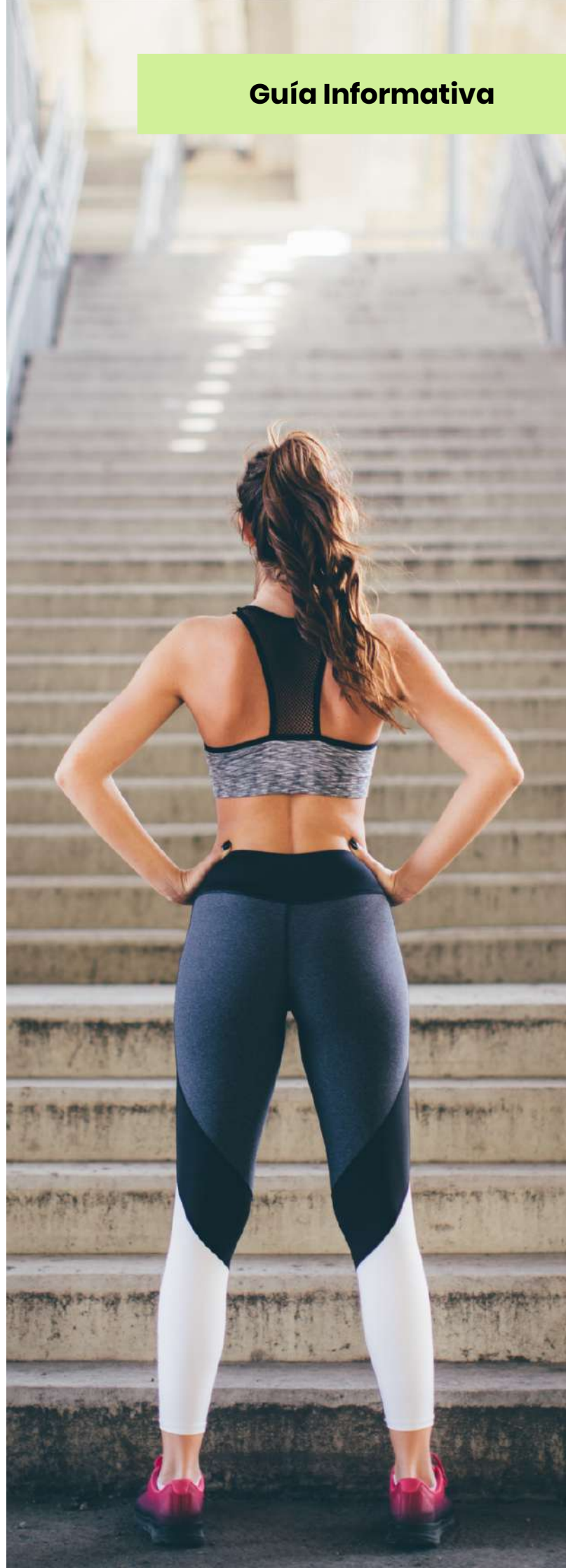
# Introducción

En las siguientes páginas se muestra toda la información que necesitas para interpretar correctamente los resultados que te proporcionamos a continuación.

El informe Exheus está compuesto por las siguientes partes:

**Resultados genéticos:** Exheus analiza la expresión de los 22.000 genes de tu cuerpo y los agrupa en más de 320 vías metabólicas distintas. Para facilitar la interpretación de los datos, hemos agrupado estas vías metabólicas en distintas categorías (explicadas a continuación), las cuales hemos etiquetado como resultados genéticos.

**Recomendaciones personalizadas:** Te proporcionamos recomendaciones personalizadas basadas en los resultados del análisis de la expresión de tus genes y el test de hábitos de vida que has realizado previamente.



## Resultados genéticos

En este apartado vamos a facilitarte las instrucciones relativas a la interpretación del informe para que te sea lo más fácil posible entender toda la información relacionada con la expresión de tus genes.

Vamos a ver un ejemplo:



1. **Categoría:** Conjunto de vías metabólicas interdependientes que hacen una función específica.
2. **Explicación:** Información acerca de lo que representa dicha categoría para contextualizar la información.
3. **Subcategoría:** Agrupación más pequeña de vías metabólicas dentro de la categoría madre.
4. **Descripción:** Información acerca de la subcategoría de referencia.
5. **Resultados:** Valor resultante de la expresión de los genes de tus vías metabólicas en comparación a la normalidad de tu conjunto poblacional.

## Interpretación de resultados

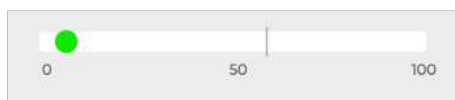
Volvemos al ejemplo anterior, pero en este caso vamos a centrarnos en el apartado de "Resultados":



Los resultados derivados de la expresión de los genes se pueden observar en marcadores como el de la subcategoría del ejemplo anterior.

En el gráfico de la figura anterior aparece una franja con un punto situado en el eje horizontal. Este punto indica la relación entre el resultado obtenido respecto a la normalidad de la población del individuo. Dico de otra manera, indica cómo de alterada está la subcategoría respecto a una población de referencia.

Cuanto más a la derecha aparece el punto resultante más alejada de la normalidad está la subcategoría objeto de estudio. Vamos a ver unos cuantos ejemplos de resultados:



- **No alterado:** La expresión de los genes asociada a la subcategoría no se presenta alterada y por lo tanto está dentro de la normalidad.



- **Alterado:** La expresión de los genes asociada a la subcategoría se presenta alterada y por lo tanto podría requerirse una intervención concreta.



- **Muy alterado:** La expresión de los genes asociada a la subcategoría se presenta muy alterada y por lo tanto es muy probable que se requiera una intervención concreta.



# Tus Resultados

de expresión de los genes.

**Ciente:** EXH00070

**Fecha:** 21/07/2021








**Ver:** 0.1 - 1.1 - 1.1 - 1.0 - 0.1



# 1. Metabolismo

Tu cuerpo obtiene la energía que necesita de los alimentos a través de un proceso denominado metabolismo. El metabolismo transforma los alimentos que ingerimos en el combustible que necesitamos para que el cuerpo funcione correctamente.

## Resultados

Nombre	Descripción	Resultados
<b>Metabolismo de los carbohidratos</b>	El metabolismo de los carbohidratos garantiza un suministro constante de energía a las células del cuerpo. Este proceso es esencial para el correcto funcionamiento del cerebro, los glóbulos rojos o la médula renal.	
<b>Metabolismo energético</b>	Proceso de generación de energía a partir de nutrientes. Comprende la función de almacenar y consumir nutrientes para cubrir las necesidades energéticas del organismo, como por ejemplo realizar ejercicio físico y producir calor.	
<b>Metabolismo de los lípidos</b>	Síntesis y degradación de los lípidos en las células, que implica la descomposición o el almacenamiento de las grasas para obtener energía y la síntesis de lípidos. Proceso esencial para la formación de membranas celulares.	
<b>Metabolismo de los nucleótidos</b>	Directamente relacionado con la homeostasis celular. Los nucleótidos forman parte del ADN y contienen mucha energía acumulada, por lo que se utilizan para transferir energía en los procesos metabólicos.	
<b>Metabolismo de los aminoácidos</b>	Los aminoácidos son la base de las proteínas y juegan un papel esencial en los procesos biológicos. También son esenciales para hacer crecer y reparar los tejidos del cuerpo humano.	
<b>Biosíntesis y metabolismo de los glicanos</b>	Los glicanos son biomoléculas esenciales que tienen muchas funciones estructurales, de reserva de energía y protectoras. Por lo tanto están implicados en procesos de inflamación y con el sistema inmune.	
<b>Metabolismo de cofactores y vitaminas</b>	Los procesos fisiológicos que dependen de las vitaminas incluyen muchos aspectos del metabolismo como la formación de huesos, metabolismo energético y la coagulación de la sangre.	

\*Este informe no es válido para uso clínico o diagnóstico. Los resultados de este informe son personales, y no aplicables a estudios sobre otros miembros de tu familia. Te recomendamos que cualquier cambio que quieras realizar respecto a tu salud debe ser pautado por tu médico.






# 1. Metabolismo

Tu cuerpo obtiene la energía que necesita de los alimentos a través de un proceso denominado metabolismo. El metabolismo transforma los alimentos que ingerimos en el combustible que necesitamos para que el cuerpo funcione correctamente.

## Resultados

Nombre	Descripción	Resultados
<b>Biodegradación de moléculas externas</b>	La biodegradación es un proceso que ayuda a limpiar moléculas que han sido ingeridas y deben ser eliminadas de nuestro cuerpo mediante la degradación de estas, antes de ser expulsadas por el sistema excretor.	

\*Este informe no es válido para uso clínico o diagnóstico. Los resultados de este informe son personales, y no aplicables a estudios sobre otros miembros de tu familia. Te recomendamos que cualquier cambio que quieras realizar respecto a tu salud debe ser pautado por tu médico.



## 2. Sistemas del organismo

Los sistemas del organismo se encargan del funcionamiento de tu cuerpo: pensar, escribir, comer, correr, etc. Nuestro informe te da toda la información que necesitas saber para mantener todos y cada uno de los sistemas de tu cuerpo en perfecto estado.

### Resultados

Nombre	Descripción	Resultados
<b>Sistema inmune</b>	Conjunto de elementos y procesos biológicos del organismo que permiten el equilibrio interno y proteger tu cuerpo de agresiones externas, reconociendo lo dañino y reaccionando frente a ello.	
<b>Sistema endocrino</b>	Conjunto de órganos y tejidos responsables, entre muchas otras cosas, de controlar el estado de ánimo, el crecimiento y el desarrollo del organismo, así como el funcionamiento de los órganos del cuerpo, como por ejemplo los órganos sexuales.	
<b>Sistema circulatorio</b>	Sistema de transporte que facilita el desplazamiento de sustancias por el organismo. También puede evaluar la respuesta del organismo frente al ejercicio físico o factores de estrés como las lesiones.	
<b>Sistema digestivo</b>	Conjunto de órganos encargados del proceso de digestión, donde se transforman los nutrientes de los alimentos en energía útil para el cuerpo. Proporcionamos información acerca de la fortaleza de tu sistema digestivo.	
<b>Sistema excretor</b>	Responsable de la eliminación de desechos del organismo y otras sustancias tóxicas. Se puede ver reflejado si hay un problema en la regulación de los riñones o la excreción de determinadas sustancias.	
<b>Sistema nervioso</b>	El sistema nervioso capta estímulos internos y externos para procesar la información y generar respuestas en función de la situación. Un desequilibrio en el sistema nervioso podría afectar a las acciones voluntarias e involuntarias del cuerpo.	
<b>Sistema sensorial</b>	Evaluamos los principales sistemas sensoriales comúnmente reconocidos como visión, olfato y gusto. Regula diversas funciones como la captación de estímulos nocivos o la producción y liberación de mediadores inflamatorios.	




\*Este informe no es válido para uso clínico o diagnóstico. Los resultados de este informe son personales, y no aplicables a estudios sobre otros miembros de tu familia. Te recomendamos que cualquier cambio que quieras realizar respecto a tu salud debe ser pautado por tu médico.



## 2. Sistemas del organismo

Los sistemas del organismo se encargan del funcionamiento de tu cuerpo: pensar, escribir, comer, correr, etc. Nuestro informe te da toda la información que necesitas saber para mantener todos y cada uno de los sistemas de tu cuerpo en perfecto estado.

### Resultados

Nombre	Descripción	Resultados
<b>Desarrollo y regeneración</b>	Conjunto de elementos y procesos biológicos del organismo que permiten el equilibrio interno y proteger tu cuerpo de agresiones externas, reconociendo lo dañino y reaccionando frente a ello.	
<b>Edad y envejecimiento</b>	Evaluación de la capacidad del organismo para poder tener una vida más longeva y proporcionar información sobre el envejecimiento celular.	
<b>Adaptación al ambiente</b>	Proporcionamos información en relación a la adaptación a determinadas situaciones del ambiente, incluyendo los ciclos circadianos y la termogénesis.	

\*Este informe no es válido para uso clínico o diagnóstico. Los resultados de este informe son personales, y no aplicables a estudios sobre otros miembros de tu familia. Te recomendamos que cualquier cambio que quieras realizar respecto a tu salud debe ser pautado por tu médico.

### 3. Desequilibrios del organismo

Exheus te ofrece toda la información acerca de las inflamaciones e infecciones que está generando tu cuerpo incluso antes de que te des cuenta. Con ésta información podrás prevenir lesiones y acortar el tiempo de recuperación de éstas.

#### Resultados

Nombre	Descripción	Resultados
<b>Desequilibrios bacterianos</b>	Con este indicador se pueden apreciar alteraciones en la flora bacteriana o bien la presencia de bacterias que no forman parte de nuestro organismo.	
<b>Infección viral</b>	Recopilamos información acerca de todas las categorías de infecciones que existen en tu cuerpo, incluyendo infecciones víricas.	
<b>Infección parasitaria</b>	Presencia de desequilibrios causados por agentes parasitarios en nuestro organismo.	
<b>Procesos autoinmunes</b>	Cuando el sistema inmune reacciona ante las células de nuestro cuerpo en vez de mantener el equilibrio interno se produce lo que denominamos una enfermedad autoinmune	
<b>Estado cardiovascular</b>	Proporcionamos información acerca de las irregularidades del sistema cardiovascular que se reflejan en desequilibrios en el corazón y vasos sanguíneos, a menudo causados por una mala dieta.	
<b>Estado neurodegenerativo</b>	Puede dar información sobre la posibilidad que las células del sistema nervioso no funcionen correctamente	
<b>Afección endocrina y metabólica</b>	Desregulación de la actividad del organismo para gestionar ciertas acciones endocrinas.	

\*Este informe no es válido para uso clínico o diagnóstico. Los resultados de este informe son personales, y no aplicables a estudios sobre otros miembros de tu familia. Te recomendamos que cualquier cambio que quieras realizar respecto a tu salud debe ser pautado por tu médico.



# **Nuestras Recomendaciones**

Para mejorar tus resultados.

# Recomendaciones para tu metabolismo

Nuestros expertos han elaborado una serie de recomendaciones para que la obtención de energía de tu organismo sea la más óptima posible. Tu cuerpo, además de necesitar nutrientes, requiere del buen cuidado de sus funciones internas.



## Metabolismo de los carbohidratos

### Consume fuentes vegetales

Tu ARN revela que hay alguna alteración en las vías relacionadas con algunos carbohidratos. El almidón es un hidrato de carbono complejo que se obtiene exclusivamente de los vegetales, por lo que es importante incluir en la dieta alimentos del reino vegetal, sobre todo verduras y tubérculos. Son carbohidratos saludables ya que tienen una absorción lenta en el organismo y no producen picos de insulina, contienen fibra y contribuyen a una mayor saciedad.

### Ten en cuenta algunos alimentos

Hemos encontrado cambios en la expresión de tus genes relacionados con la vía de los carbohidratos. Procura no tomar fructosa, sobre todo por la noche, y evitar el sorbitol. Es probable que tu intestino no se encuentre en buenas condiciones y tampoco pueda absorber otros nutrientes que provienen de la dieta. Procura que los carbohidratos que ingieras provengan en mayor parte de las verduras y no de la fruta o productos procesados. Intenta que siempre sean integrales, así también aseguras que haya un aporte de fibra prebiótica que va a ayudar a regular el tránsito intestinal.



## Metabolismo energético

### Alteración en la microbiota intestinal

La expresión de tus genes muestra que hay algún desequilibrio en las vías relacionadas con el metabolismo energético. El azufre es utilizado por nuestros microorganismos bacterianos para la producción de energía, por lo que si nuestras bacterias se encuentran en número deficiente, predominan las "malas" frente las "buenas" o hay poca diversidad de este ecosistema, la eficiencia para generar energía a partir del azufre y otros compuestos no será buena. Sigue nuestras recomendaciones para equilibrar la microbiota.



## Metabolismo de los lípidos

### Importante consumir grasas poliinsaturadas

Los resultados de la activación de tu ARN muestran que hay algunas vías alteradas en relación con el metabolismo de los lípidos. Para el buen funcionamiento del cerebro y la correcta formación de miles de hormonas y membranas celulares, será esencial ingerir alimentos que contengan grasas saludables y retirar las saturadas.

Potencia los frutos secos, aguacate, pescado azul pequeño, semillas de lino, tahini, aceite de oliva virgen extra, coco y aceitunas.



# Recomendaciones para tu metabolismo

Nuestros expertos han elaborado una serie de recomendaciones para que la obtención de energía de tu organismo sea la más óptima posible. Tu cuerpo, además de necesitar nutrientes, requiere del buen cuidado de sus funciones internas.



## Metabolismo de los nucleótidos

### Bien

Los resultados de tu informe personalizado revelan que esta categoría se encuentra dentro de los parámetros normales. Los nucleótidos están relacionados con el buen funcionamiento celular ya que forman parte del ADN y se utilizan para transferir energía en los procesos metabólicos. ¡Sigue así!



## Metabolismo de los aminoácidos

### Aminoácidos ramificados

Tu ARN expresa cambios en las vías implicadas en los aminoácidos ramificados. Elevadas concentraciones incrementan la presencia de moléculas inflamatorias y de especies reactivas de oxígeno, las cuales facilitan la adhesión entre ellas. Estos efectos podrían contribuir a iniciar diversas patologías cardiovasculares como la hipertensión arterial o la resistencia a la insulina. Lo más común es que este desequilibrio se deba a una suplementación proteica excesiva con estos aminoácidos, consulta con un profesional si es realmente saludable y oportuno seguir con la suplementación. Prueba con otras opciones y recuerda que la clave está en tu alimentación.

La leucina también aumenta los niveles de insulina en sangre, por lo que un exceso puede acabar propiciando situaciones de prediabetes o diabetes tipo II; es por eso, que debes ir controlando los niveles de azúcar en sangre y mejorar tu perfil glucídico.

### Aminoácidos esenciales

La lisina es un aminoácido esencial que debe ser ingerido a través de la dieta y que es necesario para la construcción de músculo, absorción de calcio, producción de hormonas y actúa sobre el sistema inmune. En los cereales se encuentra limitado, por lo que debes combinar los cereales junto con legumbres o quinoa para conseguir la proteína completa. Los huevos y el pescado también son fuente de lisina, consume pescado pequeño -alterna el blanco con el azul-.

Puede ser interesante introducir la suplementación de lisina durante unos meses, te ayudará con tu objetivo de ganar masa muscular. Intenta que el suplemento también contenga vitamina C.



## Biosíntesis y metabolismo de los glicanos

### Rejuvenece tus tejidos

Hemos observado alguna alteración en la expresión de tu ARN relacionada con los glicanos, unos componentes que cumplen un papel crucial en la regulación del crecimiento celular y la comunicación entre células.

Consuma alimentos que favorezcan la síntesis de ácido hialurónico como el brócoli, espinacas, pescado azul y aceite de hígado de bacalao. Puedes tomar suplementos de colágeno en polvo con ácido hialurónico y vitamina C para favorecer el buen estado de la piel y potenciar la salud articular.



# Recomendaciones para tu metabolismo

Nuestros expertos han elaborado una serie de recomendaciones para que la obtención de energía de tu organismo sea la más óptima posible. Tu cuerpo, además de necesitar nutrientes, requiere del buen cuidado de sus funciones internas.



## Metabolismo de cofactores y vitaminas

### Incorpora el folato en tu dieta

La expresión de tus genes revela que hay pequeños cambios en relación con algunas vías que regulan el metabolismo de ciertas vitaminas. El folato es un mineral esencial para la buena homeostasis de los aminoácidos, el sistema de defensa y las reacciones que involucran la síntesis de DNA y RNA. Potencia el consumo de alimentos ricos en vitamina B9: vegetales de hoja verde, almendras, legumbres, fruta seca, granos enteros, levadura de cerveza y vísceras -puedes comerlas 1 vez a la semana-.



## Biodegradación de moléculas externas

### Muy buen resultado, continua así

El informe nos revela que el funcionamiento de tu hígado y la eliminación de toxinas de tu organismo no presenta ninguna alteración y, por tanto, la biodegradación de moléculas externas se realiza de forma correcta. ¡Sigue así!



# Recomendaciones para tus sistemas del organismo

Recomendaciones personalizadas en base a tus resultados para que los sistemas y órganos de tu cuerpo puedan funcionar correctamente y que éstos estén en plenas capacidades para propiciar un buen envejecimiento.



## Sistema inmune

### Bien, revisa analíticas

Tu ARN no revela ninguna alteración importante, te mantienes dentro del margen óptimo para tu edad. Revisa periódicamente los parámetros analíticos de las plaquetas en la serie blanca. La activación plaquetaria permite una buena adhesión entre ellas para que se produzcan sustancias necesarias para formar coágulos y hacer frente a la agresión. Puede que haya salido ligeramente alterado debido a algún proceso de coagulación, cicatrización o sangrado recientemente.



## Sistema endocrino

### Hormonas tiroideas y selenio

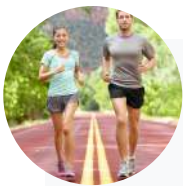
Hemos detectado algunos cambios en tus genes relacionados con la vía de señalización de la tiroides. Es una glándula que controla muchos de los procesos metabólicos del organismo y apoya su homeostasis. Te recomendamos que consultes a tu médico para que revise tus parámetros analíticos de hormonas tiroideas, TSH y hormonas T3 y T4 y que no haya ninguna alteración.

Los alimentos ricos en selenio te ayudarán a convertir la hormona T4 a T3 -hormona activa-. Puedes comer nueces del Brasil, marisco, huevos, pescado, champiñones y vísceras de animales.

### Evita la acumulación de estrógenos

El incremento resultante de GnRH promueve la secreción de hormonas LH y FSH, que estimulan la producción de hormonas sexuales, principalmente estrógenos. Los hombres también producen estas hormonas y un exceso de estas puede dar lugar a desequilibrios endocrinos no deseados. Puede que experimentes algunos síntomas como migrañas, ansiedad, nerviosismo, dolor de cabeza, insomnio o contracturas frecuentes. Puede que estos problemas provengan de un acúmulo de estrógenos.

Si te sientes identificado son estos síntomas puedes acudir a un profesional para mejorar la eliminación de estas hormonas a través de la dieta y evitar las situaciones prolongadas de estrés y los niveles de insulina en sangre.



## Sistema circulatorio

### Continúa así

El informe nos revela que el funcionamiento de tu sistema circulatorio se encuentra en un estado óptimo. ¡Felicidades! Ahora en verano es normal si notas más hinchazón de piernas, sigue bebiendo abundante agua y asegúrate de mantenerte hidratado durante los entrenamientos.

# Recomendaciones para tus sistemas del organismo

Recomendaciones personalizadas en base a tus resultados para que los sistemas y órganos de tu cuerpo puedan funcionar correctamente y que éstos estén en plenas capacidades para propiciar un buen envejecimiento.



## Sistema digestivo

### Las enzimas digestivas son importantes

La activación de tus genes muestra que hay alguna alteración con la secreción pancreática y, por ende, probablemente se esté dando una malabsorción de nutrientes. Los jugos pancreáticos contienen proteínas llamadas enzimas que ayudan a la digestión de las grasas, proteínas y carbohidratos.

Será de ayuda hacer una revisión con tu endocrino para ver que todo funciona correctamente y, por otro lado, puedes introducir la suplementación de enzimas digestivas para que ayuden con la asimilación y buena absorción de los nutrientes que ingeras a través de la dieta.



## Sistema excretor

### Potencia la eliminación de desechos

Tu ARN muestra pequeños cambios en las vías relacionadas con el sistema excretor. Es muy probable que los resultados se vean influenciados por la realización de ejercicio moderado-intenso los días anteriores a la extracción de sangre. Aún así, consume alimentos diuréticos como la piña, alcachofa, brócoli, cebolla y berros. Asegura la toma mínima de 1,5L diarios de agua y disminuye el consumo de sal para cocinar en la medida de lo posible.



## Sistema nervioso

### Escucha a tu cuerpo

Aunque no percibas un gran nivel de estrés en tu vida, puede que tu alrededor esté demasiado cargado y, aunque tu no lo notes, tu cuerpo se resiente. Vigila también el nivel de exigencia de deporte diario, ya que un exceso de este también supone un estrés físico a nivel celular para tu organismo. Prueba de tomar infusiones relajantes entre horas: valeriana, tila, pasiflora, melisa.

Prueba de rebajar la dosis del fármaco que tomas para conciliar el sueño, e introduce suplementación natural con melatonina pura con acción retardada. La puedes encontrar en cápsula o en forma de spray sublingual.



## Sistema sensorial

### Transducción del olfato

No hemos visto grandes alteraciones en este sistema, aunque la vía de señalización del olfato sugiere algunos cambios. Se estima que somos capaces de detectar hasta 10.000 olores diferentes, aunque existen grandes diferencias entre personas. Las causas más comunes de la alteración del olfato son la rinitis alérgica y las infecciones bacterianas y/o víricas, aunque normalmente en estos casos, la disfunción del olfato es reversible. No podemos saber a qué se debe, pero es posible que estés experimentando alteraciones en los olores.

# Recomendaciones para tus sistemas del organismo

Recomendaciones personalizadas en base a tus resultados para que los sistemas y órganos de tu cuerpo puedan funcionar correctamente y que éstos estén en plenas capacidades para propiciar un buen envejecimiento.



## Desarrollo y regeneración

### Sigue así

El informe nos revela que los parámetros de desarrollo y regeneración son excelentes para tu edad. Hay buenos resultados tanto a nivel cerebral como de la matriz ósea. ¡Sigue cuidándote así!



## Edad y envejecimiento

### Omega 3 y antioxidantes

La expresión de tus genes no muestra alteraciones importantes, pero siempre puedes intentar mejorar. Si quieres envejecer de forma saludable sigue una alimentación lo más sana y antiinflamatoria posible, además de realizar ejercicios de fuerza 1-2 veces por semana, con tal de conservar tu estado muscular. El omega 3 y los antioxidantes deben ser los protagonistas de tu plan dietético para apoyar la salud cerebral y asegurar suficiente aporte de componentes que puedan contrarrestar los radicales libres generados por el estrés y el tabaco.



## Adaptación al ambiente

### Permite a tu cuerpo descansar

La expresión de tus genes refleja que hay algunas alteraciones en las vías que intervienen en procesos de adaptación. El hecho de tener un sueño reparador y dormir un mínimo de 8 horas permite al organismo poder ser eficiente en todos los sentidos, además de regenerar tejidos, potenciar la acción de la hormona de crecimiento y defender el cuerpo frente patógenos. Procura cuidar tu calidad del sueño y no tomar ningún alimento excitante como el chocolate o cafeína más tarde de las 18h.

[Introduce ejercicios de fuerza para aumenta tu masa muscular y generar más tejido marrón, pudiendo mejorar la termogénesis e inducir a mayor quema de grasa durante el día, así mejorarás tu adaptación física con el paso de los años]



# Recomendaciones para los desequilibrios del organismo

los desequilibrios detectados en tu informe pueden ser restaurados con nuestras recomendaciones. Posibles infecciones o trastornos de cualquier tipo pueden comprometer tu estado de salud y es importante corregirlo a tiempo.



## Desequilibrios bacterianos

### Mantén un bajo estado de inflamación

Tu ARN revela que hay algunos desequilibrios en esta categoría, pero nada preocupante. Puede que hayas sufrido pequeñas infecciones virales o bacterianas que han alterado los resultados y consecuentemente siga habiendo algún proceso de inflamación.

Si presentabas síntomas de alguna infección cuando te realizaste la extracción de sangre probablemente ya te habrás recuperado; en caso contrario, controla la serie blanca de células inmunitarias en las analíticas rutinarias para descartar la presencia de algún patógeno. Puedes seguir una dieta antiinflamatoria supervisada por un especialista en nutrición.

### Elimina productos procesados

Los productos ultra procesados contienen azúcares, aditivos, y otras sustancias tóxicas para el organismo que pueden incrementar los niveles de inflamación, dependiendo de la sensibilidad de cada persona, y producir inflamación crónica de bajo grado. Este estado va a predisponer al organismo a tener más facilidad para iniciar desequilibrios internos. Te recomendamos que reduzcas su consumo al máximo y prioriza aquellos que tengan menos de 5 ingredientes en la etiqueta nutricional.



## Procesos autoinmunes

### Genial

El informe nos revela que los anticuerpos de tu organismo funcionan correctamente y reconocen de forma óptima aquello que es ajeno de lo que es propio y, por tanto, no se da ningún ataque autoinmune. ¡Muy bien, sigue así!



## Estado cardiovascular

### Nitratos para la buena salud cardiovascular

Tus genes no muestran alteraciones patológicas en este sistema, aunque vemos reflejado algún cambio relacionado con la frecuencia cardíaca. Cada persona tiene una adaptación cardíaca diferente y los latidos también pueden variar de frecuencia según el estado en el que nos encontramos o el ejercicio físico que realizamos. En tu caso, parece ser que estas variaciones son fisiológicas o causadas por el estrés y no hay nada de que preocuparse.

Con las revisiones que puedas ir haciendo a lo largo de tu vida o con electrocardiogramas puedes corroborarlo.

Consume nitratos a través del consumo de espinacas, remolacha, rúcula, ruibarbo y zanahoria.



# Recomendaciones para los desequilibrios del organismo

los desequilibrios detectados en tu informe pueden ser restaurados con nuestras recomendaciones. Posibles infecciones o trastornos de cualquier tipo pueden comprometer tu estado de salud y es importante corregirlo a tiempo.



## Estado neurodegenerativo

### Apoya tu salud cerebral

Tu ARN revela pequeños desequilibrios en el estado neuronal de tu organismo. No debes preocuparte, pero será importante que sigas las recomendaciones de suplementación con omega 3 y a nivel dietético mantengas presente la ingesta de grasas insaturadas saludables. El fósforo también apoyará una buena salud cerebral, lo puedes encontrar en el plátano, pescado y huevos.



## Afección endocrina y metabólica

### Procura bajar niveles de insulina

Los niveles de expresión de tus genes revelan algún pequeño desequilibrio en relación con la homeostasis de la insulina y su regulación, por lo que puede ser interesante hacer algún chequeo con tu médico para ver que todo está bien.

Aún así, para mejorar el perfil insulínico y mejorar los picos de glucosa en sangre, asegúrate de consumir carbohidratos que tengan un bajo índice glucémico y de revisar la suplementación que ya realizas. La canela en polvo puede ser una buena forma de regular los niveles de azúcar en sangre.



# Plan de acción para mejorar tu bienestar

A continuación adjuntamos los puntos más relevantes que deberías considerar para estar en plena forma.

## Acciones necesarias

No consumas productos procesados que contengan más de 5 ingredientes, fíjate en las etiquetas y prioriza los alimentos con más densidad nutricional.

Céntrate en recuperar el buen estado de la microbiota intestinal con buenos fermentos y suplementos adecuados.

Reduce todo lo posible las fuentes de carbohidratos sencillos, refinados o procesados para mejorar el perfil insulínico.

Será imprescindible cuidar la ingesta de antioxidantes a través de la dieta para contrarrestar los efectos nocivos producidos por el tabaco.

Revisa la pauta de suplementación proteica actual y asegura que haya una ingesta dietética de 1,2-1,5g de proteína por cada kg de peso corporal.

## Consume más...



Lácteos fermentados de cabra u oveja



Alimentos ricos en folatos (vitamina B9)



Grasas Omega 3



Infusiones hepáticas y relajantes



Agua tibia en ayunas junto con aceite y zumo de 1/2 limón.

## Suplementos que pueden ayudarte



Colágeno + vitamina C + Condroitina



Vitamina C 1.000mg + Lisina



Enzimas digestivas



Probióticos. 1 al día en ayunas

## Consume menos...



Sorbitol



Fructosa



Grasas Omega 6 y trans



Sal yodada



Tabaco



Pan blanco y harinas refinadas



## Plan de acción para mejorar tu bienestar

A continuación adjuntamos los puntos más relevantes que deberías considerar para estar en plena forma.



### Recomendaciones finales

El informe nos revela que los parámetros analizados para algunas de las categorías están alterados para tu grupo de edad. Toma las acciones que te recomendamos para corregir las alteraciones y experimentar cambios notables en tu bienestar. Consúltanos todas las dudas que puedas tener y no olvides consultar a tu médico de cabecera para realizar un chequeo y un control. Te recomendamos realizarte un nuevo test Exheus entro de 6 meses para ver la evolución.

Recuerda que los complementos alimenticios no deben utilizarse como sustitutos de una dieta equilibrada y variada o un estilo de vida saludable.

¿Te gustaría recibir más asesoramiento? Puedes pedir una cita con uno de nuestros especialistas en nuestro servicio de coaching nutricional, para más información contáctanos en [hola@exheus.com](mailto:hola@exheus.com)

\*Este informe no es válido para uso clínico o diagnóstico. Los resultados de este informe son personales, y no aplicables a estudios sobre otros miembros de tu familia. Te recordamos que cualquier cambio que quieras realizar respecto a tu salud debe ser pautado por tu médico.

**-exheus**  
**nutri**diet