



LA SUA VISITA DI NUTRIZIONE IMMUNO GENO FUNZIONALE

www.metodonigef.com

Referto curato da

Vercilli Primo - medico dietologo

per

adgl0101-COAS0005-221216N51

casa mia
via bova 39
22063 via bova 39 (CO)



Nelle pagine seguenti troverà:

- **Referto visita**
- **Riepilogo consumo energetico**
- **Risultati dei geni esaminati**

Tutti i Suoi dati genetici e sanitari sono stati trattati nel pieno rispetto della privacy. Infatti, qualsiasi archiviazione e qualsiasi elaborazione è stata fatta utilizzando un codice univoco e anonimo. Solo il professionista che l'ha visitata conosce la Sua identità e comunque sappia che Lei può, in qualsiasi momento, contattando il professionista, richiedere la cancellazione dall'archivio.

Per capire se quello che Le è stato presentato è veramente per Lei, consideri che il CODICE che Le è stato attribuito

che è **adgl0101-COAS0005-221216N51**

contiene LA PRIMA LETTERA DEL SUO NOME + LA TERZA LETTERA DEL SUO NOME + LA PRIMA LETTERA DEL SUO COGNOME + LA TERZA LETTERA DEL SUO COGNOME + IL GIORNO DI NASCITA + IL MESE DI NASCITA.

I RIFERIMENTI DEL DOTT Vercilli Primo - medico dietologo
SONO I SEGUENTI:

p.vercilli@primovercilli.it

3336662267

Lunedì - Venerdì 9.00-12.00

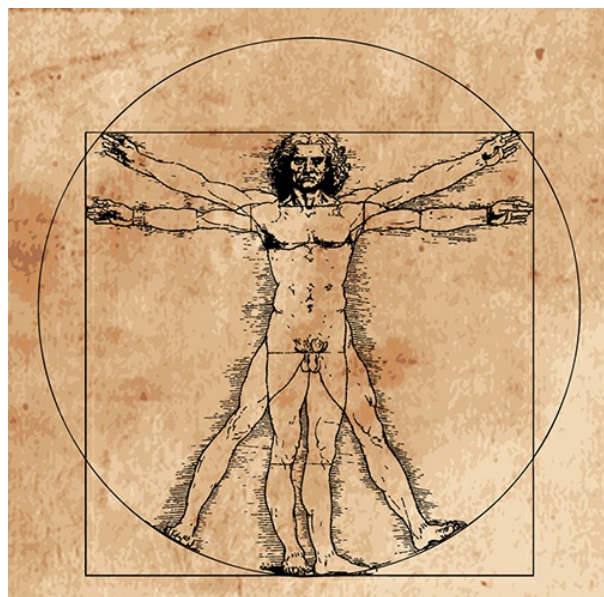
*“ Sano o malato, giovane o vecchio, il corpo umano
è l'opera più straordinaria che ci sia in natura.
Nutrirlo nel modo giusto - scegliendo gli alimenti adeguati,
rispettando i ritmi della natura, preparando il cibo con cura,
selezionandolo con passione - è il dono
più grande che possiamo fargli. ”*

Questa è la mission di ogni nutrizionista N.i.Ge.F.

consulta i siti:
www.metodonigef.com
www.kiloraze.com
www.nigef.it

1

VALUTAZIONE DELLA STRUTTURA CORPOREA E DEL METABOLISMO BASALE



PESO	kg 90
ALTEZZA	cm 180
CIRCONFERENZA ADDOME	cm 100
METABOLISMO BASALE	Kcal 1892,89
CIRCONFERENZA POLSO	cm 18
COSTITUZIONE	normolinea

Il METABOLISMO BASALE non è altro che l'energia consumata in uno stato di perfetto riposo.

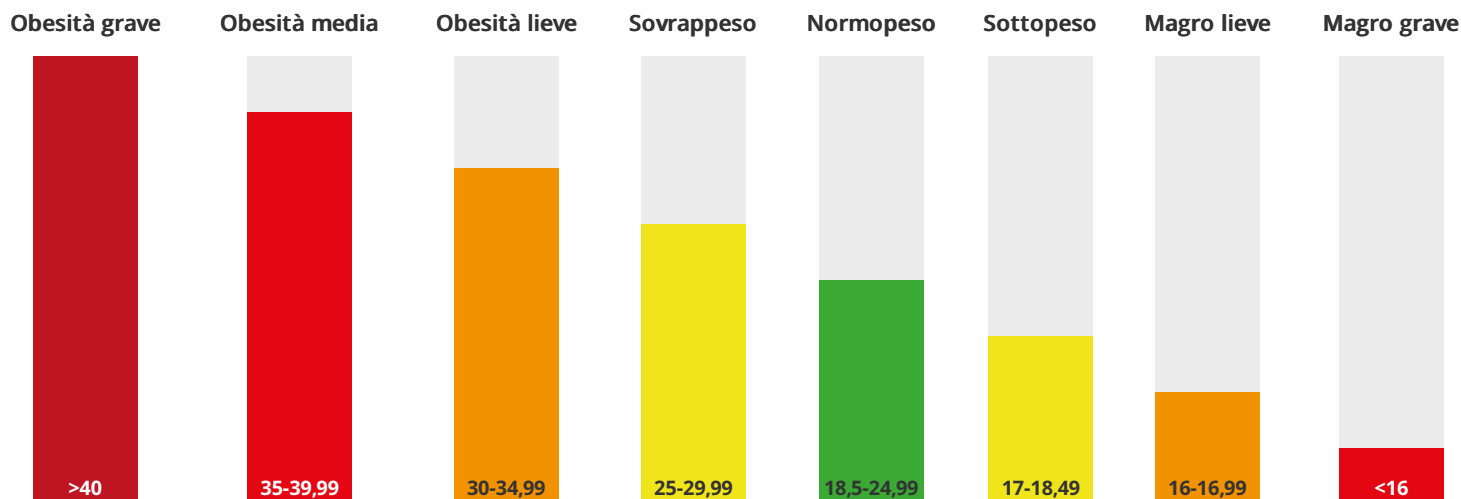
È chiaro che, durante la giornata bruciano molto di più di questo.

Consideri che già la digestione degli alimenti ci permette di bruciare un 10% in più rispetto al metabolismo di base.

Kg di MASSA GRASSA 25,56

Kg di MASSA MAGRA 64,44

L'INDICE DI MASSA CORPOREA O BMI



Il suo BMI risulta essere di 27,78: Sovrappeso
In base alla circonferenza dell'addome, il Suo rischio cardiovascolare è: Rischio basso
Questo giudizio si basa esclusivamente sulla Sua circonferenza addome.
Se vuole un calcolo più preciso chieda al Suo nutrizionista Ni.I.Ge.F. quali esami supplementari eseguire.
Il Suo peso dovrebbe essere: 64 – 68 kg
La variazione media mensile dovrebbe essere: 4,2 kg

OBIETTIVI

Peso attuale



Obiettivo di peso



Circonferenza addome



Obiettivo circonferenza



NOTE

consulta i siti:

www.metodonigef.com

www.kiloraze.com

www.nigef.it

RESOCONTO DISPENDIO ENERGETICO

Il **DISPENDIO ENERGETICO TOTALE (TEE)** è fondamentalmente composto da 4 fattori differenti:

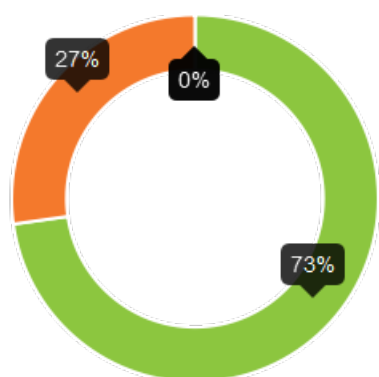
METABOLISMO BASALE = consumo energetico della persona in condizioni di assoluto riposo

ATTIVITÀ QUOTIDIANA = consumo energetico per l'attività lavorativa e per le normali attività della giornata

ATTIVITÀ SPORTIVA = consumo energetico per l'attività sportiva

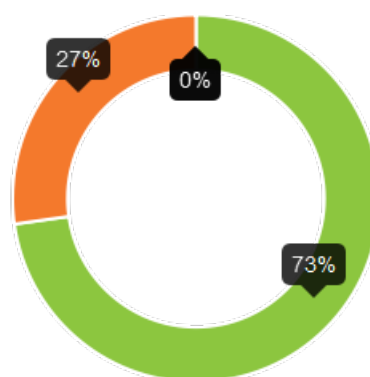
TERMOGENESI INDOTTA DALLA DIETA = consumo energetico necessario per la digestione degli alimenti

Lunedì: TEE 2600,80 Kcal (valore medio)



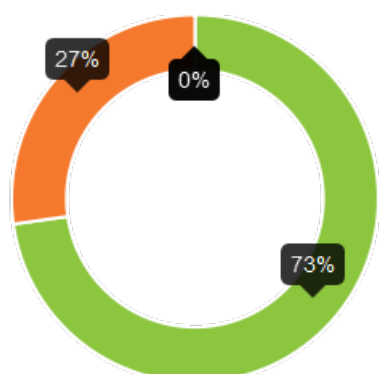
■ Metabolismo basale: 1892.89 Kcal
 ■ Attività quotidiana: 707.91 Kcal
 ■ Attività sportiva: nessuna
 ■ Termogenesi indotta dalla dieta: nessuna

Martedì: TEE 2600,80 Kcal (valore medio)



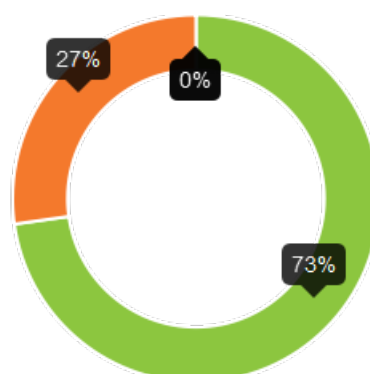
■ Metabolismo basale: 1892.89 Kcal
 ■ Attività quotidiana: 707.91 Kcal
 ■ Attività sportiva: nessuna
 ■ Termogenesi indotta dalla dieta: nessuna

Mercoledì: TEE 2600,80 Kcal (valore medio)



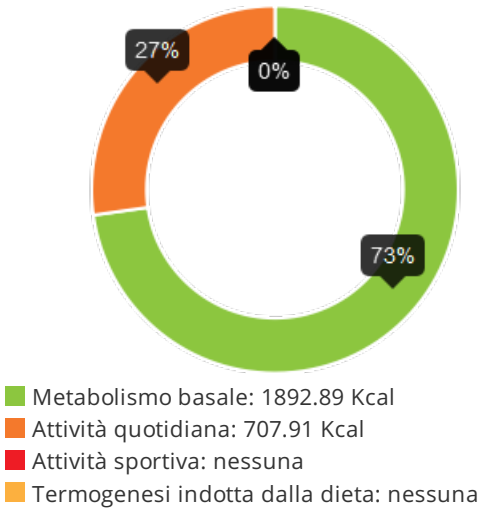
■ Metabolismo basale: 1892.89 Kcal
 ■ Attività quotidiana: 707.91 Kcal
 ■ Attività sportiva: nessuna
 ■ Termogenesi indotta dalla dieta: nessuna

Giovedì: TEE 2600,80 Kcal (valore medio)

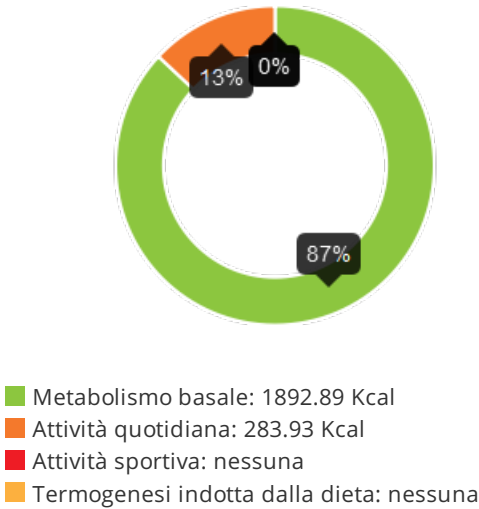


■ Metabolismo basale: 1892.89 Kcal
 ■ Attività quotidiana: 707.91 Kcal
 ■ Attività sportiva: nessuna
 ■ Termogenesi indotta dalla dieta: nessuna

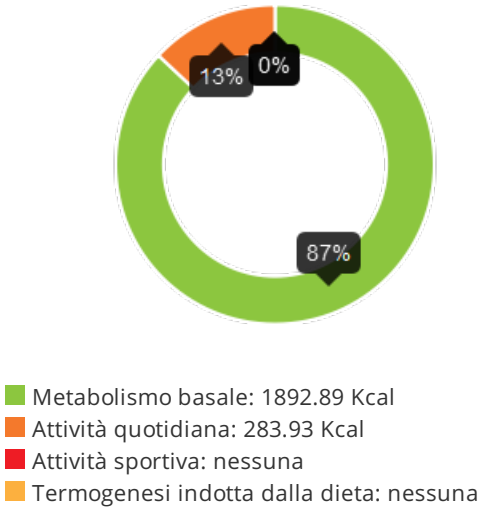
Venerdì: TEE 2600,80 Kcal (valore medio)



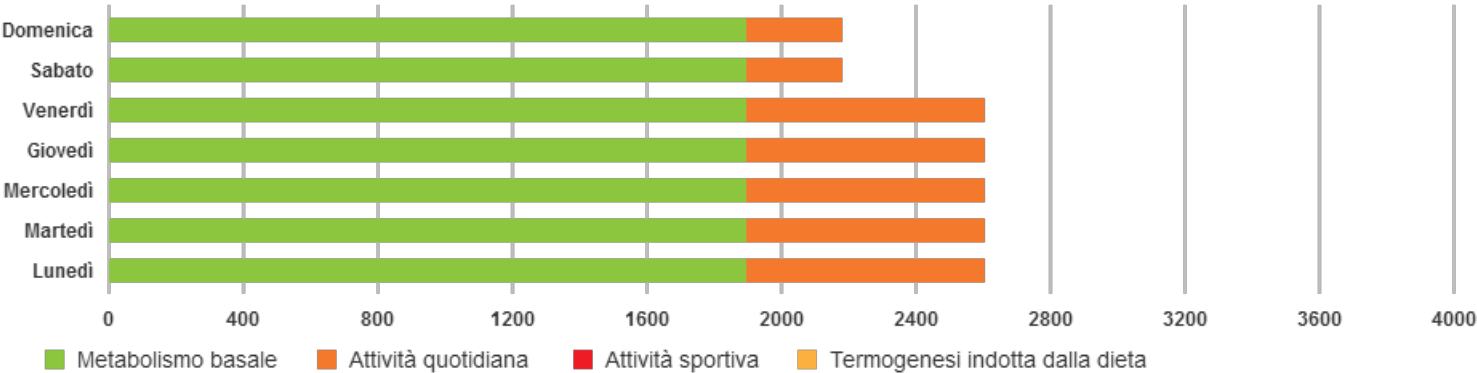
Sabato: TEE 2176,82 Kcal (valore medio)



Domenica: TEE 2176,82 Kcal (valore medio)



Riepilogo della media settimanale



consulta i siti:
www.metodonigef.com
www.kiloraze.com
www.nigef.it

RISULTATI DEI GENI ESAMINATI

Sono di seguito elencati i risultati inerenti allo studio nutrigenetico effettuato secondo il metodo N.I.Ge.F. La caratteristica del metodo N.I.Ge.F. sta nel fatto che, in base alle innumerevoli referenze scientifiche reperite in letteratura, il genotipo risultante non viene trattato in termini di espressione di un rischio, ma piuttosto viene elaborato con una prospettiva nutrigenetica, in modo tale da ricavare informazioni utili alla definizione della propria Mappa Alimentare.

SNPs	VARIANTE	GENOTIPO	
Angiotensin_Converting Enzyme	I/D	I	D
ACE è una zinco metallopeptidasi che ha una potente azione vasocostrittrice: è molto utile per comprendere, indirettamente, se, e in che misura, possiamo assumere sodio, potassio, zinco, magnesio, acido glutammico, tiramina, tirosina, liquirizia, caffè, tè, cacao			
SNPs	VARIANTE	GENOTIPO	
COL1A1	rs1800012	T	T
COL1A1 codifica per il collagene di tipo1, il maggior componente organico della cute, dove rappresenta la componente principale del collagene totale e della matrice ossea. È utile per sapere, in via indiretta, se bisogna privilegiare alimenti ricchi di glicina, prolina, manganese, rame, magnesio, vitamina E			
SNPs	VARIANTE	GENOTIPO	
Melanocortin-4 Receptor	rs2229616	G	G
MC4R interviene nel regolare i meccanismi dell'appetito: è utile per comprendere come utilizzare alimenti particolarmente sazianti e la quota di carboidrati da assumere con la dieta			
SNPs	VARIANTE	GENOTIPO	
Fat Mass and Obesity Associated	rs9939609	T	T
FTO interviene in vari livelli metabolici: utile, in associazione con altri geni, per comprendere la quota di carboidrati e di grassi da assumere con la dieta			
SNPs	VARIANTE	GENOTIPO	
Apolipoproteina A2	rs5082	T	T
APOA2 interviene nel metabolismo dei grassi: è utile per stabilire quale può essere un adeguato apporto di grassi nella dieta			
SNPs	VARIANTE	GENOTIPO	
Recettore Ormonale PPARγ	rs1801282	C	G
PPARG interviene sia nell'accumulo degli acidi grassi, che nel metabolismo del glucosio, modulando la sensibilità all'insulina: è utile per comprendere la quota di carboidrati e di grassi da assumere con la dieta			

SNPs	VARIANTE	GENOTIPO	
Interleuchina-1b	rs1143634	C	C

IL1b non è uno SNP propriamente nutrigenetico, ma ci è utile per capire se è indicato, nella dieta, consumare regolarmente grassi saturi, zuccheri semplici, solanacee, proteine del latte, cioè alimenti con azione pro-infiammatoria

SNPs	VARIANTE	GENOTIPO	
Interleuchina 6	rs1800795	G	G

IL6 non è uno SNP propriamente nutrigenetico, ma ci è utile per capire se è indicato, nella dieta, consumare regolarmente grassi saturi, zuccheri semplici, solanacee, proteine del latte, cioè alimenti con azione pro-infiammatoria

SNPs	VARIANTE	GENOTIPO	
Interleuchina 10	rs1800896	A	A

IL10 non è uno SNP propriamente nutrigenetico, ma ci è utile per capire se è indicato, nella dieta, consumare regolarmente grassi saturi, zuccheri semplici, solanacee, proteine del latte, cioè alimenti con azione pro-infiammatoria

SNPs	VARIANTE	GENOTIPO	
Fattore di Necrosi Tumorale Alfa	rs1800629	G	A

TNF-α non è uno SNP propriamente nutrigenetico, ma ci è utile per capire se è indicato, nella dieta, consumare regolarmente grassi saturi, zuccheri semplici, solanacee, proteine del latte, cioè alimenti con azione pro-infiammatoria

SNPs	VARIANTE	GENOTIPO	
TUB	rs1528133	C	C

TUB è implicato nei complessi meccanismi di controllo dell'appetito: è utile per comprendere come utilizzare alimenti particolarmente sazianti

SNPs	VARIANTE	GENOTIPO	
Lattasi Florizin Idrolasi	rs4988235	T	T

LPH interviene nel metabolismo del lattosio: è utile per comprendere se la dieta può contenere frequentemente prodotti contenenti lattosio

SNPs	VARIANTE	GENOTIPO	
Canale del Potassio J11	rs5219	C	C

KCNJ11 codifica per un complesso di proteine che costituiscono un canale che controlla la diffusione del potassio attraverso la membrana cellulare. I canali del potassio partecipano a una grande varietà di risposte fisiologiche, tra cui il rilascio glucosio-dipendente dell'insulina nelle cellule del pancreas. È utile per comprendere se è indicato utilizzare alimenti a basso carico glicemico

SNPs	VARIANTE	GENOTIPO	
Transcription factor 7-like 2	rs12255372	T	T

Transcription factor 7-like 2	Rs7903146	T	T
-------------------------------	-----------	---	---

TCF7L2 sono 2 SNPs che codificano per fattori di trascrizione. E' un ottimo indicatore per comprendere se è necessario assumere prodotti a basso indice e/ o basso carico glicemico

consulta i siti:

www.metodonigef.com

www.kiloraze.com

www.nigef.it

7

SNPs	VARIANTE	GENOTIPO	
Apolipoproteina E	rs429358	C	C
Apolipoproteina E	rs7412	C	C

APOE è un gene complesso le cui varianti influenzano il metabolismo dei grassi e del colesterolo, ma, in alcuni casi permettono anche un'azione positiva del vino, se usato in piccole quantità

SNPs	VARIANTE	GENOTIPO	
Apolipoproteina A1	rs670	G	G

APO A1 interviene nel metabolismo dei grassi: utile per comprendere quanto colesterolo e quanti grassi polinsaturi assumere con il cibo

SNPs	VARIANTE	GENOTIPO	
Metilen – Tetraidro Folato - Reduttasi	rs 1801133	C	C

MTHFR codifica per un importante enzima di metilazione, funzione chiave del metabolismo: è molto importante per capire quante proteine derivate dalla carne possono essere assunte con la dieta e quanto acido folico va assunto quotidianamente con il cibo

SNPs	VARIANTE	GENOTIPO	
Recettore della Vitamina D	rs1544410	T	T

VDR è un gene che entra nel metabolismo della vitamina D; è in grado di indicarci se, e in che misura, abbiamo bisogno di cibi contenenti vitamina e calcio o possiamo assumere alcol, caffè, tè, cacao, cibi integrali

SNPs	VARIANTE	GENOTIPO	
Superossido Dismutasi-2	rs4880	C	T

SOD2 codifica per un metallo-enzima, localizzato nei mitocondri, in grado di neutralizzare i radicali liberi; è utile, indirettamente, per comprendere se, e in che misura, abbiamo bisogno di cibi con forte azione antiossidante

SNPs	VARIANTE	GENOTIPO	
Citocromo P450 1A1	rs1048943	A	A

CYP1A1 fa parte della grande famiglia dei CITOCROMI P450, coinvolti nella fase I della detossificazione; è utile per comprendere se, e in che misura, possiamo assumere soia e derivati, verdure della famiglia delle brassicacee, proteine della carne

SNPs	VARIANTE	GENOTIPO	
Citocromo P450 1A2	rs762551	C	C

CYP1A2 fa parte della grande famiglia dei CITOCROMI P450, coinvolti nella fase I della detossificazione; è utile per comprendere se, e in che misura, possiamo assumere caffè, tè, cacao, aglio

SNPs	VARIANTE	GENOTIPO	
Triggering receptor expressed on myeloid cells 2	rs75932628	T	C

TREM2 non è uno SNP propriamente nutrigenetico, ma ci è utile per capire, indirettamente, se è indicato, nella dieta, consumare regolarmente grassi saturi, zuccheri semplici, cioè alimenti con azione pro-infiammatoria e se, invece, è utile un incremento di alimenti con potente azione antiossidante

SNPs	VARIANTE	GENOTIPO	
Catechol-O-Methyltransferase	rs4680	G	A

COMT codifica per un enzima che insieme alle monoaminossidasi (MAO) degrada le catecolamine: è utile per capire, indirettamente, se, e in che misura, utilizzare alimenti ricchi di zinco, acido glutammico, tiramina, tirosina, acido folico, vitamina D, grassi polinsaturi, magnesio

SNPs	VARIANTE	GENOTIPO	
Monoamino-Ossidasi A	MAO	S	S

MAO codifica per un enzima che insieme alle COMT degrada le catecolamine: è utile per capire, indirettamente, se, e in che misura, utilizzare alimenti ricchi di zinco, acido glutammico, tiramina, tirosina, acido folico, vitamina D, grassi polinsaturi, magnesio

SNPs	VARIANTE	GENOTIPO	
SLC6A4 (serotonin-transporter-linked polymorphic region)	SLC6A4	L	L

SLC6A4 codifica per un trasportatore ad alta affinità per la serotonina; in via indiretta, è quindi utile per comprendere se, e in che misura, utilizzare alimenti ricchi di triptofano, tiramina, tirosina, acido folico, vitamina D, grassi polinsaturi, magnesio

SNPs	VARIANTE	GENOTIPO	
Actinin α3	rs 1815739	R	R

ACTN3 contribuisce a determinare il tipo di fibre muscolare; è quindi utile per comprendere che tipo di attività fisica è maggiormente idonea e selezionare gli alimenti specifici in virtù dello sport eseguito

SNPs	VARIANTE	GENOTIPO	
Adenosine Monophosphate deaminase 1 (is. M)v	rs 17602729	T	T

AMPD1 converte adenosina monofosfato (AMP) in IMP (inosina monofosfato), che costituisce il primo step nella formazione delle purine. È utile per comprendere che tipo di attività fisica è maggiormente idonea e selezionare gli alimenti specifici in virtù dello sport eseguito

SNPs	VARIANTE	GENOTIPO	
HFE	rs 1799945	G	C

HFE è un gene che può portare ad un accumulo di ferro oltre misura all'interno dell'organismo; è utile per comprendere se, e in che misura, abbiamo necessità di assumere ferro, caffè, tè, cacao, cibi integrali, calcio, vino

SNPs	VARIANTE	GENOTIPO	
Growth and differentiation factor-8	rs 1805086	K	K

GDF8 contribuisce a determinare il tipo di fibre muscolare; è quindi utile per comprendere che tipo di attività fisica è maggiormente idonea e selezionare gli alimenti specifici in virtù dello sport eseguito

consulta i siti:
www.metodonigef.com
www.kiloraze.com
www.nigef.it

SNPs	VARIANTE	GENOTIPO	
PPAR γ -1a	rs 8192678	G	G

PPARGC1-alpha agisce da “interruttore on-off” per un gran numero di geni coinvolti nel metabolismo dei glucidi. Oltre che in medicina sportiva è importante per comprendere se è utile consumare cibi a basso carico glicemico

SNPs	VARIANTE	GENOTIPO	
Recettore Degli Androgeni	1754	A	G

AR_1754 codifica per il gene del recettore degli androgeni. E’ utile per capire se è indicato utilizzare alimenti contenenti zinco, magnesio, vitamina B6, omega 3, soia, caffè, alcol

SNPs	VARIANTE	GENOTIPO	
Reduttasi Degli Steroidi 5 Alfa Tipo 2 (uomo)	a49	A	A

SRD5A2 codifica per un enzima che converte il testosterone in diidrotestosterone. E’ utile per capire se è indicato utilizzare alimenti contenenti zinco, magnesio, vitamina B6, omega 3, soia, caffè, alcol

SNPs	VARIANTE	GENOTIPO	
ELN	rs2071307	A	G

ELN è una proteina strutturale del tessuto connettivo ed è la principale componente delle fibre elastiche. È utile per sapere, in via indiretta, se bisogna privilegiare alimenti ricchi di antiossidanti

SNPs	VARIANTE	GENOTIPO	
Recettore Degli Androgeni	AR_CAG	18	19

L’esone 1 del gene del recettore degli androgeni contiene un numero variabile di triplette CAG, rappresenta un numero variabile di triplette contenute nell’esone 1 del gene del recettore degli androgeni. E’ utile per capire se è indicato utilizzare alimenti contenenti zinco, magnesio, calcio, fosforo, vitamina B6, omega 3, soia, caffè, alcol

SNPs	VARIANTE	GENOTIPO	
Near - Melanocortin-4 Receptor	rs17782313	C	C

MC4R interviene nel regolare i meccanismi dell’appetito: è utile per comprendere come utilizzare alimenti particolarmente sazianti, la quota di carboidrati da assumere con la dieta e se, in alcuni casi di glicemia alta, è utile una supplementazione con acido folico

GENE	SCD1	SCD2	SCD3	SCD4	SCD5	SCD6	APLOTIPO
DQ2/DQ8	TT	AG	GA	CC	CC	CC	DQ 2.5/-

DQ2/DQ8 sono molecole che fanno parte del sistema immunologico HLA di classe II. Studiare tali molecole permette di evidenziare una sensibilità al glutine o escluderla totalmente (senza mai definire una celiachia per diagnosticare la quale sono necessari altri esami)



LA SUA VISITA DI NUTRIZIONE IMMUNO GENO FUNZIONALE

www.metodonigef.com

Referto curato da

Vercilli Primo - medico dietologo

per

adgl0101-COAS0005-221216N51

Ambulatorio:
XXXXXX
VVVVV



Nelle pagine seguenti troverà:

● **Incidenza degli SNPs
esaminati**

Tutti i Suoi dati genetici e sanitari sono stati trattati nel pieno rispetto della privacy. Infatti, qualsiasi archiviazione e qualsiasi elaborazione è stata fatta utilizzando un codice univoco e anonimo. Solo il professionista che l'ha visitata conosce la Sua identità e comunque sappia che Lei può, in qualsiasi momento, contattando il professionista, richiedere la cancellazione dall'archivio.

Per capire se quello che Le è stato presentato è veramente per Lei, consideri che il CODICE che Le è stato attribuito

che è **adgl0101-COAS0005-221216N51**

contiene LA PRIMA LETTERA DEL SUO NOME + LA TERZA LETTERA DEL SUO NOME + LA PRIMA LETTERA DEL SUO COGNOME + LA TERZA LETTERA DEL SUO COGNOME + IL GIORNO DI NASCITA + IL MESE DI NASCITA.

I RIFERIMENTI DEL DOTT Vercilli Primo - medico dietologo
SONO I SEGUENTI:

p.vercilli@primovercilli.it

3336662267

Lunedì - Venerdì 9.00-12.00

*“ Sano o malato, giovane o vecchio, il corpo umano
è l'opera più straordinaria che ci sia in natura.
Nutrirlo nel modo giusto - scegliendo gli alimenti adeguati,
rispettando i ritmi della natura, preparando il cibo con cura,
selezionandolo con passione - è il dono
più grande che possiamo fargli. ”*

Questa è la mission di ogni nutrizionista N.i.Ge.F.

consulta i siti:

www.metodonigef.com

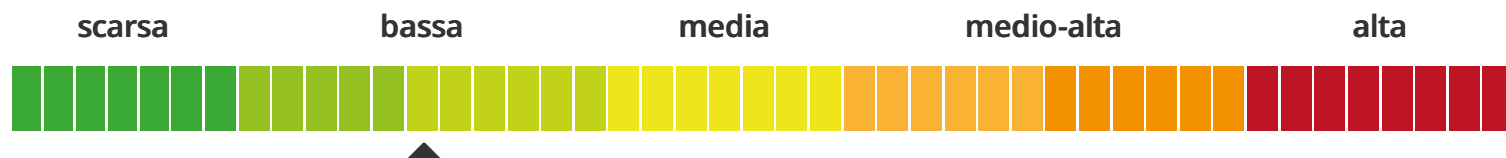
www.kiloraze.com

www.nigef.it

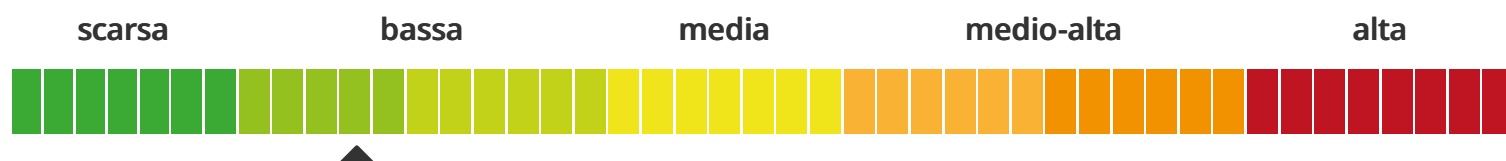
1

INCIDENZA DEGLI SNPs ESAMINATI

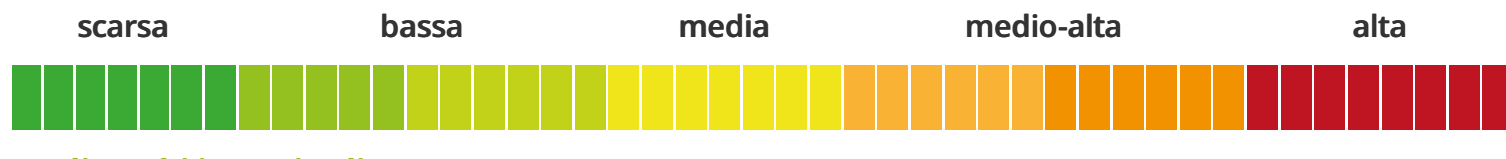
Sul sovrappeso:



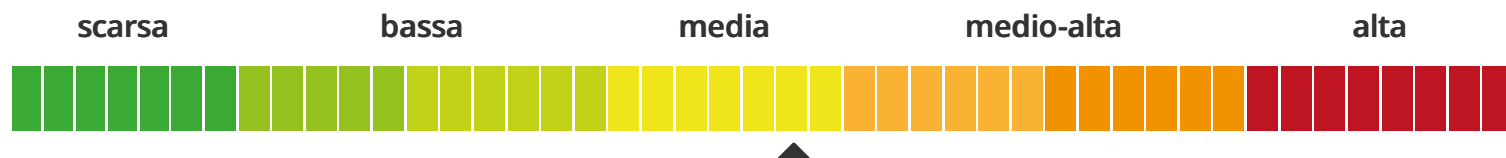
Sul metabolismo degli zuccheri:



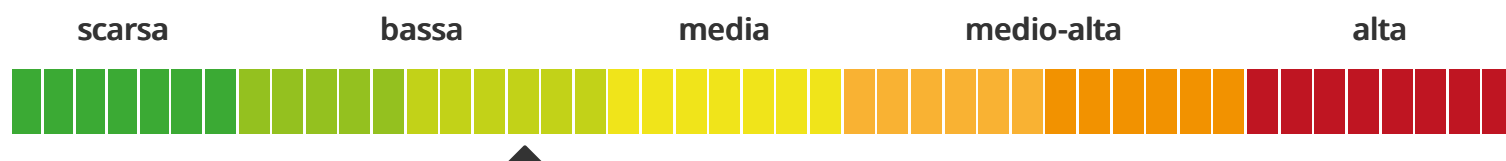
Sul metabolismo dei grassi:



Su disturbi intestinali:



Sul metabolismo del calcio:



Più è bassa l'incidenza della genetica su questi fattori relativi alla nostra salute e più c'è la possibilità di intervenire in modo completo attraverso una sana alimentazione.

Attraverso gli SNPs esaminati è stato possibile indagare numerosi aspetti dell'alimentazione, per poi parametrizzare tali aspetti con le caratteristiche nutrizionali degli alimenti, in modo tale da avere una MAPPA N.I.Ge.F. estremamente accurata. Tenga conto che, come spiegato anche nelle premesse della Mappa N.I.Ge.F. il contributo della componente genetica è di circa il 40%; il resto è dovuto alla componente clinica e generale.

ELENCO DELLE CARATTERISTICHE NUTRIZIONALI CHE È STATO POSSIBILE INDAGARE ATTRAVERSO LO STUDIO DEGLI SNPs RICHIESTI

Le caratteristiche nutrizionali, in qualche modo legate ai geni esaminati, sono:

Energia (KCal)

Macronutrienti: Fibre Totali (grammi)

Macronutrienti: Glucidi Solubili (grammi)

Macronutrienti: Glucidi Totali (grammi)

Macronutrienti: Grassi Saturi Totali (grammi)

Macronutrienti: Grassi Totali (grammi)

Micronutrienti: Aminoacidi: Acido glutammico (grammi)

Micronutrienti: Aminoacidi: Cistina (grammi)

Micronutrienti: Aminoacidi: Glicina (grammi)

Micronutrienti: Aminoacidi: Metionina (grammi)

Micronutrienti: Aminoacidi: Prolina (grammi)

Micronutrienti: Aminoacidi: Tirosina (grammi)

Micronutrienti: Aminoacidi: Triptofano (grammi)

Micronutrienti: Caroten: Alfa Carotene (mcg)

Micronutrienti: Caroten: Beta Carotene (mcg)

Micronutrienti: Caroten: Beta Criptoxantina (mcg)

ALIMENTI COLAZIONE E RAFFINATI INTEGRALI

BISCOTTI FROLLINI	44	
BISCOTTI INTEGRALI	76	
BISCOTTI SECCHI	37	
BRIOCHE INTEGRALE	39	
BRIOCHE VUOTA	39	
FETTE BISCOTTATE	32	
FETTE BISCOTTATE INTEGRALI	37	
FIOCCHI D'AVENA	81	
FIOCCHI DI MAIS (CORNFLAKES)	69	
MUESLI	69	

CEREALI - AMIDACEI RAFFINATI E INTEGRALI

AVENA	83	
COUS COUS	79	
FARRO	82	
GRANO SARACENO	81	
KAMUT	81	
MAIS	80	
ORLO, PERLATO	81	
PASTA ALL'UOVO, FRESCA	71	
PASTA DI SEMOLA	79	
RISO	75	
RISO INTEGRALE	80	
SEGALE	80	

FARINE E ALTRI AMIDACEI

CASTAGNE	85	
FARINA DI AVENA	81	
FARINA DI FRUMENTO	78	
FARINA DI FRUMENTO INTEGRALE	81	
FARINA DI MAIS	79	
FARINA DI RISO	71	
PATATE	87	