



TeloTest™ - Zistite Váš biologický vek

Ďakujeme Vám, že ste si vybrali Fagron Genomics



Meno a priezvisko pacienta —•— **Jana Nováková**
Dátum narodenia —•— **01-01-1974**

Kód —•— **TELO3070AA**
Meno lekára —•— **Fagron Family**
Dátum prijatia —•— **10-07-2020**
Dátum spracovania výsledkov —•— **15-04-2021**

Demografické data

Pohlavie —●— Žena

Vek —●— 48 rokov

Výška —●— 180 cm

Hmotnosť —●— 80 kg

Stres —●— Veľa

Máte počas dňa fyzickú aktivitu? —●— 20-30 min, stredná intenzitya 3-5 dní v týždni



Nižšie nájdete laboratórne výsledky TeloTestu™



Priemerná dĺžka telomeru	3,19 kb
Reálny vek	48 rokov
Biologický vek	39 ± 1 rokov
Stárnutie	-9



INTERPRETÁCIA VÝSLEDKOV

Jeho biologický vek naznačuje, že vaše telo je na bunkovej úrovni v dobrom stave. Udržujte si svoj životný štýl. Pokračujte v ňom!

Nižšie nájdete ideálne personalizované doporučenie pre oddialenie procesu starnutia.

(*) Výsledky by sa mali brať približne k stavu starnutia pacienta. Tento test by sa nemal považovať za patologickú diagnózu a mal by ho interpretovať zdravotnícky pracovník. Štatistické modely použité na vykonanie tohto testu je možné v priebehu času upravovať a začleniť tak nové vedecké poznatky. Z tohto dôvodu, aj keď sa vynakladá maximálne úsilie na začlenenie všetkých dostupných poznatkov, môžu existovať publikácie, ktoré neboli skontrolované alebo začlenené.

03 TERAPEUTICKÉ VÝSLEDKY

Nižšie nájdete zoznam aktívnych zložiek, zlúčenín a látok, ktoré budú najviac prínosné pre zníženie rýchlosti starnutia. Okrem toho Vám poskytujeme aj odporúčané vzorce, ktoré Vám napríklad poskytnú odhad najlepšie prispôsobenej liečby.

Fytochemické látky	Antioxidant	Aminokyselina
<ul style="list-style-type: none">· Silimarín· Perorálne Zelený čaj (GreenSelect)· Pycnogenol (Pinus pinaster)· Perorálne Ginkgo Biloba	<ul style="list-style-type: none">· Perorálne Astaxantín	<ul style="list-style-type: none">· Acetylcystein (N-acetyl L-cystein)
Vitamín		
<ul style="list-style-type: none">· Vitamín C· Kyselina listová (vitamín B9)· Cianokobalamín (vitamín B12)· Vitamín E		

04 VŠEOBECNÉ ODPORÚČANIA

POPIS

Nižšie nájdete všeobecné doporučenia, ktoré môžu zabrániť zkracovanie dĺžky telomeru



Výživa- stravovanie

- Jedzte viac ovocia a zeleniny, ovsených vločiek, celozrnných potravín a ryže
- Začleňte do svojho stravovacieho režimu protizápalové jedlá (ako kurkuma alebo tmavú čokoládu) a antioxidantné jedlá (ako cesnak, brokolicu alebo zelený čaj).
- Zvýšte svoju konzumáciu potravín bohatých na omega-3, ako sú losos, Platea malohlavá (ryba) , karfiol atď.
- Znížte množstvo sodíka (najmä prítomného v kuchynskej soli), pretože inhibuje hladiny adiponektínu, prírodného inhibítora zápalu.
- Znížte množstvo bielkovín a nadmernú spotrebu kalórií, aby ste predišli predčasnému starnutiu.
- Dodržujte odporúčanú dennú dávku vitamínov B6, B12, folátov, C a E. Nízka hladina vitamínov B úzko súvisí s predčasným skrátením telomerov a zvýšeným rizikom vzniku chorôb súvisiacich s vekom; Vitamíny C a E sú silné antioxidanty, ktoré zachovávajú dĺžku telomér.



Životný štýl

- Doprajte si dostatok odpočinku, aby ste predchádzali vzniku zápalových procesov
- Ak fajčíte alebo ste bývalým fajčiarom, je dôležité, aby ste užívali doplnky resveratrolu na ochranu pred oxidačným poškodením tabakovým dymom.
- Každý deň cvičte, aby ste zlepšili svoju dychovú kapacitu a podporili metabolizmus. Cvičenie bude mať pozitívny vplyv na Vaše zdravie a zároveň ochranný účinok na predčasné skrátenie telomeru

1. Ventura Marra M, Drazba MA, Holásková I, Belden WJ. Nutrition Risk is Associated with Leukocyte Telomere Length in Middle-Aged Men and Women with at Least One Risk Factor for Cardiovascular Disease. *Nutrients*. 2019 Feb 27;11(3). pii: E508. doi: 10.3390/nu11030508. PubMed PMID: 30818839; PubMed Central PMCID: PMC6471290.
2. Reichert S, Stier A. Does oxidative stress shorten telomeres in vivo? A review. *Biol Lett*. 2017 Dec;13(12). pii: 20170463. doi: 10.1098/rsbl.2017.0463. Review. PubMed PMID: 29212750; PubMed Central PMCID: PMC5746531.
3. Peng H, Mete M, Desale S, Fretts AM, Cole SA, Best LG, Lin J, Blackburn E, Lee ET, Howard BV, Zhao J. Leukocyte telomere length and ideal cardiovascular health in American Indians: the Strong Heart Family Study. *Eur J Epidemiol*. 2017 Jan;32(1):67-75. doi: 10.1007/s10654-016-0199-6. Epub 2016 Sep 22. PubMed PMID: 27660162; PubMed Central PMCID: PMC5618104.
4. Crous-Bou M, Fung TT, Prescott J, Julin B, Du M, Sun Q, Rexrode KM, Hu FB, De Vivo I. Mediterranean diet and telomere length in Nurses' Health Study: population based cohort study. *BMJ*. 2014 Dec 2;349:g6674. doi: 10.1136/bmj.g6674. PubMed PMID: 25467028; PubMed Central PMCID: PMC4252824.
5. Belsky DW, Caspi A, Houts R, Cohen HJ, Corcoran DL, Danese A, Harrington H, Israel S, Levine ME, Schaefer JD, Sugden K, Williams B, Yashin AI, Poulton R, Moffitt TE. Quantification of biological aging in young adults. *Proc Natl Acad Sci U S A*. 2015 Jul 28;112(30):E4104-10. doi: 10.1073/pnas.1506264112. Epub 2015 Jul 6. PubMed PMID: 26150497; PubMed Central PMCID: PMC4522793.
6. Sen A, Marsche G, Freudenberger P, Schallert M, Toeglhofer AM, Nagl C, Schmidt R, Launer LJ, Schmidt H. Association between higher plasma lutein, zeaxanthin, and vitamin C concentrations and longer telomere length: results of the Austrian Stroke Prevention Study. *J Am Geriatr Soc*. 2014 Feb;62(2):222-9. doi:10.1111/jgs.12644. Epub 2014 Jan 15. PubMed PMID: 24428184; PubMed Central PMCID: PMC4234001.
7. Valdes AM, Andrew T, Gardner JP, Kimura M, Oelsner E, Cherkas LF, Aviv A, Spector TD. Obesity, cigarette smoking, and telomere length in women. *Lancet*. 2005 Aug 20-26;366(9486):662-4. PubMed PMID: 16112303.
8. Bernardes de Jesus B, Schneeberger K, Vera E, Tejera A, Harley CB, Blasco MA. The telomerase activator TA-65 elongates short telomeres and increases health span of adult/old mice without increasing cancer incidence. *Aging Cell*. 2011 Aug;10(4):604-21. doi: 10.1111/j.1474-9726.2011.00700.x. Epub 2011 Apr 14. PubMed PMID: 21426483; PubMed Central PMCID: PMC3627294.
9. Richards JB, Valdes AM, Gardner JP, Paximadas D, Kimura M, Nessa A, Lu X, Surdulescu GL, Swaminathan R, Spector TD, Aviv A. Higher serum vitamin D concentrations are associated with longer leukocyte telomere length in women. *Am J Clin Nutr*. 2007 Nov;86(5):1420-5. PubMed PMID: 17991655; PubMed Central PMCID: PMC2196219.
10. Farzaneh-Far R, Lin J, Epel ES, Harris WS, Blackburn EH, Whooley MA. Association of marine omega-3 fatty acid levels with telomeric aging in patients with coronary heart disease. *JAMA*. 2010 Jan 20;303(3):250-7. Doi 10.1001/jama.2009.2008. PubMed PMID: 20085953; PubMed Central PMCID: PMC2819264.
11. Why are there associations between telomere length and behaviour? M Bateson, D Nettle - *Phil. Trans. R. Soc. B*, 2018. Leucocyte telomere length and risk of cardiovascular disease: systematic review and meta-analysis PC Haycock, EE Heydon, S Kaptoge, AS Butterworth - *BMJ*, 2014.
12. Analysis of Telomere Length in Aging and Age-Related Illness. SM Connon, GP Einstein, OL Tulp - *The FASEB Journal*, 2017 Association of age, BMI and smoking habits with leukocyte telomere length dynamics. A.Müezzinler 2015.
13. Diagnostic utility of telomere length testing in a hospital-based setting JK Alder, VS Hanumanthu, MA Strong. 2018 *National Acad Sciences*.

Spoločne

tvoríme budúcnosť personalizovanej medicíny

