



In base a queste analisi, validate sia sul piano scientifico che metodologico e con l'aiuto dei nostri medici e specialisti in medicina di precisione è possibile elaborare un percorso nutrizionale e integrativo personalizzato, studiato per rispondere alle tue esigenze specifiche, al fine di migliorare la tua salute e il tuo benessere.

IL TUO CONSULENTE VITYA

NOME E COGNOME

TELEFONO

EMAIL

PRENOTA UNA CONSULENZA



[www.genessere.it](http://www.genessere.it)



Il **Test Genessere Food Profile** è un'analisi avanzata pensata per aiutarti a individuare una alimentazione personalizzata, mirata al controllo dell'infiammazione, spesso alla base di diversi malesseri, sintomi o disturbi. Il test identifica quali sono i gruppi alimentari consumati in eccesso e indica come rimodulare le abitudini alimentari personali per ritrovare un rapporto sano ed equilibrato col cibo.



# Il Test Genessere Food Profile interviene su molteplici aspetti della tua salute

## Prevenzione e miglioramento delle performance

Con un'infiammazione ridotta e un regime alimentare bilanciato, il corpo risponde meglio agli sforzi fisici e mentali, portando a un miglioramento delle prestazioni complessive.

## Gestione delle patologie

Aiuta a prevenire e gestire patologie infiammatorie o autoimmuni controllando le risposte infiammatorie legate al cibo.

## Rafforzamento del sistema immunitario

Ridurre l'infiammazione attraverso una alimentazione personalizzata può supportare il corretto funzionamento del sistema immunitario.

## Controllo del peso e problematiche di magrezza eccessiva

Attraverso la rotazione e la personalizzazione dei gruppi alimentari, è possibile gestire meglio il peso corporeo, favorendo sia un fisiologico dimagrimento sia l'aumento ponderale in caso di eccessiva magrezza e migliorando in entrambe le situazioni l'assorbimento dei nutrienti e la composizione corporea.

## Salute ossea

Alcuni alimenti e nutrienti sono essenziali per il mantenimento della densità ossea. La modulazione delle risposte infiammatorie anche a livello intestinale aiuta a migliorare l'assorbimento di calcio vitamina D e altri minerali e vitamine essenziali fondamentali per il benessere delle ossa.

## Disturbi digestivi

Regolando l'alimentazione, aumentando la varietà alimentare e modulando gli alimenti consumati in eccesso si alleviano disturbi digestivi come acidità, gonfiore e sensazione di pesantezza.

## Disbiosi intestinale

Il test aiuta a ristabilire un equilibrio nella flora intestinale, migliora la funzionalità dell'intestino e contrasta il malassorbimento.

## Problemi di stitichezza e gonfiore addominale

L'identificazione dei grandi gruppi alimentari e l'integrazione personalizzata permettono di regolarizzare il transito intestinale e riducono problemi di stitichezza e gonfiore.

## Sindrome del Colon Irritabile (IBS) e colite

Un profilo alimentare ottimizzato aiuta a ridurre i sintomi di IBS e colite, migliorando in breve tempo la qualità di vita.

## Sensibilità al glutine non celiaca (NCGS)

Per chi sperimenta sintomi gastrointestinali o sistemici legati al glutine in assenza di una vera celiachia, il test individua strategie nutrizionali che riducono i sintomi mantenendo il contatto con tutti gli alimenti.

## Malattie infiammatorie croniche intestinali (IBD)

Il test, attraverso una dieta mirata, supporta la gestione di condizioni come il morbo di Crohn e la colite ulcerosa, contribuendo a ridurre l'impatto e prevenire le riacutizzazioni.

## Reflusso gastroesofageo, esofagiti e gastriti

Personalizzando l'alimentazione, è possibile ridurre l'acidità e i sintomi correlati, alleviando disturbi cronici.

## Asma e supporto nelle allergie

Una dieta che modula l'infiammazione può favorire il controllo e la gestione dei sintomi asmatici e allergici.

## Reazioni Nichel-correlate

Un consumo eccessivo di alimenti ricchi in Nichel può causare diversi sintomi come dermatiti, eczemi, pruriti o arrossamenti o a carico dell'apparato respiratorio come starnuti, naso gocciolante, asma. Attraverso la rotazione alimentare è possibile ottenere un miglioramento di queste sintomatologie Nichel correlate.

# Cosa ottieni dal Test Genessere Food Profile

Diagnosi medica approfondita basata sui dati di laboratorio: La nostra équipe medica effettua un'interpretazione dettagliata dei risultati di laboratorio, garantendo un'analisi su misura della tua condizione.

## ✓ Dosaggio delle IgG alimento-specifiche

un'elevata quantità di IgG alimento-specifiche (dovute ad un'assunzione eccessiva o ripetuta di cibo) promuove un'infiammazione di basso grado e può indurre una risposta mediata dalle IgG. Molti studi hanno infatti descritto una correlazione tra IgG e condizioni infiammatorie come il morbo di Crohn, sindrome del colon irritabile (IBS) e la sensibilità al glutine non celiaca (NCGS). Tutti questi studi hanno dimostrato come un intervento terapeutico appropriato possa migliorare i sintomi. Le IgG alimento-specifiche sono normalmente prodotte dall'organismo quando entra in contatto con il cibo. I loro livelli crescono proporzionalmente con l'uso ripetuto dello stesso Grande Gruppo Alimentare (Latte e carne bovina, Lieviti, Oli cotti, Nichel. Frumento e glutine). La misura dei livelli di IgG alimento-specifici aiuta quindi a comprendere in modo individuale le abitudini alimentari, evidenziando eventuali eccessi.

## ✓ Definizione del tuo Profilo Alimentare Personalizzato

In base ai risultati ottenuti dal test, ti forniremo un profilo alimentare individualizzato. Questo profilo ti aiuterà a capire quali sono nel tuo caso i gruppi di alimenti mangiati in eccesso o in modo frequente al fine di controllare le risposte infiammatorie. Il piano nutrizionale suggerito permette la rotazione (e mai l'eliminazione) di alcuni Grandi Gruppi Alimentari al fine di ridurre le risposte infiammatorie e al tempo stesso mantenere una alimentazione sana e varia.

## ✓ Suggerimenti su integratori personalizzati

In base ai risultati del test, ti saranno suggeriti principi attivi mirati per contrastare lo stress ossidativo e l'infiammazione. Questi integratori possono includere antiossidanti, acidi grassi essenziali e altri nutrienti o enzimi che supportano il sistema immunitario

