

- Μερικά από τα γονίδια που ελέγχονται στο DNA PREMIUM & FITNESS

ΜΕΡΙΚΑ ΑΠΟ ΤΑ ΓΟΝΙΔΙΑ ΠΟΥ ΕΛΕΓΧΟΝΤΑΙ	
AGT	Το αγγειοτενσινογόνο (AGT), δρα στο σύστημα ρενίνης-αγγειοτενσίνης και προκαλεί αγγειοσύστολη και αύξηση της πίεσης του αίματος. Το αλληλόμορφο C, σχετίζεται με υψηλές αθλητικές επιδόσεις σε αθλήματα δύναμης ενώ το αλληλόμορφο T σχετίζεται με επιδόσεις αντοχής.
ACTN3	Το γονίδιο της άλφα-ακτινίνης 3 αποτελεί σημαντικό δομικό στοιχείο της Z γραμμής των μυικών ινών ταχείας σύσπασης. Τη μεταλλαγή R τη βρίσκουμε σε αθλητές σπριντ, σε αντίθεση με τη X (null) μεταλλαγή.
<i>ADRB2</i>	Οι Β-ανδρενεργικοί υποδοχείς βοηθούν στη ρύθμιση του ενδοκρινούς και κεντρικού νευρικού συστήματος. Η αδρεναλίνη υποστηρίζει τα επίπεδα της γλυκόζης του αίματος κατά τις ασκήσεις μεγάλης διάρκειας. Η μεταλλαγή «γλουταμίνης» σχετίζεται με την αντοχή άνω η μεταλλαγή «γλουταμικού οξέος» σχετίζεται με τη δομική ενίσχυση του μυός.
<i>PPARGC1A</i>	Το γονίδιο PPARGC1A, συμμετέχει στην ομοιοστάση της ενέργειας και στη μετατροπή του τύπου των μυικών ινών σε τύπου Ι. Η μεταλλαγή «σερίνης», σχετίζεται με χαμηλότερα επίπεδα PPARGC1A και μειωμένη αεροβική βελτίωση στις προπονήσεις.
<i>PPARA</i>	Το γονίδιο PPARA προωθεί τον μεταβολισμό των λιπαρών οξέων, ιδίως υπό την απουσία υδατανθράκων. Το G αλληλόμορφο σχετίζεται με τις τύπου Ι μυικές ίνες και την αντοχή ενώ το αλληλόμορφο C σχετίζεται με αθλήματα δύναμης.
ACE	Το γονίδιο ACE συμμετέχει στην αγγειοσύστολη και στη ρύθμιση της πίεσης του αίματος. Η μεταλλαγή πρόσθεσης «I» σχετίζεται με χαμηλή δράση του ACE και στην ομόζυγη μορφή της, με αθλήματα αντοχής. Ο DD γονότυπος, σχετίζεται με αθλητικό προφίλ δύναμης και με εντονότερη μυική ανάπτυξη μέσω των ασκήσεων με βάρη αλληλόμορφο T σχετίζεται με επιδόσεις αντοχής.
VEGF	Το γονίδιο VEGF αποτελεί κύριο ρυθμιστή της νεο-αγγειογένεσης και έχει αντίκτυπο στη VO2max. Ο CC γονότυπος σχετίζεται με αυξημένα επίπεδα VO2max εξαρχής αλλά και καλύτερη VO2max απόδοση μετά από προπονήσεις.
COL5A1	COL5A1 σημαίνει κολλαγόνο τύπου 5, το οποίο σχηματίζει μέρη των τενόντων και ρυθμίζει την ανάπτυξη τους. Το αλληλόμορφο T συνδέεται με αυξημένη πιθανότητα τενοντοπαθειών και με μειωμένη κινητική δράση των μυών. Σχετίζεται όμως και με ταχύτερο τρέξιμο αντοχής.
IL6	Το γονίδιο IL6 κωδικοποιεί μια κυτοκίνη και ρυθμίζει τις ανοσολογικές αποκρίσεις. Κατά την έντονη άσκηση παράγονται μεγάλες ποσότητες κυτοκινών, οι οποίες σχετίζονται με το σύνδρομο της υπερκόπωσης των μυών. Το C αλληλόμορφο συνδέεται με αυξημένα επίπεδα των IL6 κυτοκινών.
SOD2	Το γονίδιο SOD2 καταπολεμά τις ελεύθερες ρίζες στο κύτταρο, ιδίως στα μιτοχόνδρια, και χωρίς τη δράση του είναι πιθανή η κυτταρική καταστροφή. Το C αλληλόμορφο σχετίζεται με αυξημένα επίπεδα οξειδωτικού στρες και την εμφάνιση χρόνιων νοσημάτων, όταν δεν υπάρχει επαρκής κατανάλωση αντιοξειδωτικών ουσιών.

TNF	Το γονίδιο TNF κωδικοποιεί μια κυτοκίνη που αυξάνει τη φλεγμονώση απόκριση. Το αλληλόμορφο A σχετίζεται με αυξημένα επίπεδα TNF, οπότε και με μεγαλύτερη κόπωση και μικρότερη αποκατάσταση.
-----	---