

IL TEST CAFFEINA

E' un semplice ed accurato test genetico, indolore e non invasivo, rileva se la persona è un metabolizzatore lento o veloce di caffeina .

La caffeina é metabolizzata nell'organismo dall'enzima Citocromo p450 1A2. Ogni persona possiede due copie del gene CYP1A2 (una copia ricevuta da ciascun genitore). Sono due le varianti del gene che riguardano la metabolizzazione della caffeina nell'organismo.

Gli individui che posseggono due copie dell'allele CYP1A2*1A sono metabolizzatori veloci della caffeina, mentre le persone che presentano anche solo un allele del CYP1A2*1F sono metabolizzatori lenti.

Gli individui che metabolizzano lentamente la caffeina devono monitorare la dose quotidiana, se la consumano in maniera eccessiva (anche solo 2 o 3 tazze di caffè o 200 mg di caffeina al giorno) possono avere effetti negativi sul loro organismo incluso un aumentato rischio di infarto.

Chi deve utilizzare il test ?

Tutti i consumatori di caffè e/o di bevande, alimenti contenenti caffeina.

Le donne con abortività ricorrente o problemi di infertilità i cui esami specialistici diagnostici a riguardo non hanno rilevato la causa.

Chiunque voglia trarre vantaggio dai più recenti studi scientifici che indicano come migliorare sensibilmente lo stile di vita e mantenersi in buona salute.

Il test, di semplicissima e rapida esecuzione, può anche essere effettuato tramite l'invio a domicilio di un kit di prelievo salivare.



Genoma s.r.l.

Sede Principale:

Laboratori e Studi Medici

Via Castel Giubileo, 11 - 00138 Roma

Tel. +39 06 8811270 (6 linee)

Fax +39 06 64492025

Sede legale e Studi Medici:

Via Po, 102 - 00198 Roma

Tel. +39 06 85304150 • + 39 06 85358425

Fax. +39 06 85344693

info@laboratoriogenoma.eu

www.laboratoriogenoma.eu

www.nutrigenetica.it



INTOLLERANZA ALLA CAFFEINA

INTOLLERANZA ALLA CAFFEINA

Una tazzina di caffè, è per noi italiani un'abitudine quotidiana, a cui difficilmente possiamo rinunciare; ma è veramente salutare? E lo è per tutti?



Partiamo dal principio che la caffeina è una sostanza alcaloide con numerosi ed importanti effetti sul nostro organismo: la sua conformazione chimica la rende infatti idonea, anche a concentrazioni molto basse, ad interagire con specifici recettori biologici che regolano la funzionalità del sistema cardiovascolare, endocrino e nervoso;



favorendo il rilascio di due ormoni chiamati adrenalina e noradrenalina, facilita l'aumento del metabolismo corporeo, della frequenza cardiaca, della pressione arteriosa e del numero di atti respiratori (aumentando così l'ossigenazione del sangue).

Gli ultimi studi nel campo della diagnosi molecolare hanno però ampliato le conoscenze sulle interazioni di questa straordinaria sostanza mettendo in evidenza ulteriori e significativi ruoli legati alla caffeina.

Caffeina e salute

In particolare, in un importante e recente studio pubblicato nel *Journal of the American Medical Association*, gli autori hanno monitorato circa 4000 individui di cui 2000 reduci da infarto del miocardio; considerando altri fattori variabili come il consumo del cibo, l'attività fisica o lo stato socio economico, la loro ricerca ha evidenziato come le persone a metabolizzazione lenta di caffeina erano associate ad un alto rischio di infarto, rischio che aumenta, anche in base al numero di tazzine consumate.

"Il pericolo di infarto cresce del 36% nei metabolizzatori lenti, concludono i ricercatori, "e si arriva fino al 64%" per i forti consumatori di caffeina. E il rischio è doppio se di età inferiore a 59 anni, quadruplo se minori di 50".

Al contrario, chi ha la versione del gene associata a rapido metabolismo della caffeina risulta protetto dal rischio infarto.

Inoltre, in ulteriori lavori scientifici sono state messe in relazione la caffeina con la fertilità e gravidanza.

Questi studi hanno dimostrato che le donne con il gene codificante il metabolismo lento per caffeina hanno un rischio maggiore di aborti e di ridurre la loro fertilità mentre le donne a metabolizzazione veloce non corrono questi rischi pur consumando le stesse quantità di caffè.



Caffeina nascosta

Contrariamente a quanto si crede, un caffè lungo, sebbene sia meno denso, contiene più caffeina di quello normale, e ancor più di quello ristretto, proprio perché la stessa quantità di posatura di caffè viene "sfruttata" in misura maggiore.

È importante poi ricordarsi che questa sostanza non si trova solamente nel caffè, ma in molte altre bevande (cioccolata, tè, coca cola, pepsi, bevande energizzanti, ecc); inoltre, oggi, sempre più frequentemente viene utilizzata in barrette dietetiche, prodotti erboristici analgesici, cosmetici anticellulite, nonché in molte altre specialità farmaceutiche acquistabili senza ricetta medica.



I dati medi di contenuto di caffeina sono: per una tazza o una lattina di tè circa 20-30 mg di caffeina, una di cioccolata 10 mg, una lattina di Coca-Cola normale, Diet o di Pepsi circa 40 mg e una Red Bull 80 mg.