



sport

programa genético preventivo



## IMPORTANCIA DE LA GENÉTICA



Los genes condicionan nuestra vida y el estado de nuestra salud. Su correcta interpretación médica permite conocer y prevenir la posible tendencia a padecer determinadas dolencias, y la alteración, en forma positiva, de nuestra estructura genética proporciona ventajas comparativas –un mayor grado de resistencia, por ejemplo– frente a ciertos agentes perjudiciales, como, gracias al gen ApoE 2, frente a la enfermedad de Al-

zheimer.

El análisis genético nos permite diseñar un plan personalizado enfocado a paliar aquellos riesgos específicos, reforzando al tiempo nuestras fortalezas para alcanzar una calidad de vida óptima.

*“Conociendo la información oculta en nuestros genes, traducida mediante la medicina clínica, podemos prevenir y minimizar riesgos, incrementando la potencialidad de cada individuo para alcanzar un estado óptimo de salud.”*

## ¿QUÉ?



La práctica deportiva es clave para la buena salud y la calidad de vida, pero, al llevarla a cabo, debemos tener en cuenta tanto nuestras limitaciones como los riesgos que entraña. Durante los últimos años, nuestra sociedad ha tomado conciencia de la necesidad de, ante la sedentarización de la vida, cuidar el cuerpo, y así vivimos una práctica creciente de deportes como el running, el fitness o el pádel.

La competición –profesional y semi profesional– también se ha multiplicado, lo que conlleva, en paralelo al aumento de problemas físicos relacionados con el ejercicio, la necesidad de minimizar el impacto negativo en la salud de este alto rendimiento deportivo.

Genomic Sport, diseñado por Genomic Genetics International, es el programa específico orientado a aportar valiosa información a los deportistas, tanto amateurs como profesionales, para optimizar su rendimiento y evitar lesiones.

## ¿QUIÉN?



Especialmente creado para aquellas personas que practican cualquier tipo de deporte de manera regular, o bien deseen empezar a hacerlo, ya se trate de profesionales o amateurs.

## ¿POR QUÉ?



Someterse a fuertes entrenamientos y grandes esfuerzos, físicos y mentales, para alcanzar las metas deportivas que nos marcamos no es siempre es sinónimo de salud. No todos necesitamos la misma preparación o los mismos ejercicios para alcanzar un objetivo saludable. Y tampoco todos los deportes son idóneos para todas las personas.

Sobre la base del análisis de los principales obstáculos genéticos a las que nos enfrentamos, y tras su interpretación médica, se definen objetivos, rutinas de entrenamiento y patrones de alimentación de acuerdo a las potencialidades y limitaciones de cada individuo.





## ¿CÓMO?



A partir de una muestra de saliva, el plan preventivo Sport se enfoca en tres grandes áreas: las lesiones deportivas, los problemas relacionados con el sistema cardiovascular y la maximización del rendimiento.

Se trata de un plan personalizado para prevenir y/o contrarrestar los efectos negativos de la práctica deportiva y lograr un mayor rendimiento deportivo evitando riesgos y desgaste físico.

## ¿CUÁNDO?



En el caso de los deportistas profesionales, y para poder preparar la competición de la manera más saludable y eficiente posible, recomendamos realizar el estudio en pretemporada, e incluso antes de iniciar la preparación, para asegurar el éxito del entrenamiento. Aunque en ningún caso es contraproducente una vez iniciada la preparación o durante la competición. Cualquier momento es indicado para los deportistas amateur, ya que, cuanto mejor sea el diseño de la práctica deportiva, mayor será el rendimiento obtenido de la misma.





## POTENCIALES ANALIZADOS

- Tendinopatía de aquiles.
- Rotura de ligamento cruzado.
- Dislocación articular.
- Calambres musculares.
- Fibrilación auricular.
- Enfermedades cardiovasculares.
- Insuficiencia cardíaca.
- Cardiopatía isquémica.
- Diabetes.
- Hipertensión.
- Establecimiento de una dieta óptima para el rendimiento deportivo.



### Beneficios del plan:

- Reducción del riesgo de lesiones.
- Extensión de la carrera deportiva.
- Incremento del rendimiento deportivo.
- Conocimiento y control de riesgos cardiovasculares y muerte súbita.
- Maximización del esfuerzo deportivo así como de sus efectos en la salud.
- Aumento de éxitos deportivos.
- Diseño de una rutina de entrenamiento personalizada.

# METODOLOGÍA

Para contrarrestar las dificultades que, a la hora de adquirir nuevos hábitos saludables, plantea nuestro ritmo diario, contamos con un equipo multidisciplinar especializado en programas integrales de diagnóstico, planificación y prevención que te ayudará a conseguirlo en 2 fases.



## AgeManagement

Conoce, gestiona y previene los factores de riesgo que condicionan el paso de los años.



## Executive

Optimiza el rendimiento y la capacidad laboral para un mejor bienestar personal.



## WomanHealth

Permite mejorar el bienestar gestionando el efecto hormonal en cada etapa de la vida.



## Baby

Consigue un óptimo desarrollo en fases tempranas para asegurar un futuro saludable.



## NeuroProgram

Trata el trastorno del neurodesarrollo desde su origen consiguiendo progreso y calidad de vida.



## Fibromialgen

Trata la Fibromialgia, Sensibilidad Múltiple o Fatiga Crónica des del origen consiguiendo calidad de vida



## Sport

Saca el máximo potencial para un rendimiento deportivo seguro, saludable y eficiente.



## Nutrigenomic

Pauta nutricional para garantizar un control de peso eficiente y saludable.



Barcelona

Madrid

Av. Diagonal 490, 1º 1ª, 08006



C/ Serrano 104, 28006

info@genomicgenetics.com



madrid@genomicgenetics.com

+34 93 253 02 82



+34 93 253 02 82

www.genomicgenetics.com

OTROS PROGRAMAS