

Генотип 1 (E3/E3)

Ваш генотип APOE – (E3/E3)

SNP	Ваш генотип
rs429358	TT
rs7412	CC

Исходя из вашего генотипа, ваш риск развития болезни Альцгеймера составляет примерно 9% и является общепопуляционным. У женщин с вашим генотипом риск болезни Альцгеймера ниже, чем у мужчин. У вас также средний риск апноэ во сне и бессонницы. Ваш генотип не является защитным по отношению к сердечно-сосудистым заболеваниям.

Несмотря на отсутствие повышенного риска развития болезни Альцгеймера, вам также могут быть полезны общие подходы для профилактики этого заболевания:

- Контроль уровня воспаления.
- Контроль уровня глюкозы
- Качественный сон
- Умеренная физическая нагрузка
- Прием омега 3, особенно DHA.
- Куркумин, оливковое масло, рутин и розмарин снижают скорость образования амилоидных бляшек в головном мозге.