

Генотип 2 (E3/E2)

Ваш генотип APOE – (E3/E2)

SNP	Ваш генотип
rs429358	TT
rs7412	CT

Положительное влияние вашего генотипа на здоровье:

- APOE-2 – один из генов, наиболее связанных с увеличением продолжительности жизни.
- Ваш генотип ассоциирован с лучшей когнитивной функцией в пожилом возрасте.
- Снижение риска болезни Альцгеймера и легких когнитивных нарушений примерно на 40% - 50%.

Отрицательное влияние вашего генотипа на здоровье:

- Повышенный риск хронических заболеваний почек
- Примерно на 20% повышенный риск возрастной дегенерации желтого пятна, которая может вызвать потерю зрения.
- Возможно повышение риска болезни Паркинсона (несемейной, распространенной) примерно на 20%.
- Повышает уровень триглицеридов крови (ассоциирован с наследственной гиперхолестеринемией 3 типа, однако практически не встречается при гетерозиготном носительстве).

Методы коррекции:

- Диета с ограничением углеводов, особенно фруктозы, богатая омега-3 кислотами для снижения уровня триглицеридов.
- Ограничение потребления омега-6 кислот
- Контроль омега 3 индекса
- Прием витамина E
- Куркумин, имбирь
- Витамин B3
- Q10