

Генотип 4 (E4/E4)

Ваш генотип APOE – (E4/E4)

SNP	Ваш генотип
rs429358	CC
rs7412	CC

Исходя из вашего генотипа, ваш риск развития болезни Альцгеймера выше общепопуляционного в 12-14 раз. Хотя ген ApoE-4 признан значительным фактором риска болезни Альцгеймера, он не является единственной причиной её развития. Другие гены и факторы образа жизни также оказывают значимое влияние.

Ваш ген APOE-4 может способствовать увеличению общего холестерина примерно на 10-12 мг / дл.

Методы коррекции:

- Контролируйте хроническое воспаление. Высокий уровень СРБ связан с повышенным риском развития болезни Альцгеймера.
- Поддерживайте здоровый уровень холестерина. Ваш генотип ApoE-4 способствует повышению уровня холестерина в крови примерно на 10-12 мг / дл. Высокий общий холестерин играет роль в развитии болезни Альцгеймера.
- Поддерживайте здоровый уровень глюкозы в крови. Диабет является сильным фактором риска развития деменции, поэтому болезнь Альцгеймера называют диабетом III типа.
- Поддерживайте здоровую функцию PPAR γ . PPAR — это белок, который контролирует выработку и активность различных важных генов, включая ген APOE. Для этой цели важно употреблять диетические жиры, особенно омега-3, витамин А (ретинол) из животных источников, поскольку генотип APOE-4 может уменьшать превращение бета-каротина в витамин А.
- Уменьшайте окислительный стресс. ApoE – это антиоксидантный белок, а APOE-4 обладает пониженной антиоксидантной активностью. APOE-4 может препятствовать попаданию витамина Е в мозг, что снижает защитный эффект витамина Е.
- Активно снижайте уровень амилоида в головном мозге. Некоторые вещества растительного происхождения могут предотвращать или уменьшать образование амилоидных агрегатов в головном мозге.

Продукты с высоким содержанием этих веществ:

- ✓ Оливковое масло (олеuropeин)
 - ✓ Куркума (куркумин)
 - ✓ Ресвератрол
 - ✓ Зеленый чай (EGCG, мирицетин и кверцетин)
 - ✓ Розмарин (розмариновая кислота)
 - ✓ Рутин, содержащийся в таких фруктах, как вишня, цитрусовые и гречка.
 - ✓ Корица (коричный альдегид)
- Оптимизация сна – еще один ключевой шаг, который может контролировать или уменьшить нагрузку на амилоид.
 - Физическая активность также является важным способом уменьшения бета-амилоидных бляшек и риска болезни Альцгеймера в APOE-4.
 - Избегайте черепно-мозговых травм. **Необходимо избегать контактных видов спорта и использовать защитную амуницию.**
 - Уменьшайте воздействие алюминия. Используйте фильтрованную воду и избегайте продуктов с высоким содержанием алюминия, включая косметику (дезодоранты, красители) и алюминиевую посуду, а также продуктов питания с алюминием, таких как разрыхлитель и плавленый сыр.
 - Употребляйте Омега 3.
 - Избегайте чрезмерного употребления калорий, насыщенных жиров и алкоголя.
 - Обеспечьте достаточный уровень витаминов. У носителей APOE-4 дефицит витамина B6, фолиевой кислоты и B12 оказывает прямое влияние на когнитивные функции.