

Генотип 5 (E2/E2)

Ваш генотип APOE – (E2/E2)

SNP	Ваш генотип
rs429358	TT
rs7412	TT

Положительное влияние вашего генотипа на здоровье:

- APOE - E2/E2 - 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. У генотипа E2/E2 риск был снижен на 66% по сравнению даже с носителями E2/E3, также наблюдается снижение риска на 87% по сравнению с наиболее распространенным генотипом, E3/E3, и снижение риска на 99,6% по сравнению с носителями E4/E4.

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 этот тип гиперлипидемии развивается только у 5-10 % носителей данного генотипа. Гомозиготность APOE E2 не является ни достаточной, ни необходимой для возникновения HPL III).

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 В3
- Q10