Генотип 6 (E2/E4)

Ваш генотип APOE – (E2/E4).

SNP	Ваш генотип
rs429358	CT
rs7412	TC

Вы являетесь носителем наименее изученного и очень редкого генотипа. Большинство ученых и врачей сходятся во мнении, что его стоит интерпретировать как генотип E3/E4, но с более мягкими проявлениями.

Исходя из вашего генотипа, ваш риск развития болезни Альцгеймера лишь немного превышает общепопуляционные риски. Хотя ген APOE-4 является значительным фактором риска болезни Альцгеймера, он не является единственной причиной развития болезни Альцгеймера. Другие гены и факторы образа жизни также оказывают значимое влияние.

Ваш ген APOE-4 может способствовать увеличению общего холестерина.

Методы коррекции:

- Контролируйте хроническое воспаление. Высокий уровень СРБ был связан с повышенным риском развития болезни Альцгеймера.
- Поддерживайте здоровый уровень холестерина. Ваш генотип АЗЩЕ-4 способствует повышению уровня холестерина в крови примерно на 8 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 PPARγ. 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 ApoE4 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 (олеуропеин)
  - ✓ 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 являются 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.
- Ешьте продукты с высоким содержанием омега-3 (ДГК).
- Избегайте чрезмерного употребления калорий, насыщенных жиров и алкоголя.
- Обеспечьте достаточный уровень витаминов. У носителей ApoE4 дефицит витамина B6, фолиевой кислоты и B12 оказывает прямое влияние на когнитивные функции.