



DNA TEST SPORT ENDURANCE/POWER

SALUD

ALERGOLOGÍA

- Alergias polen, ácaros, gato
- Alergias alimentarias: cacahuete

CARDIOLOGÍA

- Hipertensión

INTOLERANCIAS

- Intolerancia gluten
- Intolerancia lactosa
- Intolerancia fructosa

NEUMOLOGÍA

- Asma

ODONTOLOGÍA

- Salud bucodental: enfermedad periodontal

TRAUMATOLOGÍA

- Discopatía lumbar/hernia discal
- Fractura estrés
- Epicondilitis (codo de tenis)
- Tendinopatía de Aquiles
- Esguince tobillo
- Lesión menisco
- Rotura ligamento cruzado anterior (*m).
- Luxación hombro

NUTRIGENÉTICA: DIETA

NUTRICIÓN/TENSIÓN ARTERIAL

- Tensión arterial: sensibilidad sal

APETITO

- Ingesta emocional
- Regulación apetito

PÉRDIDA DE PESO

- Dieta baja en grasa
- Dieta baja en HC
- Dieta balanceada
- Dieta mediterránea

GANANCIA DE PESO

- Ganancia peso – alto consumo grasa
- Ganancia peso – alto consumo HC

NUTRIGENÉTICA: NUTRIENTES

MINERALES

- Calcio
- Cobre
- Fósforo
- Magnesio
- Selenio
- Zinc

VITAMINAS

- Vit A
- Vit B6
- Vit B9 (ácido fólico)
- Vit B12
- Vit C
- Vit D
- Vit E
- Vit K

AMINOÁCIDOS

- Arginina
- Isoleucina
- Leucina
- Valina
- Glicina

NUTRIGENÉTICA: SUPLEMENTACIÓN

SUPLEMENTACIÓN DIETÉTICO-DEPORTIVA

- Coenzima Q

- Glutacion
- Antioxidantes (Se, Vit. A, C, E)

SUPLEMENTACIÓN/CAFEÍNA

- Regulación dosificación
- Consumo excesivo
- Insomnio
- Rendimiento físico

SUPLEMENTACIÓN/ÁCIDOS GRASOS OMEGA 3

- Pérdida peso
- Aumento colesterol HDL
- Reducción triglicéridos
- Reducción colesterol total

SUPLEMENTACIÓN/PÉRDIDA DE GRASA CORPORAL

- Picolinato de cromo – pérdida grasa
- Té verde – pérdida de grasa
- Capsaicina – pérdida grasa

ANALÍTICA

HORMONAS

- Testosterona: dehydroepiandrosterone
- Testosterona: dihidrotestosterona
- Insulina
- Adiponectina
- Cortisol
- Estradiol
- Estrona
- Folículo estimulante
- Leptina
- Luteinizante
- Tiroxina T4
- TSH/estimuladora tiroides
- Melatonina

PERFIL LIPÍDICO

- Colesterol HDL
- Colesterol LDL
- Colesterol total
- Triglicéridos
- Glicerofosfolípidos

ÁCIDOS GRASOS

- Omega 3: ácido alfa linoléico
- Omega 3: ácido docosahexaenoico
- Omega 3: ácido docosapentaenoico
- Omega 6: ácido araquidónico
- Omega 6: ácido gamma-linoleico (GLA)
- Omega 6: ácido linoleico
- Omega 7: ácido palmitoleico
- Omega 9: ácido oleico

MARCADORES DE DAÑO MUSCULAR

- Creatina quinasa
- Creatinina
- Proteína c Reactiva

SERIE BLANCA: LEUCOCITOS

- Neutrófilos
- Monocitos
- Basófilos
- Eosinófilos

SERIE ROJA: HEMATÍES

- Hematíes
- Hematíes/volumen corpuscular medio
- Hemoglobina
- Hemoglobina corpuscular media

HIERRO

- Hierro
- Ferritina
- Transferrina
- Hefcidina



BIOQUÍMICA

- Glucosa
- Hemoglobina glicosilada
- Ácido úrico
- GGT
- GPT
- GOT
- Albúmina
- Lactato

COMPOSICIÓN CORPORAL

TEJIDO GRASO

- Circunferencia cadera-cintura (ratio)
- Masa grasa subcutánea
- Masa grasa total
- Perímetro abdominal

TEJIDO MUSCULAR

- Masa magra (muscular y ósea)
- Circunferencia braquial (brazo)

TEJIDO ÓSEO

- Densidad mineral ósea cadera
- Densidad mineral ósea columna lumbar
- Volumen óseo total (*m).

TEJIDO MUSCULAR PERFORMANCE

- Fibras musculares lentas
- Fibras musculares rápidas
- Longitud vasto externo

ACTIVIDAD FÍSICA

AEROBIC TRAINING: RESPUESTA CARDIOVASCULAR

- Reducción presión arterial
- Reducción frecuencia cardiaca

AEROBIC TRAINING: RESPUESTA INFLAMATORIA

- Reducción inflamación sistémica

AEROBIC TRAINING: RESPUESTA LÍPIDOS

- Incremento colesterol HDL
- Reducción triglicéridos
- Reducción grasa subcutánea

AEROBIC TRAINING: RESPUESTA METABÓLICA

- Pérdida peso

AEROBIC CAPACITY (VO2 MAX.)

- VO2 max. (capacidad aeróbica)

POWER TRAINING: ENTRENABILIDAD

- Pérdida grasa subcutánea

ENDURANCE TRAINING

AEROBIC TRAINING: RESPUESTA CARDIOVASCULAR

- Incremento angiogénesis
- Hipertrofia ventricular izquierda

AEROBIC TRAINING: RESPUESTA METABÓLICA

- Conversión fibras musculares
- Aumento umbral de lactato
- Biogénesis mitocondrial

AEROBIC TRAINING: GASTO ENERGÉTICO

- Consumo ácidos grasos músculo
- Aporte oxígeno músculo
- Consumo oxígeno músculo
- Consumo glucosa músculo

AEROBIC CAPACITY (VO2 MAX.)

- VO2 max. en altura (hipoxia)
- Rendimiento en altura (hipoxia)
- Incremento VO2 max. aerobic training

POWER TRAINING

PERFORMANCE TREN SUPERIOR

- Fuerza agarre
- Fuerza isométrica
- Fuerza concéntrica

PERFORMANCE TREN INFERIOR

- Fuerza explosiva
- Fuerza concéntrica

POWER TRAINING: ENTRENABILIDAD

- Hipertrofia muscular
- Incremento fuerza concéntrica (tren superior) (*m).
- Incremento fuerza isométrica (tren superior)
- Incremento VO2 max. (HIIT)

FATIGA Y RECUPERACIÓN

ACTIVIDAD FÍSICA Y CALOR

- Eliminación de calor: vasodilatación

DOMS (AGUJETAS)

- DOMS

DESCANSO NOCTURNO

- Recuperación: calidad sueño
- Recuperación: duración sueño

DAÑO MUSCULAR

- Daño muscular: radicales libres (daño oxidativo)
- Daño muscular: intensidad contracción muscular
- Daño muscular: inflamación

FATIGA MUSCULAR ALTA INTENSIDAD

- Fatiga: alta intensidad (aláctico)
- Fatiga: alta intensidad (láctico)

FATIGA MUSCULAR INTENSIDAD MEDIA

- Fatiga: intensidad media (aeróbico)

FATIGA MUSCULAR TREN INFERIOR

- Fatiga: fuerza concéntrica (cuádriceps)