

# TEST DE ADN SALUD, NUTRICIÓN Y RENDIMIENTO DEPORTIVO

## 01. SALUD

### ALERGOLOGÍA

- ALERGI A ÁCAROS, POLEN Y GATO
- ALERGI A ALIMENTARIA: CACAHUETE

### CARDIOLOGÍA

- HIPERTENSIÓN

### DERMATOLOGÍA

- ALOPECIA ANDROGÉNICA
- ALOPECIA AREATA
- DERMATITIS ATÓPICA
- PSORIASIS

### DIGESTIVO

- HÍGADO GRASO NO ALCOHÓLICO
- ENFERMEDAD INTESTINAL INFLAMATORIA

### ENDOCRINOLOGÍA

- DIABETES TIPO II
- OBESIDAD
- SÍNDROME METABÓLICO
- HIPOTIROIDISMO

### HÁBITOS DE RIESGO

- ALCOHOL: CONSUMO
- ALCOHOL: DEPENDENCIA
- TABACO: CONSUMO
- TABACO: IMC

### INTOLERANCIAS

- INTOLERANCIA GLUTEN
- INTOLERANCIA LACTOSA
- INTOLERANCIA FRUCTOSA

### NEUMOLOGÍA

- ASMA

### NEUROLOGÍA

- MIGRAÑAS

### ODONTOLOGÍA

- SALUD PERIODONTAL: PERIODONTITIS Y GINGIVITIS

### OFTALMOLOGÍA

- DEGENERACIÓN MACULAR ASOCIADA A LA EDAD

### REUMATOLOGÍA

- ARTRITIS REUMATOIDE
- GOTA
- OSTEOPOROSIS

### TRAUMATOLOGÍA

- DISCOPATÍA LUMBAR: HERNIA DISCAL
- FRACTURA ESTRÉS
- EPICONDILITIS (CODO DE TENISTA)
- ESGUINCE TOBILLO
- LESIÓN MENISCO
- TENDINOPATÍA DE AQUILES
- ROTURA LIGAMENTO CRUZADO ANTERIOR
- LUXACIÓN HOMBRO

## 02. DIETA

### APETITO

- REGULACIÓN APETITO

### GANANCIA DE PESO

- GANANCIA DE PESO: ALTO CONSUMO GRASA

### NUTRICIÓN: TENSIÓN ARTERIAL

- TENSIÓN ARTERIAL: SENSIBILIDAD SAL

### PÉRDIDA DE PESO

- DIETA BAJA EN GRASA
- DIETA BAJA EN HC
- DIETA BALANCEADA
- DIETA MEDITERRÁNEA

## 03. NUTRIENTES

### AMINOÁCIDOS ESENCIALES

- ARGININA
- ISOLEUCINA
- LEUCINA
- VALINA

### AMINOÁCIDOS NO ESENCIALES

- GLICINA

### 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

## 04. SUPLEMENTACIÓN

### SUPLEMENTACIÓN CAFEÍNA

- CAFEÍNA: RENDIMIENTO FÍSICO
- CAFEÍNA: REGULACIÓN DOSIFICACIÓN
- CAFEÍNA: CONSUMO EXCESIVO
- CAFEÍNA: INSOMNIO

### SUPLEMENTACIÓN DIETÉTICO-DEPORTIVA

- COENZIMA Q
- GLUTATIÓN
- ANTIOXIDANTES (Se, Vit. A, C, E)

### SUPLEMENTACIÓN OMEGA 3

- OMEGA 3: PÉRDIDA PESO
- OMEGA 3: AUMENTO COLESTEROL HDL
- OMEGA 3: REDUCCIÓN TRIGLICÉRIDOS
- OMEGA 3: REDUCCIÓN COLESTEROL TOTAL

### SUPLEMENTACIÓN PÉRDIDA DE GRASA CORPORAL

- PICOLINATO CROMO: PÉRDIDA GRASA
- TE VERDE: PÉRDIDA GRASA
- CAPSAICINA: PÉRDIDA GRASA

# TEST DE ADN SALUD, NUTRICIÓN Y RENDIMIENTO DEPORTIVO

## 05. ANALÍTICA

### ÁCIDOS GRASOS

- OMEGA 3: ALFA LINOLÉNICO (ALA)
- OMEGA 3: DOCOSAHEXAENOICO (DHA)
- OMEGA 6: ARAQUIDÓNICO
- OMEGA 6: GAMMA-LINOLÉNICO (GLA)
- OMEGA 6: LINOLEICO
- OMEGA 7: PALMITOLEICO
- OMEGA 9: OLEICO

### BIOQUÍMICA

- GLUCOSA
- HEMOGLOBINA GLICOSILADA
- ÁCIDO ÚRICO
- GGT
- GOT
- ALBÚMINA
- LACTATO

### HIERRO

- HIERRO
- FERRITINA
- TRANSFERRINA
- HEPICIDINA

### HORMONAS

- TESTOSTERONA: DHEA
- TESTOSTERONA: DHT
- INSULINA
- ADIPONECTINA
- CORTISOL
- ESTRADIOL
- ESTRONA
- LEPTINA
- LUTEINIZANTE
- TIROXINA (T4)
- MELATONINA
- ESTIMULANTE DE LA TIROIDES (TSH)

### MARCADORES DE DAÑO MUSCULAR

- CREATINA QUINASA
- CREATININA
- PROTEÍNA C REACTIVA

### PERFIL LIPÍDICO

- COLESTEROL HDL
- COLESTEROL LDL
- COLESTEROL TOTAL
- TRIGLICÉRIDOS
- GLICEROFOSFOLÍPIDOS

### SERIE BLANCA

- NEUTRÓFILOS
- MONOCITOS
- BASÓFILOS
- EOSINÓFILOS

### SERIE ROJA

- HEMATÍES
- VCM
- HEMOGLOBINA
- HCM

## 06. COMPOSICIÓN CORPORAL

### TEJIDO GRASO

- CIRCUNFERENCIA CINTURA-CADERA (RATIO)
- MASA GRASA SUBCUTÁNEA
- MASA GRASA TOTAL
- PERÍMETRO ABDOMINAL

### TEJIDO MUSCULAR

- CIRCUNFERENCIA BRAQUIAL (BRAZO)
- MASA MUSCULAR MAGRA

### TEJIDO MUSCULAR PERFORMANCE

- LONGITUD VASTO EXTERNO
- FIBRAS MUSCULARES LENTAS
- FIBRAS MUSCULARES RÁPIDAS

### TEJIDO ÓSEO

- DENSIDAD MINERAL ÓSEA CADERA
- DENSIDAD MINERAL ÓSEA COLUMNA LUMBAR
- VOLUMEN ÓSEO TOTAL

## 07. ACTIVIDAD FÍSICA SALUDABLE

### AEROBIC CAPACITY (VO2 MAX.)

- VO2 MAX (CAPACIDAD AÉROBICA)

### AEROBIC TRAINING: RESPUESTA CARDIOVASCULAR

- REDUCCIÓN PRESIÓN ARTERIAL
- REDUCCIÓN FRECUENCIA CARDÍACA

### 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

### POWER TRAINING: ENTRENABILIDAD

- PÉRDIDA GRASA SUBCUTÁNEA.

## 08. ENDURANCE TRAINING

### AEROBIC CAPACITY (VO2 MAX.)

- VO2 MAX EN ALTURA (HIPOXIA)
- RENDIMIENTO EN ALTURA (HIPOXIA)
- INCREMENTO VO2 MAX

### AEROBIC TRAINING: GASTO ENERGÉTICO

- CONSUMO ÁCIDOS GRASOS MÚSCULO
- APORTE OXÍGENO MÚSCULO
- CONSUMO OXÍGENO MÚSCULO
- CONSUMO GLUCOSA MÚSCULO

### AEROBIC TRAINING: RESPUESTA CARDIOVASCULAR

- INCREMENTO ANGIOGÉNESIS
- HIPERTROFIA VENTRICULAR IZQUIERDA

### AEROBIC TRAINING: RESPUESTA METABÓLICA

- CONVERSIÓN FIBRAS MUSCULARES
- AUMENTO UMBRAL DE LACTATO
- BIOGÉNESIS MITOCONDRIAL

# TEST DE ADN SALUD, NUTRICIÓN Y RENDIMIENTO DEPORTIVO

## 09. POWER TRAINING

### PERFORMANCE TREN INFERIOR

- FUERZA EXPLOSIVA
- FUERZA CONCÉNTRICA TREN INFERIOR

### PERFORMANCE TREN SUPERIOR

- FUERZA AGARRE
- FUERZA ISOMÉTRICA
- FUERZA CONCÉNTRICA TREN SUPERIOR

### POWER TRAINING: ENTRENABILIDAD

- HIPERTROFIA MUSCULAR
- INCREMENTO FUERZA CONCÉNTRICA (TREN SUPERIOR)
- INCREMENTO FUERZA ISOMÉTRICA (TREN SUPERIOR)
- INCREMENTO VO2 MAX (HIIT)

## 10. FATIGA Y RECUPERACIÓN

### ACTIVIDAD FÍSICA Y CALOR

- ELIMINACIÓN DE CALOR: VASODILATACIÓN

### DAÑO MUSCULAR

- RADICALES LIBRES (DAÑO OXIDATIVO)
- INTENSIDAD CONTRACCIÓN MUSCULAR
- INFLAMACIÓN

### DESCANSO NOCTURNO

- RECUPERACIÓN: CALIDAD Y CANTIDAD DE SUEÑO

### DOMS (AGUJETAS)

- DOMS (AGUJETAS)

### 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)