



BIOAGE  
TEST

**BioAge Test** è un test genetico che misura la lunghezza media del DNA telomerico dei leucociti, consentendo di stimare la propria età biologica.

I telomeri sono sequenze di DNA che permettono di capire quanto si mantengono giovani le cellule e per questo vengono considerati come un orologio biologico.

I telomeri sono la parte terminale dei cromosomi e hanno il preciso compito di proteggerne le estremità. Ogni cromosoma, infatti, si deteriora con il tempo e si accorcia a causa dell'invecchiamento, cui si sommano gli effetti di ossidazione e infiammazione.

L'accorciamento è un processo fisiologico e del tutto naturale. Tuttavia, la sua accelerazione può rivelarsi un segnale, sia di invecchiamento precoce sia della possibile insorgenza di malattie.

Con il passare degli anni, chi mantiene più giovani le cellule del proprio corpo e l'intero organismo, vede anche rallentare l'accorciamento dei propri telomeri.

## RELAZIONE TRA LUNGHEZZA TELOMERICA E STILI DI VITA

Recenti evidenze scientifiche hanno precisato che fattori quali l'esposizione al fumo di sigaretta, la mancanza di esercizio fisico (o il suo eccesso), una dieta scorretta, la presenza di uno stato infiammatorio e l'eccesso di tessuto adiposo possono modificare in maniera significativa la lunghezza dei telomeri nei leucociti (LTL), provocandone l'accorciamento.

In particolare, l'**infiammazione cronica** promuove l'invecchiamento biologico ed è responsabile dell'accorciamento dei telomeri. Inoltre, cellule "più vecchie" con telomeri criticamente più corti producono fattori pro- infiammatori.

L'**InflammAging** è il termine coniato per sottolineare come alla base del processo

A cura della  
**Redazione Scientifica GEK**

# PROFILO DI INVECCHIAMENTO CELLULARE

di invecchiamento ci sia anche un concomitante stato infiammatorio che rappresenta un fattore di rischio elevato.

Tramite una misurazione della lunghezza media dei telomeri leucocitari, **BioAge Test** permette di conoscere la propria BioAge.

## SCOPRI LA TUA BIOAGE

La BioAge è il risultato di un calcolo specifico e di una stima che si ottengono interpolando i dati anagrafici e i risultati di laboratorio con un campione statistico di riferimento.

Ricerche documentate e consolidate nella letteratura scientifica hanno evidenziato l'esistenza di una relazione ben precisa tra lunghezza dei telomeri, stile di vita e velocità di invecchiamento.

Grazie al **confronto tra BioAge ed età anagrafica** si possono mettere in atto fin da subito misure adeguate di prevenzione e di rallentamento dell'invecchiamento che vengono approfondite all'interno del referto.

## ESECUZIONE E APPLICAZIONE

Di semplice effettuazione, il test si effettua a partire da un campione di sangue secco prelevato capillarmente da un

polpastrello, metodo accessibile e fruibile da chiunque.

La comprensione della differenza tra età anagrafica e BioAge può indirizzare cambi di stile di vita o suggerire integrazioni o terapie che contribuiscano a rallentare i naturali processi di invecchiamento. Poiché molti squilibri alimentari influenzano le vie di attivazione dell'infiammazione, anche una rimodulazione dell'alimentazione può rallentare il fisiologico processo di invecchiamento. Questo avviene attraverso una dieta personalizzata orientata a ridurre i livelli di BAFF, PAF, di altre citochine infiammatorie e dei fattori di glicazione.

La verifica quindi della presenza di un'infiammazione correlata a zuccheri e alimenti può essere una ulteriore strategia da mettere in atto, in quanto l'**infiammazione sistemica** può determinare una maggior velocità di accorciamento dei telomeri e quindi aggravare patologie già in atto.

Conoscere i fattori protettivi che possono essere subito messi in pratica per rallentare il processo di invecchiamento cellulare e per aumentare i meccanismi anti-infiammatori è l'elemento principe per migliorare il proprio stato di salute.

I TEST DELLA LINEA  **PerMè** SONO DISPONIBILI PRESSO: