

# GeneFood

## Activate Playlist





## Disclaimer

A *GeneFood* Playlist é uma proposta que conecta ciência, música e poesia para estimular a reflexão sobre a relação entre nossos genes e a experiência humana. As músicas associadas a cada gene foram escolhidas de forma simbólica e intuitiva, e não representam uma relação científica comprovada ou recomendação médica. O objetivo é apenas criar um campo vibracional que convide à consciência e à apreciação da vida — não interpretar ou tratar condições de saúde.

# GeneFood Activate Playlist

## Para ativar os seus genes!

Esta é a primeira GeneFood Playlist a ser divulgada.

Na realidade, é uma GeneFood Activate porque, teoricamente, cada uma pode ter a sua.

Contudo, é uma Playlist que tem agradado a gregos e troianos, devido a sua característica de ter músicas conhecidas, muitas das quais marcantes na época em que surgiram.

Espero que goste e que possa desfrutar momentos prazerosos que realmente sejam capazes de ativar os seus genes com boas vibrações! Aproveite para se exercitar na medida certa: 54 minutos de música ritmada para se exercitar!

As músicas da GeneFood Activate Playlist são:

BCMO1	Summer – Steve Vroeger
SOD2	Paradise – Goldbird
DRD2	Sugar – Robin Schulz
CYPIA2	Smooth – Santana
EPHX1	Unstoppable – Sia
DRD4	Need you tonight – INXS
MAOA	Notorious – Duran Duran
COMT	Sweet Dreams – Eurythmics
FUT2	Bette Davis Eyes – Kim Carnes
NR3C1	I Will Survive – Gloria Gaynor
FGB	Torn – Paris Blue
NRG1	The Look – Roxette
PER3	Relax – Frankie goes to Hollywood
CLOCK	I Adore You – Hugel
PPAR-D	Hall of Fame – The Script



## **GeneFood Playlist BCMO1**

### **Summer – Steve Vroeger**

O gene BCMO1 converte o beta-caroteno em vitamina A – luz transformada em visão. Mas nem sempre faz isso com facilidade e, quando a conversão falha, é como se o verão interno perdesse o brilho.

"Summer" vem como uma onda quente, trazendo aquela sensação de vitalidade solar que o BCMO1 tanto deseja para cumprir o seu papel.

## **GeneFood Playlist SOD2**

### **Paradise – Goldbird**

SOD2 é o cavaleiro interno: enfrenta os radicais livres no coração das mitocôndrias.

Quando ativo, traz vigor, proteção e resistência invisível ao tempo.

"Paradise" canta esse ideal: o paraíso não é um lugar – é um estado vibracional onde o corpo flui em harmonia.

SOD2 abre este portal com a sua proteção antioxidante.

## **GeneFood Playlist DRD2**

### **Sugar – Robin Schulz**

O gene DRD2 influencia a forma como sentimos prazer, motivação e recompensa.

Quando bem nutrido, ele acende aquela faísca que nos faz dizer "quero mais!" – seja de um bom desafio, de uma dança, ou de um momento leve com quem amamos.

"Sugar" é como este gene: viciante, alegre, com uma batida que mexe o corpo e contamina o humor.

Ele lembra que a vida também é feita de doçura, de deixar-se levar pelo ritmo, de saborear instantes sem culpa – porque prazer saudável também alimenta o DNA.

## **GeneFood Playlist CYP1A2**

### **Smooth – Santana**

O gene CYP1A2 é um dos maestros do detox e do metabolismo, especialmente da cafeína. Ele dita o ritmo com que seu corpo processa estímulos, ajudando a manter energia e clareza sem sobrecarga.

"Smooth" tem a mesma pegada: quente, envolvente, com uma cadência que embala, mas também desperta. A música perfeita para ser associada à cafeína!

Assim como a música, este gene lembra que o segredo está no equilíbrio – intensidade e suavidade dançando juntas, para que seu corpo siga afinado, leve e fluido.

## **GeneFood Playlist EPHX1**

### **Unstoppable – Sia**

EPHX1 transforma toxinas em formas menos perigosas – ele é o agente secreto da desintoxicação. Forte, resiliente, estratégico.

Quando está funcionando bem, nada o detém.

"Unstoppable" é seu hino: uma explosão de poder que atravessa obstáculos com elegância feroz. Ele não recua, mas, sim, recalibra. Como a música da Sia, ele segue.

Ninguém pode detê-lo.

## **GeneFood Playlist DRD4**

### **Need you tonight – INXS**

O gene DRD4 codifica um receptor de dopamina envolvido em motivação que busca por novidade e sensibilidade a estímulos recompensadores.

Variantes deste gene estão associadas a comportamentos mais exploratórios, intensos e, muitas vezes, impulsivos.

Assim como a batida sedutora e urgente da música "Need You Tonight", o DRD4 desperta aquela sensação de desejo imediato, magnetismo e atração pelo que é novo e vibrante.

## **GeneFood Playlist MAOA**

### **Notorious – Duran Duran**

O gene MAOA codifica a enzima que desativa serotonina, dopamina e noradrenalina, afinando o tônus emocional, a energia e a assertividade. Quando o circuito está coerente, a presença ganha clareza e direção; quando desequilibra, pode surgir intensidade demais ou apatia.

"Notorious" vibra essa assinatura: traduz essa energia confiante e ousada, onde o indivíduo assume seu espaço e imprime sua marca no ambiente ao redor.

## **GeneFood Playlist COMT**

### **Sweet Dreams – Eurythmics**

COMT é quem "varre" dopamina, adrenalina e estrogênio – o zelador do prazer e do "desligar" do sinal de alerta.

Rápido demais? Você dorme pouco e pensa demais. Lento demais? Tudo lhe sobrecarrega.

"Sweet Dreams" é a trilha da dualidade COMT: doce ilusão, cansaço encantado, intensidade a mil. Porém, com consciência, o COMT dança entre vigília e descanso e conseguimos atingir o equilíbrio.

## **GeneFood Playlist FUT2**

### **Bette Davis Eyes – Kim Carnes**

O FUT2 codifica a fucosiltransferase 2, a enzima que "assina" as mucosas com fucose – saliva, lágrimas, vias aéreas, estômago e, sobretudo, intestino. Essa assinatura define o status secretor, fortalece a barreira mucosa, orienta a microbiota e modula a "conversa" com nutrientes – inclusive com a vitamina B12, que depende de um ambiente intestinal íntegro para ser bem aproveitada.

Quando o FUT2 está em boa cadência, as fronteiras do corpo ficam claras e acolhedoras: menos atrito, mais proteção; menos ruído, mais coerência.

"Bette Davis Eyes" entra como metáfora do brilho sutil de mucosas bem cuidadas – não só no olhar, mas em todo o campo interno.

## **GeneFood Playlist NR3C1**

### **I Will Survive – Gloria Gaynor**

O gene NR3C1 é o maestro da resposta ao estresse. Ele codifica o receptor de cortisol, ditando como você reage aos estímulos externos, ao medo, à pressão do mundo.

Quando alterado, o corpo entra em alerta crônico, mas também pode aprender a se curar.

"I Will Survive" é sua voz empoderada: um grito de independência, de superação, de reprogramação.

NR3C1 nos ensina que sobrevivência não é resistência. É resiliência. Persistência. Transformação.

## GeneFood Playlist FGB

### Torn – Paris Blue

O FGB ajuda a selar rupturas para restaurar o fluxo da vida.

"Torn" é o instante em que a ferida ainda pulsa, mas já começa a se fechar – a dança entre a vulnerabilidade e a força que brota do que sobrevive.

É cicatrização em movimento, onde cada passo costura um pouco mais de inteireza.

## GeneFood Playlist – NRG1

### The Look – Roxette

NRG1 (neuregulina-1) é o mensageiro da conexão elegante: conversa com receptores ERBB, afina sinapses, favorece mielinização e organiza circuitos de atenção, calma fina e coordenação. Quando está em boa cadência, os sinais correm por vias bem "encapadas" – clareza e fluidez aparecem no corpo e na mente.

"The Look" liga exatamente esse estado: batida que convida ao movimento leve, postura ereta, sorriso no olhar. É plástico sem esforço – a energia certa para encadear neurônio com neurônio, gesto com intenção.

## GeneFood Playlist PER3

### Relax – Frankie Goes to Hollywood

O PER3 integra o compasso do relógio circadiano e a homeostase do sono – calibra a pressão de dormir, o cronotipo e a arquitetura do descanso. Quando a vida acelera, ele perde o compasso; quando desaceleramos, reencontra a cadência.

"Relax" é o comando gentil: solta, despressuriza, deixa a noite entrar. Ao ouvir, inspira longo e expira mais longo – a mente desarma o "fazer" e o corpo anuncia: "agora é descanso."

É assim que o PER3 se alinha: manhãs claras (luz cedo), noites escuras (telas baixas) – e o refrão lembrando que força não é tensão, é ritmo. No pulso da canção, o relógio interno suspira: menos urgência, mais cadência.

### I Adore You – HUGEL

CLOCK é o metrônomo do corpo. Aquele que marca o compasso do dia.

Gosta de rotina, hábito, repetição com sentido. Em dupla com o BMAL1, ele escreve o turno de 24 horas: liga a vigília e o apetite ao amanhecer, aquece a temperatura, prepara cortisol pela manhã e abre caminho para a melatonina à noite. Quando o cotidiano se fragmenta, ele perde batimentos; quando há repetição afetuosa, retoma o compasso.

"I Adore You" ajuda a sincronizar o relógio biológico: batida constante, frase-mantra que ancora a atenção. A cada "I Adore You", dá um recado ao relógio interno: "é por aqui". Manhãs ganham clareza e intenção; noites, penumbra e entrega. É devoção suave que vira cadência fisiológica.

## GeneFood Playlist PPAR-δ

### Hall of Fame – The Script

PPAR-δ (delta) é a energia da performance. Ele otimiza músculos, resistência e foco.

"Hall of Fame" é o hino dos que persistem, dos que desafiam os próprios limites e deixam legado. Com esse gene ativado, seu corpo é um templo e sua trajetória, uma inspiração.

Ele não apenas corre. Ele transcende.

**Projeto GeneFood**  
Autoria: Isabela Stoop  
Florianópolis, agosto de 2025.  
Todos os direitos reservados.

