

GeneFood

Flow 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 Flow Playlist

Esta é uma playlist para ouvir no carro, no caminho que se desenrola sem pressa.
Ou então deitado numa rede, na varanda, num final de tarde de domingo.
Pode ser também aquela música companheira que não incomoda, compondo o momento com suavidade.

As músicas se sucedem em perfeita harmonia, sem cobranças, sem esforço, sem controle.
Elas apenas fluem, como respiração natural.

Um estado de leveza, cadência, continuidade.
Um espaço em que nada parece forçado.
Um espaço onde tudo encontra o seu ritmo certo.

Perfeito **flow**.
Leveza e fluidez.

GENES

MÚSICA

NR3C1	I Will Survive - Nils Langren
ALDH2	It Must Have Been Love - Mark Wilkinson
ADRB3	Wonderful Life - Katia Melua
ADH1C	By Your Side - Sade
Fator V de Leiden	Just the Two of Us - VDM
PGC1- α	Beautiful Things - 48th St. Collective
APOE	I Remember Everything - Zach Bryan
OXTR	Lips On You - Marron 5
HTR2A	Wicked Games - Kid Ava
SIRT6	Always Remember Us This Way - Noelle Johnson
ADIPOQ	Sweet Child of Mine - Jae Hall
FTO	Jagwar - Shells
APOA1	Shine - Benjamin Francis Leftwich
NPY	Make You Feel My Love - Adele



GeneFood Playlist NR3C1

I Will Survive – Nils Landgren

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" – Eu vou sobreviver – é sua voz empoderada: um grito de reprogramação.

NR3C1 nos ensina que sobrevivência é resiliência, superação, determinação.

GeneFood Playlist ALDH2

It must have been love – Mark Wilkinson

O gene ALDH2 ajuda a eliminar toxinas do corpo, especialmente o acetaldeído – subproduto do álcool – e, de maneira similar, emoções mal metabolizadas.

Quando ele não funciona bem, o corpo sofre com o que não consegue processar.

Fica mais vulnerável ao vinho, à mágoa, à lembrança que insiste em voltar.

"It Must Have Been Love" é a canção perfeita para este gene.

Porque, às vezes, a dor do que passou deixa um rastro bioquímico: um gosto amargo no corpo, um nó na garganta. ALDH2 quer limpar, dissolver, curar.

GeneFood Playlist ADRB3

Wonderful Life – Katie Melua

O gene ADRB3 atua nas profundezas do corpo. Ele regula o metabolismo energético como quem acende um fogo secreto – não para correr, mas para continuar. Ele mantém o calor e o equilíbrio quando o mundo desacelera: nas noites frias, no silêncio entre as refeições.

"Wonderful Life" significa vida maravilhosa. É a tradução exata deste gene: não grita, não apressa, não força.

Esta música acolhe o momento presente como ele é.

Tanto a música quanto o gene nos lembram que a vida é maravilhosa não somente porque é intensa, mas porque permanece – mesmo nos intervalos.

Ao ouvir essa canção, o metabolismo emocional também desacelera. O corpo se acalma. Encontra a paz.

GeneFood Playlist ADH1C

By Your Side – Sade

O ADH1C, assim como o ADH1B, inicia o processo de metabolizar substâncias tóxicas, como o álcool.

"By your side" significa "ao seu lado". Esta música da Sade é como este gene: ela não nega o que dói – mas fica ali, ao lado, até a dor se transformar.

O ADH1C também está ali, firme, procurando evitar que os efeitos da conversão do álcool a acetaldeído prejudiquem o organismo.

É a canção da presença sólida, constante e segura.

GeneFood Playlist Fator V de Leiden

Just the Two of Us – VDM

O Fator V de Leiden altera a dança natural da coagulação: o dueto proteína C + proteína S tem mais dificuldade para desligar o Fator Va (forma ativada do Fator V) e o sistema tende a coagular demais.

"Just the Two of Us" vira lembrança musical dessa parceria protetora: duo em harmonia para manter o sangue em fluxo, nem de menos, nem de mais.

Ouçá como ritual de cadência e leveza.

Na metáfora da canção, o corpo recorda que saúde é equilíbrio dinâmico.

GeneFood Playlist PGC1-a

Beautiful Things – 48th St. Collective

O gene PGC1-a é o maestro da biogênese mitocondrial. Ele ensina o corpo a produzir novas centrais de energia, reacendendo a chama vital quando a fadiga ameaça apagar o brilho.

“Beautiful Things” é sua tradução musical: a lembrança de que, mesmo no cansaço, podemos florescer novamente.

PGC1-a nos mostra que vitalidade não é apenas ter força — é renovar, florescer, refazer e tudo se transforma em beleza.

GeneFood Playlist APOE

I Remember Everything – Zach Bryan

O gene APOE guarda as chaves da memória e do envelhecimento cerebral.

Suas variantes podem abrir caminhos de proteção ou de vulnerabilidade.

“I Remember Everything” – Eu me lembro de tudo – é sua tradução poética: lembranças que moldam quem somos, memórias e recordações que tendem a nos acompanhar sempre.

APOE nos ensina que lembrar é também viver — que cada traço de memória é uma raiz que ancora a nossa identidade.

Na melodia dessa canção, há ainda uma promessa silenciosa: mesmo quando a lembrança falha, o amor permanece.

GeneFood Playlist OXTR

Lips On You – Maroon 5

O gene OXTR codifica o receptor da ocitocina — o hormônio do toque, do afeto, da proximidade.

“Lips On You” traduz essa essência: o carinho do contato, da intimidade, da pele que reconhece o outro.

OXTR nos lembra que saúde também é vínculo: o beijo, o abraço, a presença que relaxa o corpo e aquece a alma.

Na cadência dessa canção, sentimos que somos feitos para nos conectar — e que expressar esses sentimentos é um nutriente essencial para a vitalidade do dia a dia.

GeneFood Playlist HTR2A

Wicked Games – Kid Ava

O HTR2A é um gene ambivalente, ligado à serotonina — neurotransmissor que colore as emoções, intensifica paixões e oscila entre luz e sombra, entre altos e baixos.

Por isso, ele tem duas músicas que o expressam, revelando dimensões complementares do mesmo gene:

Song for a Pure Heart (Mei-lan) — Awakening Playlist: sua face suave, espiritual, luminosa.

Wicked Games (Kid Ava) — Flow Playlist: sua face intensa, visceral, contraditória.

GeneFood Playlist SIRT6

Always Remember Us This Way – Noelle Johnson

O gene SIRT6 é guardião do tempo: repara DNA, modula inflamação e ajuda o cérebro a atravessar os anos com lucidez.

"Always Remember Us This Way" é a sua canção-âncora: memória afetiva que ilumina o caminho, lembranças que sustentam quem somos. SIRT6 lembra que longevidade não é apenas durar — é permanecer inteiro. Na serenidade dessa melodia, o tempo se torna aliado.

GeneFood Playlist ADIPOQ

Sweet Child of Mine – Jae Hall

O gene ADIPOQ (adiponectina) é a ternura metabólica: reduz inflamação, melhora a sensibilidade à insulina e convida o corpo à leveza.

"Sweet Child of Mine" traduz essa doçura interna — cuidado que embala, suavidade que devolve equilíbrio. Este gene sussurra que, quando estamos em harmonia, a vida volta a ser leve e descomplicada — como a alegria de uma criança por dentro.

GeneFood Playlist FTO

Jagwar – Shells

O gene FTO rege o equilíbrio energético e influencia o peso corporal. Ele é dual: de um lado, tem um ar de preguiça charmosa, sempre pronto a adiar mudanças, a negociar com a inércia.

"Dog Days Are Over" é a música que o desperta, sacudindo o corpo para transformar procrastinação em dança e lembrar que os dias pesados podem ficar para trás.

Mas o FTO também tem outra face: instintiva, selvagem, visceral.

"Jagwar" traduz essa pulsação bruta — a energia vital que corre nas veias, a força que não pede permissão, o jaguar interno que nos convida a mover.

Entre o sofá e a selva, entre a preguiça e o instinto, o FTO revela sua verdade: energia é escolha. Podemos deixá-la adormecida na espera ou liberá-la como movimento criativo.

O gene é o mesmo — a música que escolhemos é que muda o destino.

GeneFood Playlist APOA1

Shine – Benjamin Francis Leftwich

O gene APOA1 está profundamente ligado ao HDL, o chamado "colesterol bom" — responsável por limpar, proteger e manter a circulação fluida.

"Shine" é a música perfeita para este papel silencioso e vital: a frequência da proteção suave.

APOA1 é o código que a traduz. O gene que sussurra: "Deixe fluir. Deixe brilhar. Deixe o coração leve." Esta canção é como um bálsamo: ao cuidar da limpeza e do brilho do corpo, também nutre as emoções, clareia os pensamentos e abre espaço para a fluidez acontecer de forma plena e verdadeira.

GeneFood Playlist NPY

Make You Feel My Love – Adele

O gene NPY é o mensageiro do conforto e da resiliência: sobe no estresse para proteger, suaviza circuitos de alerta e, ao mesmo tempo, aumenta o apetite quando o corpo lê "escassez", favorecendo a fome emocional e sustentando o organismo em tempos difíceis.

Quando há segurança e acolhimento, ele permite que o sistema desarme e que o comer retorne ao ritmo natural.

"Make You Feel My Love" é a sua voz: promessa de cuidado, de amparo, de amor que protege em meio à tempestade.

O NPY nos ensina que a sobrevivência não é só biológica — ela também é afetiva. E amar é uma das formas mais profundas de cura.

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

