



# GeneFood: alimente seus genes para viver mais e melhor

*Uma abordagem simplificada da Modulação  
Epigenética e da Nutrição de Precisão*

AULA INTRODUTÓRIA 01

Vamos começar explicando o que é modulação epigenética e o que é nutrição de precisão. Porque, tudo o que envolve genética, de maneira geral, as pessoas tendem achar que é muito complicado. Mas não é, eu garanto! É muito mais simples do que parece.

# O uso da palavra Precisão no contexto da Nutrição

# A Revolução Tecnológica da Ciência no Século XXI

“Este é um momento da história em que não basta saber; é o momento de saber como”.

— *Joe Dispenza, neurocientista americano*



Medicina de Precisão.  
Nutrição de Precisão.  
Suplementação de Precisão.



De fato, com os avanços da ciência e da tecnologia, hoje nós podemos identificar qual nutriente prescrever, a forma bioquímica, a dose mais adequada e a melhor via de administração **com muito mais precisão**. A vitamina B12 é um bom exemplo disso.

Associando os dados **genéticos** com os resultados **laboratoriais** e a história **clínica** do paciente, nós podemos decidir, de fato, **com muito mais precisão**, se iremos prescrever metilcobalamina, hidroxicobalamina ou adenosilcobalamina - as melhores formas bioquímicas hoje disponíveis da vitamina B12 - isoladas ou combinadas, e se por via oral, sublingual ou intramuscular.

# Genética sob um novo olhar



Esta é a famosa **dupla hélice** do DNA, que constitui o nosso material genético.

Um gene é um segmento desta molécula que contém um **código** para a síntese de um produto funcional, como as proteínas, moléculas que exercem inúmeras funções em nosso organismo.



*"Ele puxou mais  
a genética da  
família da mãe."*

*"Ele tem um  
problema genético, de  
família."*

*"Ele tem uma  
genética ruim, difícil  
de resolver."*

Os genes carregam  
informações que passam de  
geração em geração.



Contudo, com este curso, eu quero **ampliar** esta associação geralmente muito limitada entre genes, riscos e doenças — porque hoje sabemos melhor como agir e **superar** as nossas **vulnerabilidades** genéticas.

# EPA/DHA x ELOVL2

# CoQ-10/Ubiquinol x NQO1

# Betacaroteno/Vit A x BCMO1

Por isso que, conhecendo nossos genes, podemos atuar com muito mais **precisão**.

Assista a seguir a Aula Introdutória 2

*O que é Modulação Epigenética?*

## Declaração de ausência de conflitos de interesse

GeneFood é um curso autoral, desenvolvido de forma independente, sem patrocínio ou vínculo com empresas.

Não há interesses financeiros, comerciais, institucionais ou pessoais relacionados aos temas, empresas ou produtos mencionados no seu conteúdo. As menções têm finalidade exclusivamente didática.