



GeneFood: alimente seus genes para viver mais e melhor

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

AULA INTRODUTÓRIA 02

O que é Modulação Epigenética?

Embora a conclusão do **Projeto Genoma Humano**, em 2003, tenha gerado a expectativa de cura para muitas doenças, seu maior legado foi revelar, na realidade, “como manter a saúde”.



Passamos a compreender, por meio da **epigenética**, como modular a expressão dos nossos genes e favorecer mais saúde ao longo da vida.

Por que epi + genética?

Epi = sobre, acima de, como em epiderme, a camada superficial da pele. Portanto, a epigenética não envolve alterações nos genes propriamente ditos.

Mas, sim, alterações na organização do material genético, determinando quais genes serão ativados ou silenciados.

A genética estuda os nossos genes,
porém...

A epigenética é a verdadeira protagonista deste curso: a ciência que mostra que podemos moldar a forma como nossos genes se expressam.

De fato, hoje anunciamos em alto e bom som:

"Não somos mais reféns da nossa **hereditariedade**".

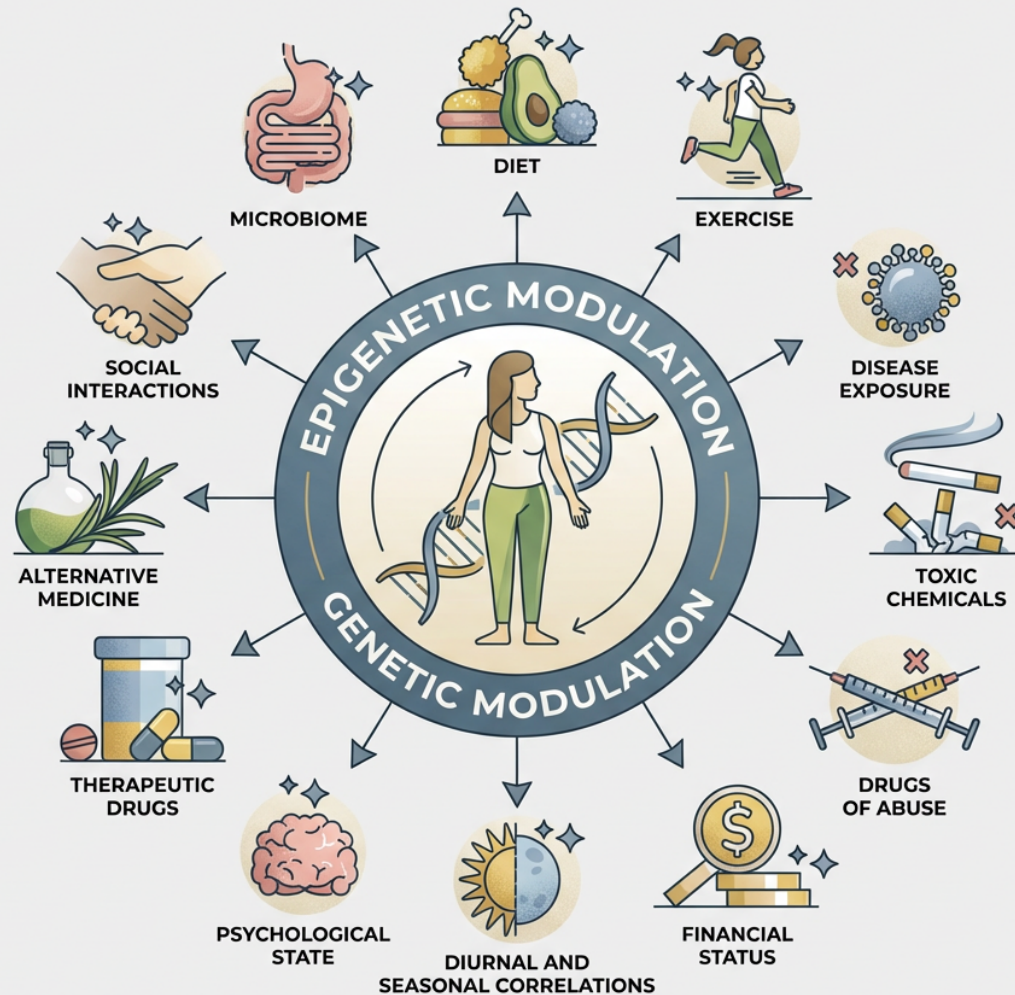
Como modular positivamente nossos genes?

Como expressar mais saúde ao longo da vida?



Através do controle dos
fatores **epigenéticos**.

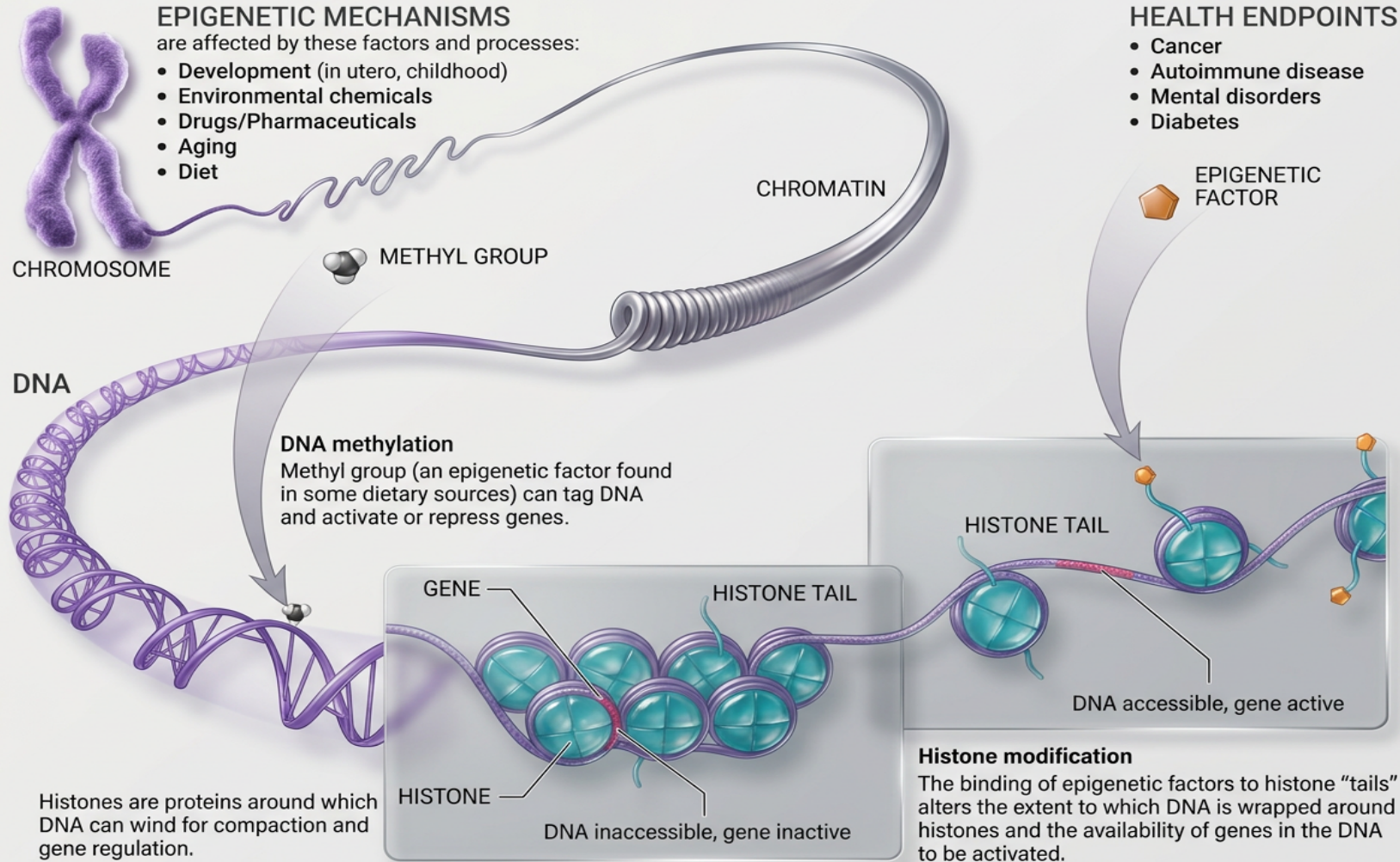
Eles verdadeiramente
transformam herança genética em
possibilidades.



Os genes podem ser moldados por:

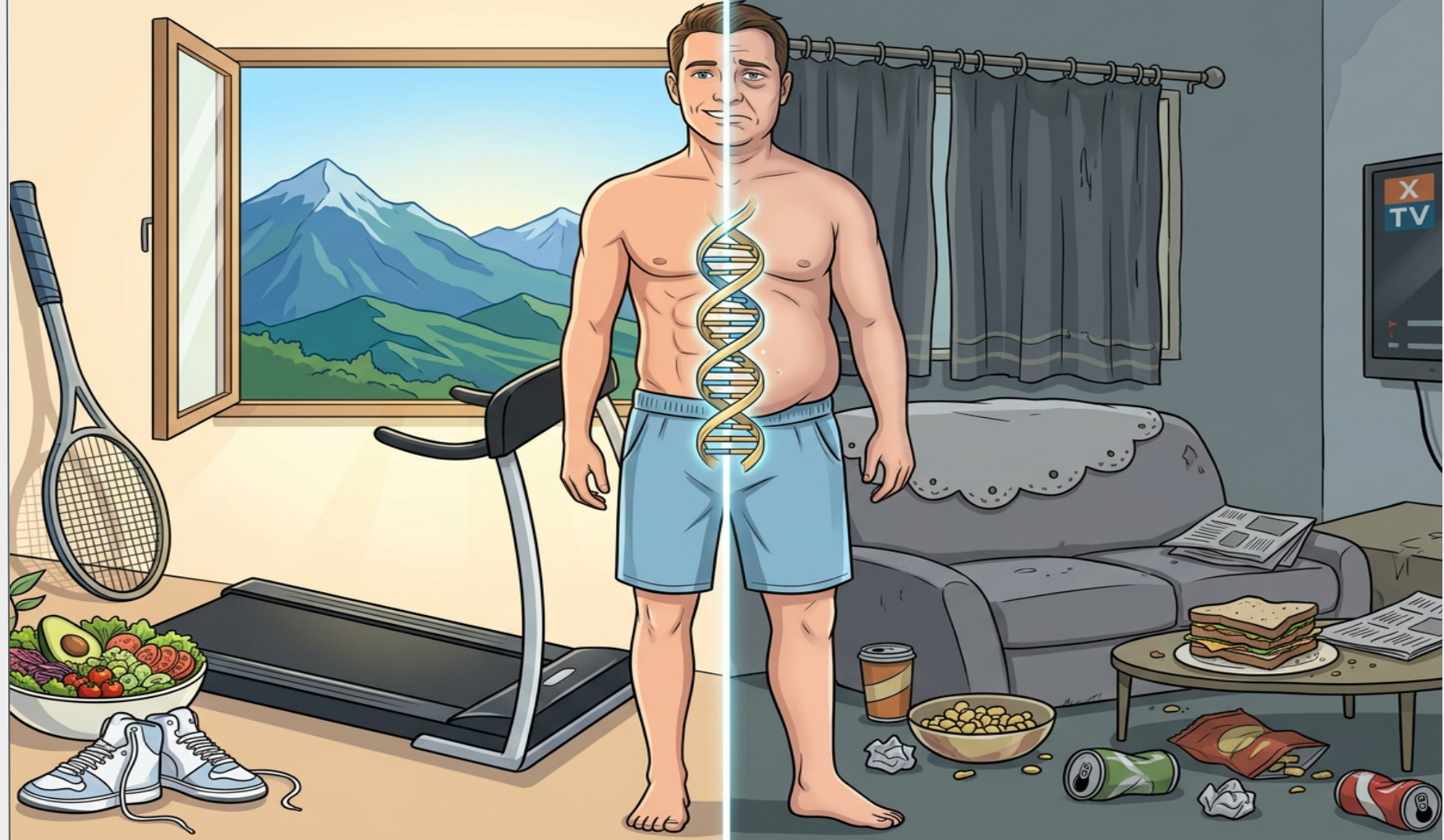
- Dieta
- Suplementos
- Atividade física
- Exposição a doenças
- Abuso de drogas
- Medicamentos
- Interações sociais
- Ambiente
- Poluentes
- Microbioma
- Status financeiro
- Processo de envelhecimento
- Pensamentos
- Emoções

Contudo, além dos fatores epigenéticos, é importante considerar os próprios **mecanismos** que regulam a expressão gênica, como a metilação.



Genes **Ativados.**
Genes **Silenciados.**

Genes On.
Genes Off.



O que influenciou a minha
expressão genética?

17 de março de 1964

Leopoldina, MG



Prematuridade

(Primeira memória: Medo)

Imprinting

Programação metabólica fetal: é o processo pelo qual estímulos vividos ainda no útero moldam respostas biológicas e emocionais ao longo da vida. Este fenômeno representa uma “memória inicial” que influencia como o organismo reage ao ambiente.

Cresci em uma **tradicional** família mineira, tendo o pai como um dos poucos médicos daquela "pequena cidade do interior de Minas Gerais”.

Estudei muitos anos em uma escola tradicional, com forte valorização da hierarquia de **autoridade**, simbolizada pela Madre Superiora.

Em 1969, por um decreto, foi instituída nas escolas a disciplina obrigatória Educação Moral e Cívica (Decreto-Lei 869 - 1969).
Objetivo: formar “bons cidadãos”, ensinar valores patrióticos, reforçar deveres cívicos e promover respeito à autoridade.

As emoções predominantes em minha infância e adolescência foram o **medo** e uma profunda sensação de **insegurança**, que me tornaram uma criança e adolescente quieta, submissa, comportada, regrada e obediente.

HSP

High Sensitive Person



O sonho de ser bailarina

Aos 14 anos, devido a uma inesperada oportunidade de fazer parte do Corpo de Baile do Teatro Municipal do Rio de Janeiro, mudei-me, subitamente, para aquela cidade. Uma decisão, talvez, precipitada.



A mudança repentina para a cidade “grande” trouxe um choque de realidade que, associado ao estereótipo de “mineirinha”, impactou minha saúde, culminando com a manifestação de um transtorno do comportamento alimentar.



Emotional Alchemy™

Transmuting Energetic Blocks

	Peace	Inspiration	Joy / Love	Contentment	Gratitude
Body part	Bones, kidneys, urinary system, genitals, reproduction, ears, hearing, teeth & hair on the head	Liver, gall-bladder, muscle tension, tendons, ligaments, nails & eyes	Heart, small intestine, blood vessels, endocrine system, complexion, ears, tongue, ability to speak.	Spleen, stomach, flesh, mouth, saliva & mucous production, swallowing.	Lungs, large intestine, skin, sinuses, mucous storage, nose, body hair.
Strength	Ability to go within & cultivate deep quiet wisdom. Access inner will & purpose. Intention	Ability to make decisions, judgments & plans, with insight & spontaneity. Say yes or no. Sexual expression	Master of action. Ability to execute plans with confidence, take right action. Experience joy and playfulness. Ability to communicate clearly, express creativity, love and intimacy. Ability to give warmth.	Ability to settle down & feel connected. Experience compassion, faith & self-acceptance. Enjoy fruits of one's labor.	Ability to discriminate. Decide what to discard and what to keep. What is good for you and what is not. Put things in order and come to completion.
Block	Guilt, fear, mistrust, timidity, unworthiness, overwhelm, carelessness.	Anger, frustration, irritability, resentment, impatience, depression, hatred.	Lack of confidence, anxiety, despair, defensiveness, shame, embarrassment, excess happiness and hysteria.	Worry, indifference, obsessive thoughts, over-sympathy.	Addiction, grief, longing, greed, melancholy, sorrow and self-pity.
	Water Tap unconscious mind	Wood Bring into consciousness	Fire Put into action	Earth Manifest things	Metal Completion of process

O que “expressei” ao longo da vida?

Ouvido - Dor de ouvido

Cabelos - Baixa densidade capilar/Cabelos finos

Hormônios sexuais - Hipoestrogenismo

Amenorreia/Hipomenorreia

Ossos - Baixo pico de massa óssea

Vias urinárias - Infecção urinária de repetição

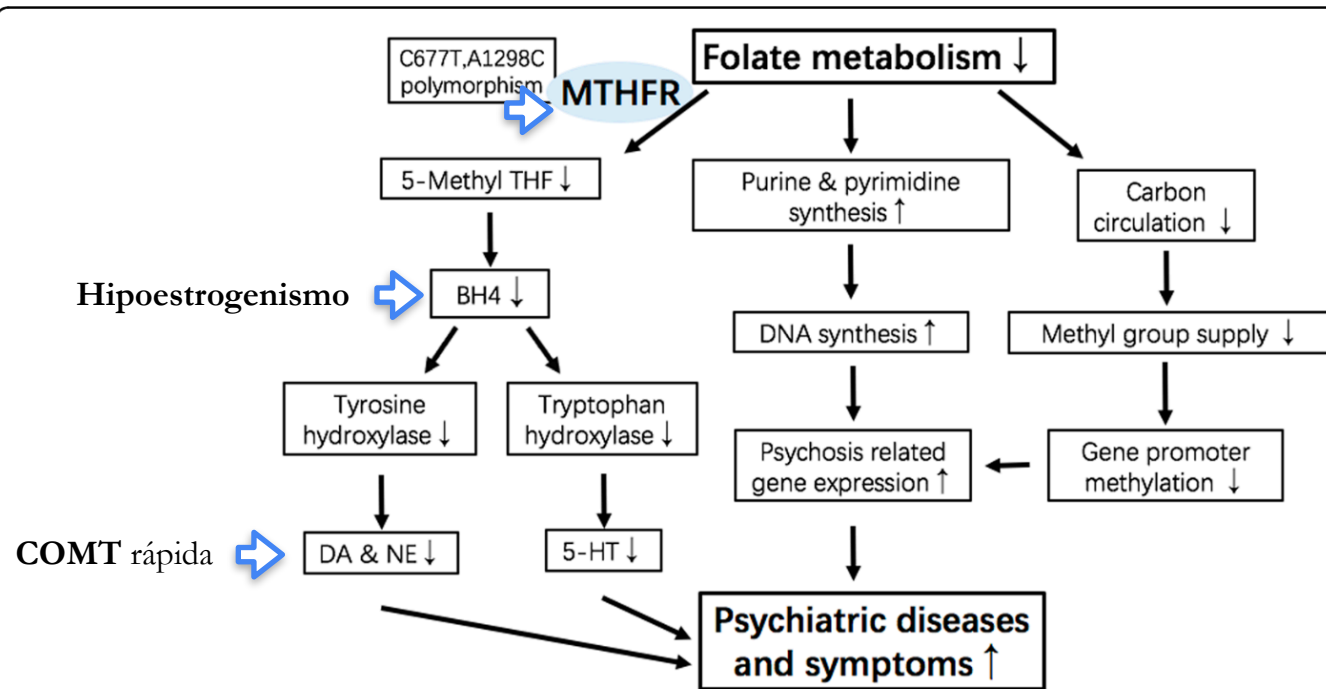


Fig. 3 Potential mechanisms of *MTHFR* in psychiatric diseases. Methyl group supply in one-carbon metabolism is affected by *MTHFR* enzyme catalytic process. *MTHFR* polymorphism affects downstream methylation of schizophrenia-related proteins. DA, glutamate and so on. BH4, tetrahydrobiopterin; DA, dopamine; NE, norepinephrine; 5-HT, 5-hydroxytryptamine



A minha história revela como
o ambiente em que estamos
inseridos participa
silenciosamente da construção
de quem nos tornamos.



O palco mudou, mas
continuo dançando.

Assista a seguir a Aula Introdutória 3

Quem é Isabela Stoop?

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.