



GeneFood: alimente seus genes para viver mais e melhor

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

AULA INTRODUTÓRIA 07

O que é GeneFood Decode?

É o laudo de testes genéticos com a interpretação positiva do GeneFood.

E o GeneFood Decode App?

rbosa Stoop

Trocar paciente

Variantes Genéticas

Os genes são organizados automaticamente de A a Z.

Importar PDF

Exportar variantes (PDF)

+ Nova Variante

GENE	DBSNP	REF	ALT	GENÓTIPO				
ABCG5	rs6756629	G	A	AA	AA			
ABCG8	rs4299376	G	C	GC	GC			
ACE	rs4343	G	A	GA	GA			
ACTN3	rs1815739	C	A	CC	CC			
ADIPOQ	rs17300539	G	A	GG	GG			
ADORA2A	rs5751876	T	C	TC	TC			
ADRB2 (1)	rs1042713	A	G	AG	AG			
ADRB2 (2)	rs1042714	C	G	CG	CG			
ADRB3	rs4994	A	C	CC	CC			

Tudo salvo

Salvar tudo

Sinfonia dos Genes — Laudo de Variantes

Paciente: Isabela Machado Barbosa Stoop • Página 1 de 11 • Gerado em 30/04/2026, 11:25:26

Gene	dbSNP	Ref	Alt	Genótipo	
ABCG5	rs6756629	G	A	AA	●
ABCG8	rs4299376	G	C	GC	●
ACE	rs4343	G	A	GA	●
ACTN3	rs1815739	C	A	CC	●
ADIPOQ	rs17300539	G	A	GG	●
ADORA2A	rs5751876	T	C	TC	●
ADRB2 (1)	rs1042713	A	G	AG	●
ADRB2 (2)	rs1042714	C	G	CG	●
ADRB3	rs4994	A	C	CC	●
AGT	rs699	A	C	AA	●
AGTR1	rs5186	A	C	AA	●
AKT1 (	rs1130233	C	T	CC	●
AKT1 (1)	rs2494732	T	A	TA	●
ALDH2	rs671	G	A	GG	●
ALOX15	rs2619112	A	C	AA	●
ALPL	rs1697421	C	A	AA	●
AMPD1	rs17602729	G	A	GG	●
ANKK1	rs1800497	G	A	AA	●
APOA1	rs1799837	C	T	CC	●
APOA2	rs5082	G	A	GA	●
APOA4	rs675	T	A	AA	●

Genótipos Homozigóticos e Heterozigóticos Agrupados

Paciente: Isabela Machado Barbosa Stoop • Página 1 de 3 • Gerado em 21/04/2026, 19:44:42

Homozigoto Referência

150 genes

ACTN3	CC	ADIPOQ	GG	AGT	AA	AGTR1	AA	AKT1	CC	ALDH2	GG
ALOX15	AA	AMPD1	GG	APOA1	CC	APOB	CC	APOE	E3E3	ARMS	GG
ARRB1	AA	BCMO1	TT	BCMO1	GG	BCMO1	CC	BHMT	AA	BIN1	GG
CASR	AA	CASR	AA	CASR	GG	CASR	AA	CAT	CC	CDKN2A	AA
CFH	CC	CHDH	CC	CHKA	CC	CHKB	CC	CKMM	TT	CLEC16A	AA
COL1A1	CC	COL5A1	CC	COMT	CC	COMT	GG	COQ2	GG	CYP11B2	AA
CYP1B1	GG	CYP27B1	GG	CYP2C19	GG	CYP2C9	AA	CYP3A4	GG		
CYP3A4	CC	CYP4F2	CC	DIO1	CC	DIO1	CC	DIO2	CC	DIO2	TT
ECA	AA	EDN	GG	ENPP1	AA	EPHX1	TT	ESR1	AA	ESR1	TT
ESR2	AA	F2	GG	F5 (Leiden)	CC	FAAH	CC	FADS1	CC	FAM9B	TT
FN1	AA	FOXO3A	CC	FOXO3A	GG	GC	TT	GCKR	CC	GCKR	CC
GLUT9	GG	GLUT9	AA	GREB1	TT	GSTM1	+	GSTM1	+	GSTP1	AA
GSTP1	CC	HFE	GG	HFE	CC	HFE	GG	HLA	TT	HLA	GG
HLA	CC	HLA-DRA	CC	HLA-DRA	TT	HNMT	CC	HTRA1	GG	IL12B	TT
IL1B	AA	IL1B	GG	IL4RA	AA	INS-IGF2	AA	ITGB3 (HPA-1)	TT	KCNJ11	TT
LIPC	AA	LIPG	CC	MC4R	TT	MMP1	TT	MMP12	TT	MMP3	TT
										MSTN	TT
MTHFR	GG	NAT2	GG	NAT2	GG	NFE2L2 (NRF2)	GG	NGF	GG	NINJ2	GG
NOD2	GG	NOS3 (ENOS)	CC	NOS3 (ENOS)	TT	NQO1	GG	NQO1	GG		
PCSK9	AA	PDZK1	AA	PENT	CC	PNPLA3	CC	POMC	CC	PPARA	GG
PPARG	CC	PSRC1	GG	RREB1	CC	SH2B1	AA	SH2B3	TT	SHBG	TT
SHBG	CC	SHBG	GG	SIRT1	TT	SIRT1	CC	SLC16A1	AA	SLC19A1	CC
SLC22A12	TT	SLC23A1	CC	SLC2A2	GG	SLCO1B1	TT	SOD2	AA	SOD3	GG
SOD3	CC	STAT3	AA	TAS1R3	GG	TAS2R38	CC	TAS2R38	GG	TCF7L2	CC
TCN2	AA	TGFB2	AA	TMPRSS6	AA	TNF	GG	TRF	CC	UCP1	CC
VDR Apal	CC	VDR Fok I	CC	VKORC1L1	TT	WNT4	CC	ZPR1	CC		

Genótipos Homozigóticos e Heterozigóticos Agrupados

Paciente: Isabela Machado Barbosa Stoop · Página 2 de 3 · Gerado em 21/04/2026, 19:44:42

Heterozigoto

105 genes

ABCG8	GT	ACE	GA	ADORA2A	TC	ADRB2	AG	ADRB2	CG	AKT1	TA
APOA2	GA	APOA5	AG	APOB	CT	APOB	GA	APOC3	CG	APOL1	AG
BDNF	CT	BDNF	TG	BUD13	CG	BUD13	CG	CBS	AG	CELSR2	GT
CHDH	TG	CLOCK	AG	CNR1	TA	CNR1	TA	CNTF	GA	CRY1	GC
CRY2	GA	CYP1A1	TA	CYP1A2	CA	CYP2R1	AC	DAO (AOC1)	GA		
DAO (AOC1)	AT	DAO (AOC1)	CT	DAO (AOC1)	CT	ELOVL2	GA	ESR1	GA		
ESR2	CA	ETV5	TC	F13A1 (FXIII V34L)	GT	F5 (HR2)	TC	FABP2	CT	FADS2	AG
FBN2	GC	FERMT2	TG	FGB	GA	FMO3	GA	FOLH1	GA	FTO	TA
FTO	CA	FUT2	GA	GABPB1	AG	GLP1R	AG	GNB3	CT	GNPDA2	AG
GPX1	GA	HFE	CG	HIF1A	CT	HLA	GT	HMGCR	GA	HTR2A	CA
HTR2A	GA	HTR2A	TC	IGF2BP2	GT	IL2	CA	INSIG2	CG	LDLR	GT
LDLR	CT	LDLR	CT	LEP	GA	LEPR	GC	LIPC	TC	LPL	TC
MC4R	GA										
MCM6	GA	MMP10	CG	MTHFD1	GA	MTNR1A	TC	MTNR1B	CG	MTRR	AG
NBPF3	CT	OPRM1	AG	OXTR	GA	PCSK1	CG	PCSK9	CT	PER2	CT
PER3	CA	PLIN1	CT	PPARD	GA	PPARD	CA	PRM1	GT	RTEL1	AG
SIRT1	AG	SIRT3	CG	SLC16A9	TC	SLC22A1	TC	SLC39A8	CT	TCN2	CG
TDRD3	GA	TF	GA	TF	CG	TFAM	GA	TRPV1	TC	UCP2	CT
UNC13A	AC	VDR BsmI	CA	VDR Taq I	AG	WDR12	TC				

Genótipos Homozigóticos e Heterozigóticos Agrupados

Paciente: Isabela Machado Barbosa Stoop · Página 3 de 3 · Gerado em 21/04/2026, 19:44:42

Homozigoto Alternativo

51 genes

ABCG5	GG	ADRB3	CC	ALPL	AA	ANKK1	AA	APOA4	AA	AQP1	AA
BCMO1	GG	BDKRB2	GG	CETP	AA	CNR1	AA	CRY2	CC	CYP2A6	TT
CYP2C19	AA	DRD1	AA	DRD2	AA	EPHX1	GG	ETS2	GG	FUT2	GG
GALNTL6	AA	GLP1R	TT	GRIA1	AA	GSTT1	Del	GSTT1	Del	HNMT	GG
IL6	GG	IRS1	CC	KL	GG	LINGO1	GG	LIPC	TT	MC4R	TT
MTHFR	GG	MTR	AA	MYLK	AA	MYRF	TT	NBPF3	AA	NFIA-AS2	TT
PER2	AA	PGC1A	AA	PLIN1	TT	PON1	AA	PTPN2	GG	SIRT6	TT
SLC30A8	TT	SLC44A1	TT	STAT6	CC	STAT6	AA	SYCP2L	AA	TCF7L2	TT
TNF	AA	TOMM40	GG	XRCC1	CC						

Este agrupamento de genes — homozigóticos de referência, heterozigóticos e homozigóticos alternativos — parece ampliar nossa capacidade de compreender vulnerabilidades e potencialidades biológicas, permitindo intervenções mais direcionadas para a manutenção da saúde.

Embora o GeneFood Decode lide com um número ainda limitado de genes, todos têm aplicação imediata na prática clínica.

Genes que codificam enzimas de conversão

NQO1	Ubiquinona => Ubiquinol
PEMT	Fosfatidiletanolamina => Fosfatidilcolina
ELOVL5	ALA (18C) => EPA (20C)
ELOVL2	EPA (20C) => DHA (22C)
BCMO1	Betacaroteno => Vitamina A
MTHFR	5-10 Metilenotetrahidrofolato => 5-Metiltetrahidrofolato
MTR	Homocisteína => Metionina
MTRR	MTR inativa => MTR ativa

Genes que codificam enzimas de conversão

FADS1	DGLA => AA (delta-5-dessaturase)
FADS1	ETA => EPA (delta-5-dessaturase)
FADS2	AL => GLA (delta-6-dessaturase)
COX1/2	AA => Prostaglandinas
CETP	HDL-c => VLDL-c
UCP 1/2/3	Gradiente H+ => Calor
NOS3	L-Arginina => NO + L-citrulina
PDHA1	Piruvato => Acetil-CoA

Genes que codificam enzimas de conversão

DAO (AOC1)	Histamina => Imidazol Acetaldeído
MAO-A	Serotonina => Aldeído
MAO-B	Dopamina => Aldeído
COMT	Dopamina => Metoxi-dopamina
DDC	5-HTP => Serotonina
DDC	L-DOPA => Dopamina
GAD1/GAD2	Glutamato => GABA
ALDH2	Acetaldeído => Acetato
DIO1 e DIO2	T4 => T3

Outras atuações precisas

Tendência a **cabelos brancos** precoces.

Tendência ao **fotoenvelhecimento**.

Tendência à maior **degradação do colágeno.**

Tendência à **maior absorção de colesterol.**

Tendência à **inflamação crônica**.

Tendência à **ansiedade**, depressão e outros padrões emocionais.

Tendência à **insônia**.

Metabolização da cafeína.

Absorção intestinal da vitamina B12.

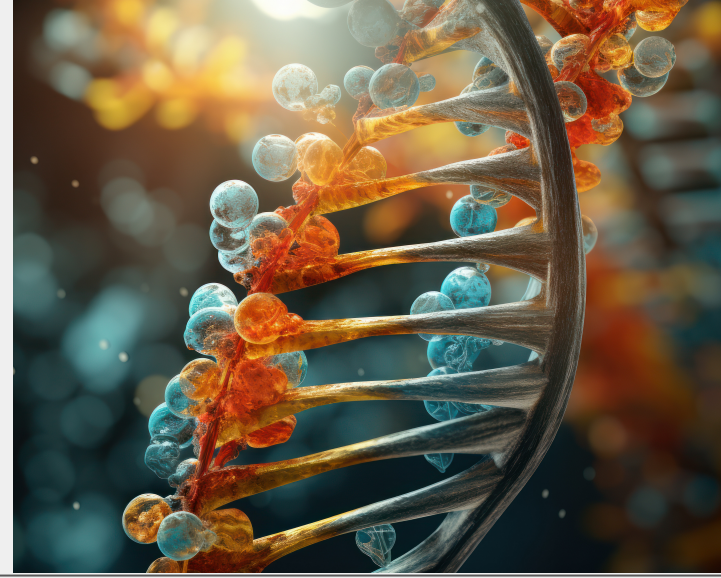
Performance na atividade física,
e muito mais!

Mas a ideia principal continua sendo reger a Sinfonia dos Genes.



Se você entender que cada gene representa uma função — e cada função pode ser modulada — você já domina o essencial da Sinfonia dos Genes.

Seja **maestro** da Nutrição de
Precisão.



Se você quiser conhecer a nossa proposta,
o caminho começa aqui.



Assista a seguir a Aula Introdutória 8

Por que este curso? (1)

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.