



GeneFood: alimente seus genes para viver mais e melhor

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

AULA INTRODUTÓRIA 09

Por que este curso? (2)





No contexto médico-profissional

Necessidade própria de evitar
agrupamentos de genes associados
a quadros específicos



O principal motivo, na prática, foi a minha própria necessidade de ter um laudo de testes genéticos **que** não abordasse riscos e doenças.

Se eu lido com manutenção da saúde, como posso propor algo centrado em riscos e doenças estabelecidas?



Síndrome do Intestino Irritável



20. Síndrome do Intestino Irritável

A síndrome do intestino irritável (SII) é um distúrbio gastrointestinal (GI) crônico comum e predominante, que se apresenta com dor abdominal recorrente acompanhada de hábitos intestinais alterados. Fatores genéticos, ambientais e psicológicos, que podem resultar em disfunção do “eixo cérebro-intestino”, aumentam o risco de SII. Em razão da origem multifatorial e da etiologia indescritível da SII, não há consenso sobre biomarcadores/métodos diagnósticos ou terapia curativa. Contudo, associações de SII e polimorfismos foram verificadas e um forte componente genético pode ser identificado.

O que o seu DNA diz sobre você:

Seu DNA:

Gene	dbSNP	Risco	Genótipo	Resultado
COMT	rs4680	AA	AA	
IL6	rs1800795	GC/GG	GG	

Referências Bibliográficas: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21437260/>
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31615448/>/<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28886490/>

O genótipo AA em COMT está associado a ansiedade e vulnerabilidade ao estresse, consequentemente a um maior risco de SII e correlação com severidade da dor abdominal entre pacientes com a doença. A presença do alelo G no SNP rs1800795 em IL-6 está associada a um maior risco de desenvolver SII por estar relacionado com o desenvolvimento de inflamação crônica de baixo grau, o que pode produzir desequilíbrio e alterações na permeabilidade intestinal. A avaliação em conjunto com semiologia do paciente, bem como exames complementares como coprológico funcional, análise genética do microbioma intestinal, pode auxiliar na melhor conduta nutricional personalizada.

genecards.org/Search/Keyword?queryString=irritable%20bowel%20syndrome

Free for academic non-profit institutions. Other users need a Commercial license

WELZMANN INSTITUTE OF SCIENCE

LifeMap SCIENCES

irritable bowel syndrome

Advanced

Home Analysis Tools Release Notes About Data Access GeneCards Team Help My Genes Log In / Sign Up

GeneCards Data Licensing
Get access to structured, comprehensive integrated data from >150 biomedical sources
GET STARTED

Did you mean: "irritable bowel syndrome"

Showing 25 of 6,559 results for irritable bowel syndrome Search Time: 0 ms in All sections (18) in category

Export 25 Show: 25

All GeneCards gene categories (7)

(Click on the icon in the table below to see search hit context)

	Symbol ▲	Description	Category ▲ ?	UniProt ID	GIfts ▲ ?	GC id ▲ ?	Score ▼ ?
1	+ BRCA2	BRCA2 DNA Repair Associated	Protein Coding	P51587	60	GC13P032315	157.15
2	+ ATM	ATM Serine/Threonine Kinase	Protein Coding	Q13315	66	GC11P108222	153.26
3	+ PTEN	Phosphatase And Tensin Homolog	Protein Coding	P60484	65	GC10P134441	146.02
4	+ APC	APC Regulator Of Wnt Signaling Pathway	Protein Coding	P25054	61	GC05P112707	138.45
5	+ MSH2	MutS Homolog 2	Protein Coding	P43246	61	GC02P047403	136.00
6	+ MSH6	MutS Homolog 6	Protein Coding	P52701	61	GC02P047695	135.26
7	+ TP53	Tumor Protein P53	Protein Coding	P04637	66	GC17M007661	134.99
8	+ FBN1	Fibrillin 1	Protein Coding	P35555	60	GC15M048408	132.89
9	+ MLH1	MutL Homolog 1	Protein Coding	P40692	61	GC03P036993	130.82
10	+ CEP290	Centrosomal Protein 290	Protein Coding	O15078	53	GC12M088049	128.99
11	+ BRCA1	BRCA1 DNA Repair Associated	Protein Coding	P38398	63	GC17M043044	127.17
12	+ FLNA	Filamin A	Protein Coding	P21333	62	GC0XM154348	123.03
13	+ NOD2	Nucleotide Binding Oligomerization Domain Containing 2	Protein Coding	Q9HC29	60	GC16P050693	122.83

genecards.org/Search/Keyword?queryString=irritable%20bowel%20syndrome§ions=disorders&geneCategories=ProteinCoding



Free for academic non-profit institutions. Other users need a [Commercial license](#)



irritable bowel syndrome



Advanced

[Home](#)

[Analysis Tools ▾](#)

[Release Notes](#)

[About ▾](#)

[Data Access](#)

[GeneCards Team](#)

[Help ▾](#)

[My Genes](#)

[Log In / Sign Up](#)



GeneCards Data Licensing

Get access to structured, comprehensive integrated data from >150 biomedical sources

GET STARTED

Showing 25 of 1,352 results for irritable bowel syndrome Search Time: 0 ms in [Disorders](#) in category

Export ▾



Show:

25 ▾

Protein Coding ▾



(Click on the ⓘ icon in the table below to see search hit context)

	Symbol ▲	Description	Category ▲ ⓘ	UniProt ID	Gifts ▲ ⓘ	GC id ▲ ⓘ	Score ▼ ⓘ
1	PTEN	Phosphatase And Tensin Homolog	Protein Coding	P60484	65	GC10P134441	36.70
2	FLNA	Filamin A	Protein Coding	P21333	62	GC0XM154348	36.13
3	TGFB2	Transforming Growth Factor Beta Receptor 2	Protein Coding	P37173	65	GC03P031087	31.53
4	FBN1	Fibrillin 1	Protein Coding	P35555	60	GC15M048408	31.23
5	BRAF	B-Raf Proto-Oncogene, Serine/Threonine Kinase	Protein Coding	P15056	67	GC07M140803	30.86
6	TUG1	Taurine Up-Regulated 1	Protein Coding	A0A6I8PU40	33	GC22P030969	30.73
7	KRAS	KRAS Proto-Oncogene, GTPase	Protein Coding	P01116	66	GC12M039202	30.17
8	HRAS	HRas Proto-Oncogene, GTPase	Protein Coding	P01112	64	GC11M016453	29.51
9	TERT	Telomerase Reverse Transcriptase	Protein Coding	O14746	64	GC05M001253	29.30
10	PIK3CA	Phosphatidylinositol-4,5-Bisphosphate 3-Kinase Catalytic Subunit Alpha	Protein Coding	P42336	64	GC03P179148	28.98
11	NRAS	NRAS Proto-Oncogene, GTPase	Protein Coding	P01111	63	GC01M114704	28.84
12	NF1	Neurofibromin 1	Protein Coding	P21359	60	GC17P031094	28.76
13	EPCAM	Epithelial Cell Adhesion Molecule	Protein Coding	P16422	61	GC02P047345	28.73
14	ERCC2	ERCC Excision Repair 2, TFIIH Core Complex Helicase Subunit	Protein Coding	P18074	61	GC19M045349	27.61
15	RET	Ret Proto-Oncogene	Protein Coding	P07949	67	GC10P054397	27.45

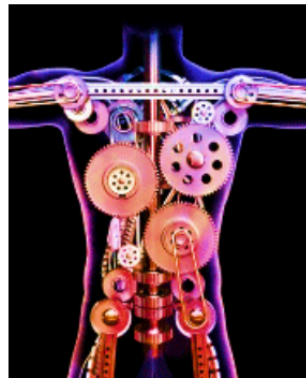
Alcoolismo



12. Metabolismo de Álcool

O etanol é uma molécula pequena, com absorção relativamente lenta pelo estômago e absorção mais rápida pelo intestino. Por ser solúvel em água, ele rapidamente aumenta sua concentração sanguínea e, em seguida, é distribuído para outros tecidos.

Mais de 90% do álcool absorvido é eliminado pelo fígado; 2 a 5% é excretado sem modificações na urina, suor e respiração. O primeiro passo no metabolismo do álcool é a oxidação do acetaldeído pela enzima denominada álcool desidrogenase (ADH). Esta enzima converte o álcool em acetaldeído que, mesmo em pequenas concentrações, é tóxico para o organismo. A enzima aldeído desidrogenase (ALDH), por sua vez, converte o acetaldeído em acetato. A maior parte do acetato produzido atinge outras partes do organismo pela corrente sanguínea onde participa de outros ciclos metabólicos.



GENE	dbSNP	RISCO	RESULTADO	ANÁLISE
ALDH2 (A>G)	rs671	AG/AA	GG	

Interpretação

Conclusão: A presença do genótipo GG está associada com a ausência de rubor facial após o consumo de álcool.

genecards.org/Search/Keyword?queryString=alcoholism&geneCategories=ProteinCoding



Free for academic non-profit institutions. Other users need a [Commercial license](#)



alcoholism



Advanced

[Home](#)

[Analysis Tools ▾](#)

[Release Notes](#)

[About ▾](#)

[Data Access](#)

[GeneCards Team](#)

[Help ▾](#)

[My Genes](#)

[Log In / Sign Up](#)



GeneCards Data Licensing

Get access to structured, comprehensive integrated data from >150 biomedical sources

GET STARTED

Showing 25 of 10,481 results for alcoholism Search Time: 0 ms in

All sections (18)

in category Protein Coding

Export ▾

Show:

25

(Click on the icon in the table below to see search hit context)

	Symbol ▲	Description	Category ▲ ?	UniProt ID	Gifts ▲ ?	GC id ▲ ?	Score ▼ ?
1	ADH1B	Alcohol Dehydrogenase 1B (Class I), Beta Polypeptide	Protein Coding	P00325	57	GC04M099304	82.07
2	ALDH2	Aldehyde Dehydrogenase 2 Family Member	Protein Coding	P05091	63	GC12P111766	75.53
3	ADH1C	Alcohol Dehydrogenase 1C (Class I), Gamma Polypeptide	Protein Coding	P00326	54	GC04M099336	75.50
4	AKR1A1	Aldo-Keto Reductase Family 1 Member A1	Protein Coding	P14550	56	GC01P045550	42.24
5	GABRA2	Gamma-Aminobutyric Acid Type A Receptor Subunit Alpha2	Protein Coding	P47869	58	GC04M046243	38.92
6	ADH7	Alcohol Dehydrogenase 7 (Class IV), Mu Or Sigma Polypeptide	Protein Coding	P40394	54	GC04M099412	37.97
7	ADH4	Alcohol Dehydrogenase 4 (Class II), Pi Polypeptide	Protein Coding	P08319	57	GC04M099123	37.73
8	DRD2	Dopamine Receptor D2	Protein Coding	P14416	63	GC11M113409	37.45
9	ADH1A	Alcohol Dehydrogenase 1A (Class I), Alpha Polypeptide	Protein Coding	P07327	55	GC04M099276	37.21
10	ADH5	Alcohol Dehydrogenase 5 (Class III), Chi Polypeptide	Protein Coding	P11766	58	GC04M099070	35.93
11	CYP2E1	Cytochrome P450 Family 2 Subfamily E Member 1	Protein Coding	P05181	58	GC10P133520	34.93
12	SLC6A3	Solute Carrier Family 6 Member 3	Protein Coding	Q01959	63	GC05M001392	31.43
13	ADH6	Alcohol Dehydrogenase 6 (Class V)	Protein Coding	P28332	51	GC04M099202	31.05
14	SLC6A4	Solute Carrier Family 6 Member 4	Protein Coding	P31645	60	GC17M030194	29.95
15	OPRM1	Opioid Receptor Mu 1	Protein Coding	P35372	61	GC06P201346	27.53

Doença de Alzheimer



Gene	dbSNP	Risco	Genótipo	Resultado
<i>APOE(SNPs)</i>	rs429358/ rs7412		TC/CC	
<i>APOE Genotipo</i>	rs429358/ rs7412	E4	E3/E4	

Referências Bibliográficas:<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34058468/>

genecards.org/Search/Keyword?queryString=alzheimer&geneCategories=ProteinCoding

Free for academic non-profit institutions. Other users need a Commercial license

WEIZMANN INSTITUTE OF SCIENCE

LifeMap SCIENCES

alzheimer

Advanced

Home Analysis Tools ▾ Release Notes About ▾ Data Access GeneCards Team Help ▾ My Genes Log In / Sign Up

GeneCards Data Licensing
Get access to structured, comprehensive integrated data from >150 biomedical sources

GET STARTED

Showing 25 of 12,369 results for alzheimer Search Time: 0 ms in All sections (18) in category Protein Coding

Export Show: 25

(Click on the ⓘ icon in the table below to see search hit context)

	Symbol ▲	Description	Category ▲ ⓘ	UniProt ID	GFIs ▲ ⓘ	GC id ▲ ⓘ	Score ▼ ⓘ
1	APP	Amyloid Beta Precursor Protein	Protein Coding	P05067	63	GC21M025880	156.39
2	PSEN1	Presenilin 1	Protein Coding	P49768	66	GC14P073136	140.89
3	APOE	Apolipoprotein E	Protein Coding	P02649	62	GC19P171829	101.98
4	PSEN2	Presenilin 2	Protein Coding	P49810	63	GC01P226870	89.72
5	MAPT	Microtubule Associated Protein Tau	Protein Coding	P10636	62	GC17P045894	78.97
6	SORL1	Sortilin Related Receptor 1	Protein Coding	Q92673	58	GC11P121452	51.51
7	ABCA7	ATP Binding Cassette Subfamily A Member 7	Protein Coding	Q8IZY2	57	GC19P170503	51.08
8	TREM2	Triggering Receptor Expressed On Myeloid Cells 2	Protein Coding	Q9NZC2	57	GC06M115139	48.02
9	NOS3	Nitric Oxide Synthase 3	Protein Coding	P29474	62	GC07P170688	44.06
10	BACE1	Beta-Secretase 1	Protein Coding	P56817	59	GC11M117285	41.41
11	GRN	Granulin Precursor	Protein Coding	P28799	60	GC17P044345	40.40
12	PLAU	Plasminogen Activator, Urokinase	Protein Coding	P00749	64	GC10P077004	40.18
13	SNCA	Synuclein Alpha	Protein Coding	P37840	64	GC04M089724	40.10
14	HFE	Homeostatic Iron Regulator	Protein Coding	Q30201	57	GC06P026087	39.79
15	MPO	Myeloperoxidase	Protein Coding	P05164	65	GC17M058269	37.21

 [BLAST/BLAT](#) | [VEP](#) | [Tools](#) | [BioMart](#) | [Downloads](#) | [Help & Docs](#) | [Blog](#)

New Search

Current selection:

[< all Species](#)

Only searching Human

Restrict category to:

Gene	2501
Transcript	5725
Variant	808848
Phenotype	4357
Somatic Mutation	11541267
Protein Domain	15

Only searching Human ▼

Alzheimer's Disease

🔍

12362713 results match Alzheimer's Disease when restricted to species: Human ✖

Did you mean... ▼

[disease \(Human Phenotype\)](#)
Human Phenotype
Disease.

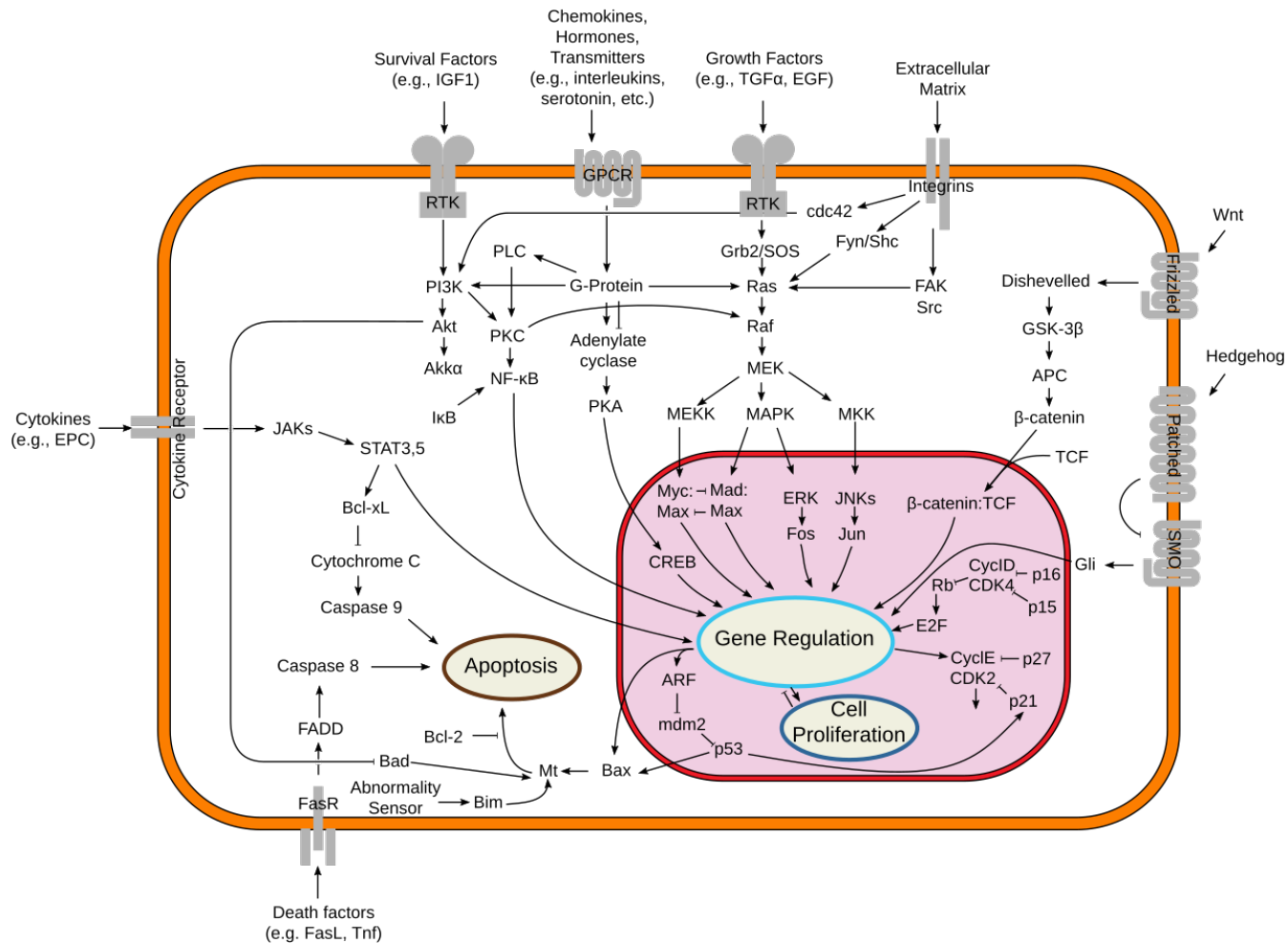
[cardiovascular disease \(Human Phenotype\)](#)
Human Phenotype
Cardiovascular disease.

Por isso, GeneFood evita a visão mais "reducionista" dos genes focada em riscos e propõe uma visão mais ampla e integrativa, considerando múltiplas variáveis biológicas, ambientais e individuais.

O foco desta proposta não é apenas tratar doenças, mas enfatizar as escolhas que favorecem a **manutenção da saúde**, antes do surgimento de desequilíbrios mais importantes.

Necessidade de um posicionamento menos conclusivo sobre um universo pouco conhecido e extremamente complexo





Quero ressaltar que lidamos basicamente com genes codificadores de proteínas (protein-coding genes), que representam apenas cerca de 1–2% de todo o DNA humano. O restante possui funções regulatórias ainda relativamente pouco conhecidas.

Estes 1–2% correspondem a aproximadamente 20.000-21.000 genes. No momento (2026), nós analisamos com o GeneFood Decode em torno de “apenas” 300-400 variantes de genes.

SelfDecode (EUA)

Empowering Your Well-being Journey



This personalized health report is powered by cutting-edge AI technology, designed to unlock a deeper understanding of your health potential. We're committed to providing you with the most accurate and actionable insights to guide your well-being journey.

1500+ COMPREHENSIVE HEALTH REPORTS

Understand Your Genetic ~~Risks~~. Take Control of Your Health.

Get 1500+ personalized DNA Health Reports that uncover your genetic risks in key areas like diet, nutrition, mood, and more. Each report provides clear insights and actionable steps, empowering you to make smarter decisions and take control of your health with confidence.



Most Accurate Polygenic Risk Scoring

We leverage cutting-edge algorithms and analyze a massive dataset of 2 million people to deliver the most precise assessment of your genetic health predispositions. Our advanced approach takes into account your ancestry - which is often overlooked by other methods - to provide you with the most accurate risk assessment. This ensures that the risk scores you receive are based on the latest scientific evidence and are truly personalized to your genetic makeup.



Analyzes 100 Million Variants & Sophisticated Recommendation Engine

We go beyond the basics by analyzing a staggering 100 million genetic variants to provide the most comprehensive picture of your health potential. Our sophisticated recommendation engine leverages this deep analysis to provide personalized and actionable insights to optimize your well-being journey.



Cutting-Edge AI & Machine Learning

We have invested 20 million dollars developing our AI and machine learning models. Our patent-pending technology provides you with the most personalized health insights and recommendations by taking into account your unique DNA, lifestyle, labs, symptoms, conditions and health goals. This empowers you to make informed decisions tailored to your specific needs.



Built by Leading Scientists & Engineers

A dedicated team of over 60 scientists and engineers is continuously innovating and developing our technology, ensuring it remains at the forefront of personalized health.

De fato, hoje temos ferramentas que analisam milhões de variantes de genes. Mas é essencial saber o que fazer com estas informações.

Conseguem captar a dimensão **do que não sabemos?**

A minha vontade de inovar com um laudo
de testes genéticos sob a lente positiva da
proposta GeneFood



“Onde você coloca a sua
atenção, você coloca a
sua energia.”

– *Joe Dispenza, neurocientista americano*



GeneFood Decode é um laudo para novos tempos;
para uma medicina mais **vibracional**,
mais sensível.

Um laudo que une ciência e beleza.

Aqui não há diagnósticos.
Há caminhos.

Não há determinismos.
Há possibilidades.

Que quer **harmonizar vulnerabilidades** e sustentar a vitalidade que habita cada ser.

A proposta é simples: cada gene, um instrumento.

Ordem alfabética.

Só começar a **afinar** os instrumentos e **orquestrá-los** com alimentos, suplementos e estilo de vida.

A longevidade em perspectiva

Gene Editing

CRISPR–Cas9 Technology

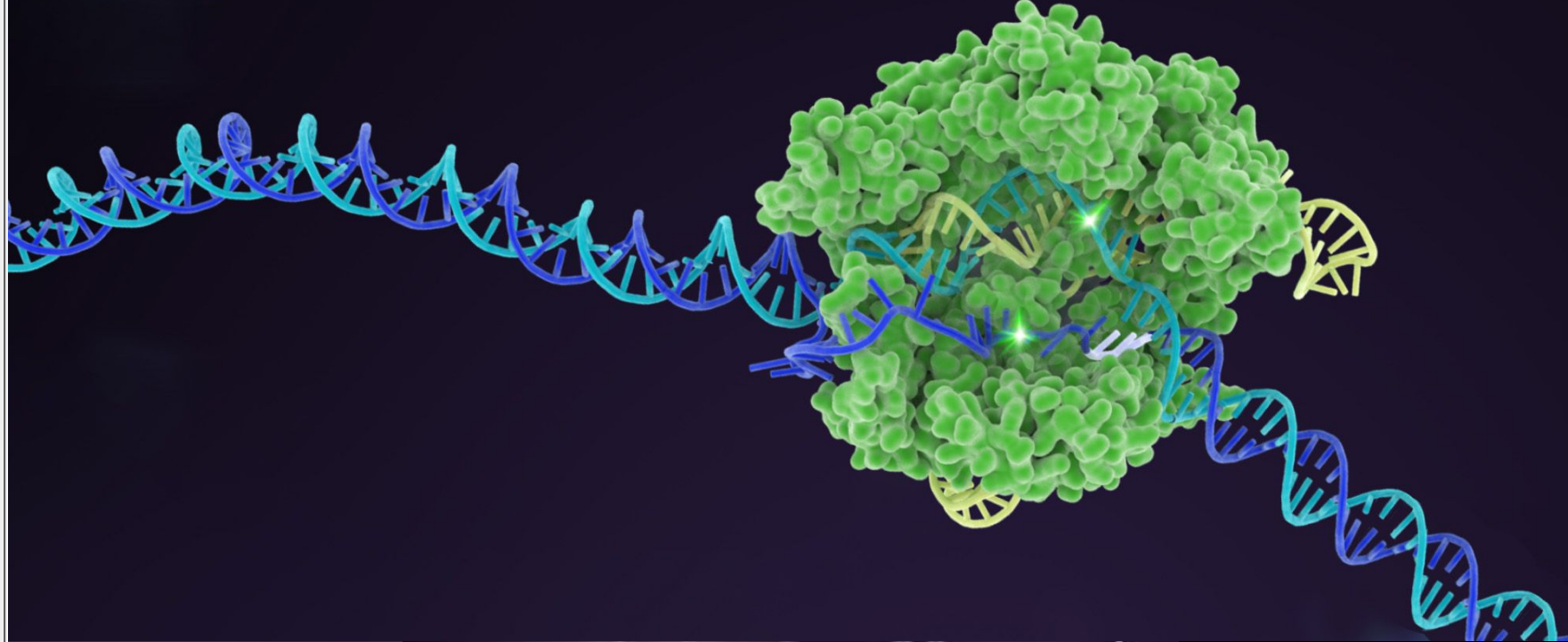
CRISPR

Do inglês, Clustered Regularly Interspaced Short
Palindromic Repeats.

Repetições Palindrômicas Curtas Agrupadas e Regularmente
Interespaçadas

São sequências de DNA que, junto com o RNA guia, indicam o local **exato** a ser editado no genoma. É uma tecnologia de ponta usada principalmente em doenças graves.





Gene editing é, de fato, uma intervenção mais direta e potencialmente definitiva, como uma cirurgia plástica: rápida, poderosa, mas com resultado (de início) “irreversível” e ainda cheio de incertezas.

O potencial é enorme, sobretudo para doenças monogênicas graves, mas para a maioria das pessoas ela é ainda uma tecnologia distante, cara, tecnicamente complexa e eticamente delicada.

Biohacking

Existe também um movimento revolucionário, cada vez mais presente, o chamado **biohacking**: a prática de otimizar o desempenho do corpo e da mente, a saúde e o bem-estar por meio de uma combinação de ciência, tecnologia e ajustes no estilo de vida.

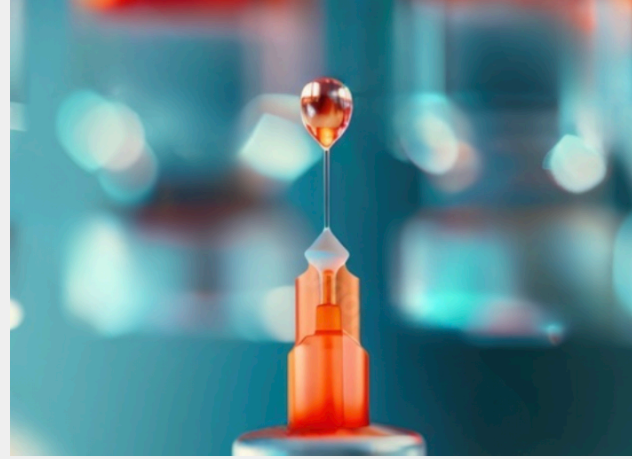
O objetivo é hackear a própria biologia para atingir o potencial máximo e viver mais e melhor.

Alvos do biohacking:

- Melhorar a função cognitiva.
- Otimizar o sono.
- Adquirir maior condicionamento físico.
- Desacelerar o envelhecimento.

Ele inclui o uso de estratégias avançadas, como peptídeos sinalizadores, modulação hormonal, protocolos intensivos e intervenções que tentam “otimizar” o corpo de forma rápida e direcionada — algumas com evidência emergente, outras ainda em fase exploratória.

Portanto, biohacking atua com uma lógica bem enfática — buscando corrigir, acelerar ou forçar respostas biológicas.



A Sinfonia dos Genes não parte da ideia de controlar o corpo, mas de afinar o ambiente onde os genes se expressam.

Em vez de forçar, ela convida. Em vez de intervir diretamente no código, ela atua no campo — na nutrição, na frequência, na coerência.

A boa notícia

O pouco que sabemos é extremamente útil e eficaz.

A Sinfonia dos Genes — envolvendo estilo de vida, nutrientes, ambiente, ritmo — é mais lenta, sim, porém adaptável, modulável, reversível e acessível. Ela permite escuta, correção de "rota" e personalização contínua.

Cada variação genética representa uma possibilidade funcional — e compreender essas diferenças é o que nos permite personalizar estratégias com...

precisão.

Genética não é destino.
É informação.



Assista a seguir a Aula Introdutória 10

Aula introdutória final

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.