

# GENTEST

## GENETİK YAPINIZA GÖRE SAĞLIKLI YAŞAM KILAVUZU!



►► Tıbbın geleceğinde önemli rol oynayacak kişiye özel tıp uygulamaları (personalized medicine) kapsamında ele alınan genetik analiz bazlı sağlıklı yaşam reçeteleri, bugüne kadar toplum ortalamalarına göre verilen önerilerin yerini almaya başlıyor. Kişiye özel sunulan "Optimum Yaşam Planları" sayesinde, genetik olarak yatkın olduğumuz hastalıklardan korunmak ve sağlıklı bir yaşam sürmek için ihtiyacımız olan kılavuz, artık elimizin altında.... ►►

**K**onuyla ilgili olarak, **GENTEST Sağlık Uygulama Merkezi'nde Dr. Tomris Cesuroğlu** ile görüştük.

### GENTEST nedir?

Gentest, bireyin genetik yapısı doğrultusunda optimum sağlığa ulaşabilmesi için bireye, doktoruna, diyetisyenine, egzersiz danışmanına yardımcı olmak üzere yapılan bir analizdir.

İnsan genomunun moleküler özelliklerini, tıp, epidemiyoloji, biyokimya, beslenme, diyetetik, spor fizyolojisi, istatistik bilimlerdeki ve bilgi teknolojilerindeki son gelişmeleri kullanarak tamamen size özel "**Optimum Yaşam Planı**" olarak hizmetinize sunar.

Gentest kronik ve kompleks hastalıklarla ilgili beş temel alanda:

- antioksidasyon-detoksifikasyon mekanizmalarının yetersizliği (yaşlanmayı hızlandırıyor ve hastalıklara zemin hazırlıyor)
- inflamatuvar mekanizmaları (kuvvetli olursa kalp damar hastalıkları, eklem iltihabı, inflamatuvar bağırsak hastalıklarına yol açabiliyor)
- insülin direnci (diyabetin ilk adımı)
- kalp-damar ve beyin-damar hastalıkları (kalp krizi ve felçler)
- kemik sağlığı (osteoporoz)

yatkınlığınızı ve direncinizi etkileyecek genetik *polimorfizmlerinizi* (bireyler arası farklılıkları gösteren genetik özellikler) ortaya koymakta ve bunları, testi yaptırdığınız sıradaki beslenme ve yaşam tarzı alışkanlıklarınızın ışığı altında değerlendirmektedir. Bu değerlendirme sonucunda beslenmenizi, fiziksel aktivitenizi ve yaşam tarzınızı nasıl düzenlemeniz gerektiği konusunda size detaylı bilgi vermektedir.

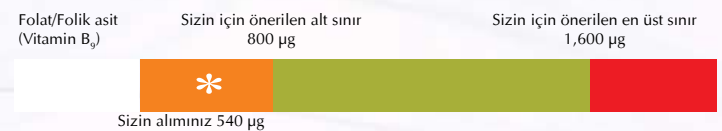
### GENTEST nasıl uygulanır?

Gentest, çeşitli genetik analiz paketleri içermekle birlikte, temel paket olan **GentestVital®** testi için merkezimizden randevu alan kişinin yanak iç dokusundan basit bir işlemle alınan örnek, **Hacettepe Üniversitesi Teknokent'**inde bulunan **GENAR Biyoteknoloji ve Moleküler Genetik Laboratuvarı'**nda analiz edilir. Analizde, genetik koddaki farklılıklar saptanır. Buna

ek olarak kişinin yaşam tarzını değerlendirmek amacı ile 150 sorudan oluşan beslenme ve yaşam tarzı anketi doldurularak yine aynı yerdeki Toplu ve Bireysel Beslenme Eğitim-Araştırma ve Danışmanlık Merkezi TOBES'e gönderilir. Her iki analiz içeriği Toplum Sağlığı Genomiği Merkezi TOGEN'de değerlendirilerek **6 hafta içinde kişiye özel Gentest raporu hazırlanır**. Hazırlanan rapor, yetkili doktor ve diyetisyenimiz tarafından merkezimizde danışana açıklanır.

### Kişiye özel bu rapor ne içerir?

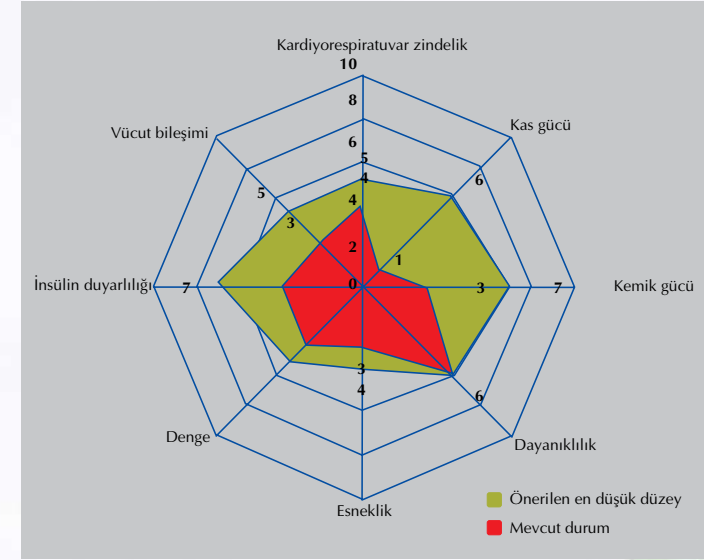
Rapor temelde üç bölümden oluşur. İlk bölümde kişinin genetik yapısını, yaşam tarzı bilgilerini, sağlık bulgu ve belirtilerini değerlendiririz. DNA analiz sonuçları bireyin hangi genlerinde ne tip özellikler barındırdığını, bu özelliklerin hangi sağlık alanları üzerinde olumlu veya olumsuz ne tip etkilere yol açtığını bize söyler. Yaşam tarzı incelenmesinde kişinin beslenme, fiziksel aktivite, egzersiz ve varsa sigara alışkanlıklarının hangi sağlık alanında o kişiyi nasıl etkilediğini, kişinin neleri eksik, neleri fazla yaptığını ortaya koyarız. Tüm bu değerlendirmelerde kişiye sunduğumuz alt ve üst sınırları genetik yapısı doğrultusunda, kişiye özel olarak belirleriz.



Örneğin standart bilgi, yetişkinlerin günde 400µg folik asit tüketmesi gerektiği yönündedir. Oysa genetik yapısı incelendiğinde bu bireyin günde en az 800 µg folik asit alması gerektiği öngörülebilir.

Kişinin fiziksel aktivite ve egzersiz alışkanlıkları **8 farklı alanda değerlendirilir**. Genetik yapısı, mevcut sağlık durumu, fiziksel kapasitesi ve antropometrik ölçümlerinin ışığında bireyin hangi egzersiz türünden ne düzeyde ve sıklıkta yapması gerektiği belirlenir. Kırmızı alan, bireyin mevcut egzersiz durumunu gösteriyor. Yeşil alan ise, o birey için önerilen en düşük egzersiz düzeyidir. İdeali, yeşil alan sınırını da geçecek şekilde egzersiz yapmaktır.

### FİZİKSEL AKTİVİTE VE EGZERSİZ DEĞERLENDİRMESİ

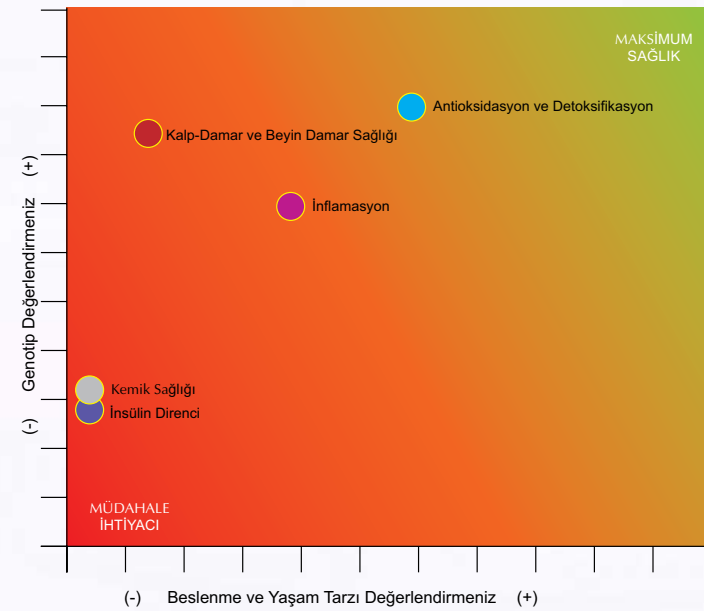


Yine bir örnek vermek gerekirse, genetik olarak kemik erimesine yatkınlığı olan kişiler, kas ve kemik gücünü artırmaya yönelik egzersizlere ağırlık vermeleri gerektiğini bu raporla görebilirler.

En son, eğer kullanıyorsa, kişinin ne tip bir sigara içicisi olduğu ayrıntılı olarak analiz edilir.

Raporun ikinci bölümünde, kişinin genetik yapısı ve beslenme-egzersiz-sigara alışkanlıkları birlikte değerlendirilerek **vitagenetik** haritası çıkarılır. Bu harita yukarıda bahsettiğimiz, sağlıkla ilgili beş alanda o kişinin hangi alanlara öncelik vermesi gerektiğini ona söyler.

### GENEL VİTAGENETİK HARİTANIZ



Raporun son bölümü ise kişiye hastalıklardan korunması ve sağlıklı, uzun bir ömür sürebilmesi için bir "Optimum Yaşam Planı" içerir. Kişiye özgü beslenme planı, vitamin ve supleman kullanımı, egzersiz reçetesi ve kendi içicilik türüne uygun sigara bırakma yöntemleri açıklanır. Gerekirse tıbbi takip planı önerilir.

### Diğer analiz paketleri hakkında bilgi verir misiniz?

**GentestVital®**'den daha kapsamlı analizler içeren medikal paketlerimizde, kişilerin **hastalık risk oranları hesaplanabiliyor**. Ek olarak, detaylı kan analizleri de içeren bu tür raporlarda kişi örneğin mevcut yaşam biçimini sürdürdüğü takdirde, önümüzdeki 30 yılda kalp krizi geçirme risk oranını ve

bu oranı azaltmak için yaşam tarzında ne gibi değişiklikler yapması gerektiğini görebiliyor.

Bir diğer analiz paketi olan **GentestBioAging®**'de ise hormonlarla ilgili ek analizler yapıp kişiye sağlıklı yaşlanma konusunda bir yol haritası çiziliyor. Bu tür raporlar ayrıca kapsamlı bir tıbbi takip programı da sunuyor. Bize danışan kişiler arasında en çok yaptırılan testlerden biri **GentestHealthyWeight®**. Bu paket, kilolarından şikayetçi olan kişileri, sağlıklı kilo verirken fazla kilonun yol açabileceği komplikasyonlardan koruyacak bir yaşam planı içeriyor. Bir başka analiz paketi **GentestHRT®** hormon replasman tedavisi düşünen kişilere bu tedavinin getirebileceği riskler hakkında fikir veriyor. **GentestFutureMom®** ise hamile kalmayı düşünen ve sağlıklı bir gebelik geçirmek isteyen kadınlara yönelik bir paket. **GentestJunior®** da 7-17 yaş arası çocuklara/gençlere erken yaşlarda genetik yapılarına uygun sağlıklı bir yaşam planı sunuyor.

### Bugüne kadar GENTEST yaptıran kişiler bundan nasıl yararlandılar?

Birkaç örnekten bahsetmek gerekirse, kan yağlarında ciddi bozukluklar olan danışanlarımızın kendilerine sunulan **Optimum Yaşam Planı** sayesinde bu değerlerinin normale indiğini veya karaciğer fonksiyonlarında ciddi bozuklukları olan bazı danışanlarımızın bu fonksiyonlarının düzeldiğini memnuniyetle izledik. Bize aşırı kilo şikayetiyle başvuran danışanlarımız son derece sağlıklı olarak büyük miktarda kilolar verdiler. 20, 30 kilo hatta daha fazlasını veren danışanlarımız oldu. Hepsinin ortak dile getirdiği, bu kiloları verirken kendilerini çok sağlıklı hissettikleri ve yakınları tarafından çok olumlu geri bildirimler aldıkları. Bunları öğrenmek bizi çok sevindiriyor.

"108 KİLOYLA BAŞLADIM, ŞU AN 86 KİLOYUM..."

### Testi ne zaman ve ne amaçla yaptırdınız?

Testi Mart ayında yaptırdım, **Optimum Yaşam Planı** Nisan ayında uygulamaya başladım. Asıl amacım, fazla kilolarımın getirebileceği sağlık sorunlarının önüne geçmekti. Ailemde olan yüksek tansiyon ve şeker hastalığı o zamanki kilomla, pek uzak görünmüyordu. Ayrıca halsizlik ve moral bozukluğu içindeydim. O güne kadar 7 ayı diyet programı denemiş ve başarısız olmuştum.

### Optimum Yaşam Planı hayatınızı nasıl değiştirdi?

En önemlisi, verilen diyeti uygulamakta hiç zorlanmadım. Hiçbir şeyden kısımadan yiyecek seçimlerimi genetik yapım doğrultusunda nasıl ve ne sıklıkta yapmam gerektiğini öğrendim. Bana özel hazırlanan egzersiz programında belirtilen yürüyüşleri hayatımın bir parçası haline getirdim.

Kısaca, hayatımı kısıtlamadan, hayat tarzımı değiştirdim. Fiziksel görünümümde daha ilk haftalarda önemli pozitif değişiklikler olduğunu fark ettim ve bu, moralimi düzeltti. Şu anda haftada bir diyetisyen ve ayda bir doktor görüşmesi yaptığım Gentest takip programındayım. Bana önerilen optimum kilo 70 ama hedefim, 65 kiloya kadar düşmek.

Seher BORA, GentestMedikal® Danışanı

GENTEST Sağlık Uygulama Merkezi

Koza Sokak. 153/6 Gaziosmanpaşa

Tel. 437 65 61 - 447 13 49

www.gentest.gen.tr

