

## PARAMETRI ANALIZZATI

- **ACIDO ARACHIDONICO (AA):** è il rappresentante più significativo degli acidi grassi della famiglia omega-6. Da esso derivano tutti gli eicosanoidi "cattivi".
- **ACIDO EICOSAPENTAENOICO (EPA):** è il rappresentante più significativo degli acidi grassi della famiglia degli omega-3. Da esso derivano tutti gli eicosanoidi "buoni".

Questi due acidi grassi competono per lo stesso sistema enzimatico, per questo è utile monitorare il loro rapporto.

- **INSULINEMIA:** livello di insulina, ormone anabolico che regola la maggior parte dei processi metabolici.
- **GLICEMIA:** livello di glucosio in circolo, varia a seconda dei momenti della giornata e in base alla quantità di zuccheri assunti con la dieta.
- **INDICE HOMA:** indice di rischio di incorrere in diabete mellito di tipo II, patologia metabolica sempre più ricorrente nella società occidentale.

Nella sua città può rivolgersi a:

### ALTRI TEST DIAGNOSTICI EFFETTUATI DA NATRIXLAB:

- **FOOD INTOLERANCE TEST:** valutazione delle intolleranze alimentari IgG-mediate, metodo ELISA.
- **GLUTEN SENSITIVITY TEST:** Valutazione della Sensibilità al Glutine non Celiaca.
- **HORMONAL PROFILES:** dimagrimento, stress, sport, buona notte, donna fertile, donna menopausa, uomo.
- **CELLULAR AGING FACTORS:** valutazione dell'invecchiamento cellulare (ossidazione, metilazione, glicazione, infiammazione).
- **LIPIDOMIC PROFILE:** valutazione del profilo lipidomico plasmatico e di membrana.
- **CHECK UP PROFILES:** prevenzione delle principali patologie di organi e apparati.
- **IN FLORA SCAN:** il pannello più approfondito di valutazione del benessere intestinale.



**NATRIX** s.r.l.u.

Via Cavallotti, 16 - 42122 Reggio Emilia - Italy (IT)  
Tel: +39 0522 514537 - Fax: +39 0522 506136  
E-mail: info@natrixlab.it

[www.natrixlab.it](http://www.natrixlab.it)

AZIENDA CON  
SISTEMA DI GESTIONE QUALITÀ  
CERTIFICATO DA DNV  
ISO 9001

AZIENDA CON  
SISTEMA DI GESTIONE QUALITÀ  
CERTIFICATO DA DNV  
ISO 13485



## ZONA PLUS TEST

**Valutazione del rapporto (AA/EPA)  
Insulinemia, Glicemia, Indice HOMA**

INDICAZIONE PRECISA DEL VOSTRO  
EQUILIBRIO ORMONALE

Lo "Zona Plus Test" consiste nella quantificazione del rapporto tra acido arachidonico/acido eicosapentaenoico (AA/EPA) da sangue e dall'analisi di insulinemia e glicemia per una valutazione della regolazione del metabolismo. Questi esami, secondo il metodo Zona ideato dal chimico statunitense Barry Sears, sono il mezzo più efficace per valutare lo stato di equilibrio tra le due famiglie di ormoni che derivano da questi due acidi grassi (gli eicosanoidi "buoni" e quelli "cattivi") che condizionano il funzionamento di ogni cellula, e di valutare i livelli di insulina che deve sempre essere controllata grazie a pasti a basso carico glicemico totale. Il test dà indicazioni fondamentali da sfruttare nell'elaborazione di regimi alimentari a basso carico glicemico totale, e permette l'ottimizzazione e la personalizzazione dell'integrazione di acidi grassi Omega-3, consentendo così di mantenere i valori del rapporto AA/EPA entro i parametri ideali.

Questo test, in sostanza, vi permette di valutare con precisione se il vostro organismo è in grado di esprimere appieno tutte le sue potenzialità.

## L' IMPORTANZA DEL BENESSERE INDIVIDUALE

Negli ultimi decenni la scienza medica ha attribuito sempre maggiore importanza all'alimentazione come forma di prevenzione di molte patologie. Lo stesso concetto di salute può essere definito non più come assenza di malattia, ma come uno stato di pieno benessere psico-fisico. Come sottolineato dal Dr. Sears, non soffrire di una malattia conclamata non significa necessariamente star bene. Il raggiungimento di uno stato di salute ottimale dovrebbe rappresentare uno dei principali obiettivi della medicina attuale, prima ancora che il trattamento della malattia vera e propria. Due sono le condizioni necessarie perché un organismo possa mantenere uno stato di salute ottimale:

- la riduzione dei fenomeni infiammatori.
- il miglioramento della salute cardiovascolare.

Entrambe le condizioni favoriscono la regressione di un gran numero di patologie croniche già in atto. Per conseguire questi obiettivi è necessario raggiungere una condizione di equilibrio ormonale che dipende dal controllo esercitato sulla produzione di insulina e di quelle potentissime sostanze di natura ormonale che sono gli eicosanoidi, derivati dal processamento degli acidi grassi omega-3 e omega-6.

Lo "Zona Plus Test" permette di valutare nel tempo i miglioramenti dello stato di salute, che si conseguono integrando una dieta corretta con dosi personalizzate di omega-3 e abbassando gradualmente il carico glicemico di ogni pasto. Gli omega-3 sono indispensabili per ottenere quell'equilibrio ormonale che coincide col concetto di benessere, e l'unico modo per monitorare oggettivamente e personalizzare le dosi in base alle peculiari esigenze di ciascuno è sottoporsi periodicamente allo "Zona Plus Test".

### ACIDI GRASSI POLI-INSATURI

Gli acidi grassi poli-insaturi contengono nella loro molecola uno o più doppi legami che conferiscono loro particolari proprietà fisico-chimiche. Alcuni di

questi vengono definiti "essenziali" poiché l'organismo non è in grado di sintetizzarli e quindi devono essere assunti mediante l'alimentazione. Essi sono l'acido linoleico e alfa-linolenico, precursori rispettivamente degli acidi grassi delle famiglie omega-6 e omega-3.

### GLI EICOSANOIDI

Gli eicosanoidi sono un vasto assortimento di ormoni locali (prostaglandine, trombossani, leucotrieni, lipossine, ecc.) derivanti dagli acidi grassi poliinsaturi. Essi rivestono ruoli fisiologici fondamentali per la sopravvivenza del nostro organismo; esercitano infatti i loro effetti sulla sintesi di quasi tutti gli altri ormoni e sono quindi in grado di procurare sia grandi benefici che pesanti danni a seconda della maggior produzione di quelli "buoni" o di quelli "cattivi".

### LA REGOLAZIONE DEL METABOLISMO

Strutturare un'alimentazione ideale vuol anche dire conoscere gli indici glicemici (IG) degli alimenti, ovvero la velocità con cui essi aumentano la concentrazione di glucosio nel sangue. Questo per favorire l'assunzione di quelli a basso IG, come la verdura, la frutta, alcuni cereali, pesce e carne bianca, a discapito di tutti i carboidrati raffinati, quindi consumo di pasta, pane, riso, zuccheri semplici e dolci.

Questo in ragione del fatto che è fondamentale regolare l'ormone insulina che attiva:

- l'immagazzinamento del glucosio nelle cellule;
- la produzione di colesterolo endogeno;
- l'immagazzinamento dei grassi nelle cellule adipose;
- il senso di fame poiché diminuisce la concentrazione di glucosio nel sangue in modo drastico.

### L'IMPORTANZA DEGLI ACIDI GRASSI DELLA FAMIGLIA DEGLI OMEGA-3

Questi acidi grassi hanno differenti effetti fisiologici e metabolici tra i quali vale la pena ricordare:

- riduzione dei trigliceridi sia a digiuno che nella fase postprandiale;
- regressione del processo aterosclerotico, grazie alla riduzione del colesterolo LDL;
- diminuzione di tutti gli stati infiammatori grazie all'inibizione della produzione delle prostaglandine pro-infiammatorie.

Tutti questi effetti sono riconducibili all'azione dei metaboliti prodotti da questa famiglia di acidi grassi: gli eicosanoidi "buoni", derivanti proprio dal processamento degli acidi grassi Omega-3.

### L'IMPORTANZA DELLA DIETA E DELL'INTEGRAZIONE NELLA MODIFICAZIONE DEL RAPPORTO AA/EPA E DELL'INSULINEMIA

Il nostro stato di salute dipende in modo diretto dalle scelte alimentari quotidiane. Il cibo è di gran lunga il più potente stimolatore ormonale conosciuto, più di qualsiasi farmaco. Nell'ultimo secolo si sono verificati dei cambiamenti nell'alimentazione che hanno comportato conseguenze negative sullo stato di benessere della popolazione:

- l'aumento del consumo di carboidrati;
- l'aumento del consumo dei grassi della famiglia omega-6 (da carne e altri derivati animali).

Queste varianti hanno avuto come conseguenza un drastico peggioramento del nostro rapporto AA/EPA e un aumento considerevole di patologie metaboliche, prima, tra tutte, il diabete mellito. Sono molteplici gli studi che indicano come sia possibile modificare questi parametri con una dieta opportunamente bilanciata, accompagnata da una consapevole integrazione di acidi grassi omega-3. L'alimentazione gioca un ruolo fondamentale nella prevenzione e nel miglior decorso di numerose patologie tra le più diffuse, e gli omega-3 svolgono un ruolo di importanza in questo contesto.