



Telotest™



Genomics

## Results report

*Legal notice: The total or partial reproduction of this report and any of its contents is prohibited without the permission of Fagron.*

### PERSONAL DATA

Patient Code	TEL00001AA
Report date	05-08-2019



Customer code: **TEL00001AA**  
Name: **Patient FHIOS**

Date of birth: **01-01-1980**  
Sex: **Woman**

Request date: **05-08-2019**  
Date of the results: **25-07-2019**

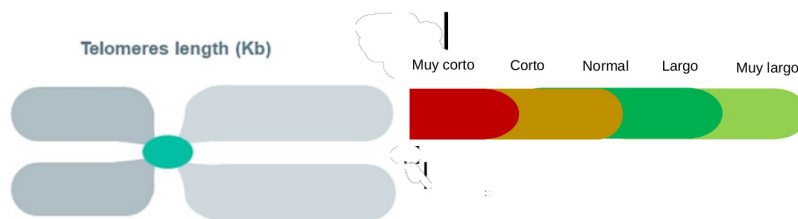
## 01 INFORMACIÓN TELOTEST™

TeloTest™ es una prueba genética para determinar la longitud de los telómeros y estimar la edad biológica de las células de un paciente.

Los telómeros se encuentran en el extremo de los cromosomas. Estas estructuras protegen contra la degradación de los cromosomas, la pérdida de información genética e incluso nos protegen de la aparición de enfermedades e infecciones.

Los telómeros humanos se acortan durante el proceso de envejecimiento, pero la velocidad de este proceso varía para cada persona. Conocer cuál es la situación de los telómeros y poder hacer un seguimiento de su acortamiento, proporciona una información muy valiosa para mejorar y personalizar terapias anti-envejecimiento.

Existen muchos estudios científicos que asocian algunos comportamientos y condiciones de nuestro entorno con una menor longitud de los telómeros (por ejemplo: estrés, sobrepeso, estado de ánimo deprimido, vivir en entornos con altos niveles de contaminación, etc.). Nuestra propia genética también determina la longitud y la capacidad de nuestros telómeros para permanecer protegidos.



*Why are there associations between telomere length and behaviour? M Bateson, D Nettle - Phil. Trans. R. Soc. B, 2018. Leucocyte telomere length and risk of cardiovascular disease: systematic review and meta-analysis PC Haycock, EE Heydon, S Kaptoge, AS Butterworth - BMJ, 2014.*

*Analysis of Telomere Length in Aging and Age-Related Illness. SM Connon, GP Einstein, OL Tulp - The FASEB Journal, 2017 Association of age, BMI and smoking habits with leukocyte telomere length dynamics. A.Müezziner 2015.*

*Diagnostic utility of telomere length testing in a hospital-based setting JK Alder, VS Hanumanthu, MA Strong. 2018 National Acad Sciences.*

Customer code: **TEL00001AA**  
Name: **Patient FHIOS**

Date of birth: **01-01-1980**  
Sex: **Woman**

Request date: **05-08-2019**  
Date of the results: **25-07-2019**

## 02 METODOLOGÍA

La longitud de los telómeros ha sido analizada utilizando ADN aislado de células de la muestra de mucosa bucal proporcionada\*.


El ADN ha sido evaluado mediante la técnica cuantitativa PCR\*\* (Absolute Human Telomere Length Quantification qPCR Assay Kit (AHTLQ); ScienceCell #8918). Estudios de repetitividad y reproducibilidad demuestran una validez mayor al 99%.

Los resultados indican la longitud media de los telómeros de todos los cromosomas a partir de una comparación con una muestra de control con una longitud de telómeros conocida (muestra de referencia).

La edad biológica aproximada se estima siguiendo modelos estadísticos avalados por publicaciones científicas, así como por validaciones internas.

## 03 PATIENT DATA

### Demographic data on the patient

<b>Ethnic group</b>	Iberian
<b>Sex</b>	Woman
<b>Age</b>	39 years
<b>Height</b>	165 cm
<b>Weight</b>	60 Kg
<b>Stress</b>	A lot
<b>Throughout the day you have a physical activity</b>	Sedentary

(\*) El revestimiento interior de las mejillas

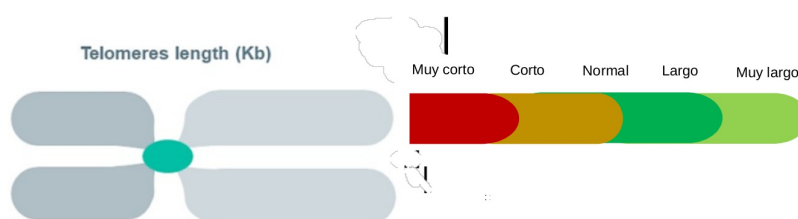
(\*\*) La reacción en cadena de la polimerasa (PCR) es un método ampliamente utilizado en biología molecular para hacer copias de un segmento específico del ADN.

Customer code: **TEL00001AA**  
Name: **Patient FHIOS**Date of birth: **01-01-1980**  
Sex: **Woman**Request date: **05-08-2019**  
Date of the results: **25-07-2019**

## 04 RESULTADOS GENÉTICOS

A continuación encontrará los resultados de laboratorio de la prueba TeloTest™.

Longitud promedio de telómeros	1,38 kb
Edad real	39 years
Edad Biológica estimada*	37 years
Aging	-2



(\*) Los resultados deben ser tomados como una aproximación y podrán ser modificados o ajustados en cualquier momento.

(\*\*) Evaluado y comparado según los datos poblacionales de otras personas a disposición de los laboratorios.

Customer code: **TEL00001AA**  
 Name: **Patient FHIOS**

Date of birth: **01-01-1980**  
 Sex: **Woman**

Request date: **05-08-2019**  
 Date of the results: **25-07-2019**

## 05 RESULTADOS TERAPÉUTICOS

A continuación le proporcionamos un listado con los principios activos y/o compuestos más beneficiosos para reducir la velocidad de envejecimiento, según la longitud detectada en los telómeros.

Además, le proporcionamos también unas fórmulas recomendadas, a modo de ejemplo, para proporcionarle una estimación del mejor tratamiento hecho a medida.

API	Fito
Cycloastragenol	Miodesin
Metformina	Pycnogenol (Pinus pinaster)
	Pinetoina
	Exto.seco curcuma
	Piperina
	Silimarina
Vitamin	Aa
Vitamina C	Acetilcisteina (N-Acetyl L-Cisteina)
Vitamina E	Antioxidant
Colecalciferol (Vit. D3)	Omega 3
	Coenzyme Q10
	Resveratrol
	Astaxanthin

Customer code: **TEL00001AA**  
Name: **Patient FHIOS**

Date of birth: **01-01-1980**  
Sex: **Woman**

Request date: **05-08-2019**  
Date of the results: **25-07-2019**

## Transdermal cream

### Formula

Metformina	75 mg
Testosterona	1 mg
Resveratrol	81.25 mg
Colecalciferol (Vit. D3)	6250 UI
<b>Transdermal cream</b>	<b>170mg</b>

Dosage:

## Capsule

### Formula

Cycloastragenol	12.64 mg
Astaxanthin	7.75 mg
Coenzyme Q10	42.13 mg
Exto.seco curcuma	73.73 mg
Miodesin	168.52 mg
Acetilcisteina (N-Acetyl L-Cisteina)	105.33 mg
Vitamina C	67.41 mg
Vitamina E	10.11 mg
<b>Capsule</b>	<b>500mg</b>

Dosage:

Capsules type Hygrocaps

## Nasal spray

### Formula

Pinetonina	45 %
<b>Nasal spray</b>	<b>100</b>

Dosage:

Customer code: **TEL00001AA**  
Name: **Patient FHIOS**Date of birth: **01-01-1980**  
Sex: **Woman**Request date: **05-08-2019**  
Date of the results: **25-07-2019**

## 06 RECOMENDACIONES GENERALES

A continuación, encontrará algunas recomendaciones generales que pueden apoyar a su terapia para frenar la reducción de los telómeros.

### Nutrición

- Coma más frutas (manzanas, peras...), avena, trigo y arroz integral, etc.
- Incorpore alimentos antiinflamatorios (como la cúrcuma o el chocolate negro) y alimentos antioxidantes (como el ajo, el brócoli o el té verde) en su patrón de alimentación diario.
- Aumente el consumo de alimentos ricos en omega-3 como el salmón, el lenguado, la coliflor, etc.
- Evite tomar ácido fólico en cualquier producto y/o suplemento. La ingesta de alimentos enriquecidos con ácido fólico (compuesto presente incluso en algunos cereales de desayuno) puede provocar un envejecimiento prematuro.
- Reducir la cantidad de sodio (particularmente presente en la sal de cocina) porque inhibe los niveles de adiponectina, un inhibidor natural de la inflamación.
- Reducir la cantidad de proteínas y el consumo excesivo de calorías para evitar el envejecimiento prematuro.
- Tome la cantidad diaria recomendada de vitaminas B6, B12, folato, C y E o los bajos niveles de vitaminas B están estrechamente asociados con el acortamiento prematuro de los telómeros y un mayor riesgo de desarrollar enfermedades relacionadas con la edad; o Las vitaminas C y E son poderosos antioxidantes que preservan la longitud del telómero.

### Estilo de vida

- Descanse lo suficiente para prevenir los procesos inflamatorios.
- Si usted fuma o es un exfumador, es importante que tome suplementos con resveratrol para protegerse contra el daño oxidativo causado por el humo del tabaco.
- Haga ejercicios moderados todos los días para mejorar su capacidad respiratoria y aumentar su metabolismo. Esto producirá un efecto positivo en su salud y un efecto protector en el acortamiento de los telómeros.

Customer code: **TEL00001AA**  
Name: **Patient FHIOS**Date of birth: **01-01-1980**  
Sex: **Woman**Request date: **05-08-2019**  
Date of the results: **25-07-2019**

## Patient FHIOS

### Transdermal cream

#### Formula

Metformina	75 mg
Testosterona	1 mg
Resveratrol	81.25 mg
Colecalciferol (Vit. D3)	6250 UI
<b>Transdermal cream</b>	<b>170mg</b>

Dosage:

### Signature of the prescribing physician

Dr:

Physician

Registration No.



Customer code: **TEL00001AA**  
Name: **Patient FHIOS**Date of birth: **01-01-1980**  
Sex: **Woman**Request date: **05-08-2019**  
Date of the results: **25-07-2019**

## Patient FHIOS

### Capsule

#### Formula

Cycloastragenol	12.64 mg
Astaxanthin	7.75 mg
Coenzyme Q10	42.13 mg
Exto.seco curcuma	73.73 mg
Miodesin	168.52 mg
Acetilcisteina (N-Acetyl L-Cisteina)	105.33 mg
Vitamina C	67.41 mg
Vitamina E	10.11 mg
<b>Capsule</b>	<b>500mg</b>

Dosage:

Capsules type Hygrocaps

### Signature of the prescribing physician

Dr:

---

Physician

Registration No.

---

Customer code: **TEL00001AA**  
Name: **Patient FHIOS**Date of birth: **01-01-1980**  
Sex: **Woman**Request date: **05-08-2019**  
Date of the results: **25-07-2019**

## Patient FHIOS

### Nasal spray

#### Formula

Pinetonia	45 %
-----------	------

Nasal spray	100
-------------	-----

Dosage:

### Signature of the prescribing physician

Dr:

---

Physician

Registration No.

---