

# BALANCETEST

TEST DI AUTOVALUTAZIONE PER L'ANALISI DEGLI ACIDI GRASSI NEL SANGUE

---



---

## PRINCIPALI INFORMAZIONI SU BALANCETEST

Il BalanceTest di Zinzino è un facile test di autovalutazione per l'analisi degli acidi grassi presenti nel sangue capillare, effettuato utilizzando la tecnica "Dried Blood Spot" (DBS) sul polpastrello. Per analizzare gli acidi grassi, è stato dimostrato scientificamente che la DBS è tanto accurata quanto un campione di sangue venoso. Non si deve far altro che lasciar cadere alcune gocce di sangue dal polpastrello su una carta da filtro Whatman®. L'operazione richiede meno di un minuto.

VITAS Analytical Services in Norvegia analizzerà anonimamente il contenuto percentuale di 11 acidi grassi, che insieme rappresentano circa il 98% degli acidi grassi presenti nel sangue. I valori riflettono la dieta degli ultimi 120 giorni, che rappresenta l'arco di vita delle cellule del sangue. Il risultato può essere visualizzato dopo circa 10-20 giorni sul sito Web [zinzinotest.com](http://zinzinotest.com).

## PRINCIPALI BENEFICI

---

- ▶ **Test di autovalutazione con tecnica "Dried Blood Spot" (DBS) facile da utilizzare**
- ▶ **Misura 11 acidi grassi presenti nel sangue**
- ▶ **Fornisce dati sull'Equilibrio Omega-6:3**

## COME FUNZIONA?

Dovresti fare il tuo primo\* BalanceTest e successivamente iniziare ad assumere il tuo dosaggio giornaliero di prodotti Balance di Zinzino. Continua ad assumere i prodotti Balance come consigliato per 120 giorni, quindi fai un secondo BalanceTest per scoprire come è cambiato il tuo profilo degli acidi grassi.

\*Se i risultati iniziali mostrano un Equilibrio Omega-6:3 di 3:1 o superiore, dovresti contattare Zinzino poiché non hai bisogno di assumere il prodotto Balance.

### COSA MISURIAMO

Il test misura 11 acidi grassi, inclusi acidi grassi saturi, monoinsaturi (Omega-9) e polinsaturi (Omega-6 e Omega-3). I valori dei singoli acidi grassi sono mostrati nella tabella ed espressi come percentuali degli acidi grassi totali misurati. Per fare un confronto nella tabella, l'intervallo medio per ciascun acido grasso (basato sui dati ottenuti da un ampio gruppo di persone equilibrate) è presentato come valore target. Vengono misurati i seguenti acidi grassi:

*Acido palmitico, C16:0, grasso saturo*

*Acido stearico, C18:0, grasso saturo*

*Acido oleico, C18:1, Omega-9*

*Acido linoleico, C18:2, Omega-6*

*Acido alfa-linolenico, C18:3, Omega-3*

*Acido gamma-linolenico, C18:3, Omega-6*

*Acido diomo-gamma-linolenico, C20:3, Omega-6*

*Acido arachidonico (AA), C20:4, Omega-6*

*Acido eicosapentaenoico (EPA), C20:5, Omega-3*

*Acido docosapentaenoico (DPA), C22:5, Omega-3*

*Acido docosaesaenoico (DHA), C22:6, Omega-3*

### LABORATORIO INDIPENDENTE

Il tuo test è analizzato da un laboratorio indipendente e certificato BPF. Il fatto che Vitas detiene la certificazione BPF significa che segue delle ottime pratiche di produzione. È un laboratorio a contratto per analisi chimiche con 25 anni di esperienza, che fornisce analisi cromatografiche di alta qualità basate su conoscenze e tecnologie all'avanguardia. Con l'analisi del sangue viene fornito un ID BalanceTest a cui puoi accedere solo tu. Né il laboratorio, né Zinzino conoscono l'identità della persona che ha inviato il test. Sul sito [zinzinotest.com](http://zinzinotest.com) sarà possibile visualizzare i risultati al momento dell'inserimento del proprio ID BalanceTest. Se hai completato il questionario, avrai accesso all'analisi completa. Se non hai completato il questionario, vedrai solo il punteggio legato al tuo Equilibrio.

### KIT PER IL TEST CERTIFICATO

Il "Dried Blood Spot Test" di Zinzino dispone della certificazione di conformità alla normativa europea 98/79/EB sui dispositivi medico-diagnostici in vitro (IVD). Ciò significa che il test e tutti i suoi componenti sono conformi alle leggi e alle normative applicabili, e quindi il Kit dispone di marchio CE.

### I TUOI RISULTATI SONO CALCOLATI IN QUESTO MODO

Vengono analizzati 11 acidi grassi e la loro somma totale è considerata il 100%. Per i seguenti 6 valori, utilizziamo 7 degli acidi grassi. La quantità analizzata di ciascuno dei 7 acidi grassi viene calcolata come percentuale sottratta dal 100%.

1. Acido eicosapentaenoico Omega-3 (EPA)

2. Acido docosaesaenoico Omega-3 (DHA)

3. Acido docosapentaenoico Omega-3 (DPA)

4. Acido arachidonico Omega-6 (AA)

5. Acido diomo-gamma-linolenico Omega-6 (DGLA)

6. Grassi saturi, acido palmitico (PA)

7. Grassi saturi, acido stearico

### VALORE DI PROTEZIONE

Innanzitutto, vengono calcolati i 3 indicatori di salute riconosciuti:

1. Il valore del rapporto Omega-6 è calcolato in questo modo:  $(DGLA+AA) * 100 / (DGLA+AA+EPA+DPA+DHA)$

2. Il valore del livello di Omega-3 è la somma di EPA+DHA

3. L'equilibrio è calcolato come  $\text{Omega-6 (AA)}/\text{Omega-3 (EPA)}$

Si assegna lo stesso peso a ciascun valore dell'indicatore in un secondo calcolo, nonché un valore compreso tra 0 e 100, che viene quindi diviso per 3 per ottenere il Valore di Protezione (che idealmente dovrebbe essere superiore a 90). Questo valore non offre alcuna indicazione sul tuo stato di salute, ma si limita a mostrare il tuo livello di protezione degli acidi grassi.

Attenzione! I valori di EPA e DHA hanno un forte impatto su tutti i calcoli e se le percentuali di EPA e DHA sono basse, non sarà insolito riscontrare valori di protezione molto bassi o pari a zero.

### INDICE OMEGA-3

L'Indice Omega-3 è il riepilogo dei valori percentuali per i due acidi grassi Omega-3 marini EPA e DHA. Il livello combinato ideale è almeno dell'8%, ma sarebbe auspicabile raggiungere valori più alti, come il 10%.

Gli Omega-3 offrono molti benefici perché rappresentano la struttura portante delle cellule. L'EPA è predominante nel sangue, nei muscoli e nei tessuti, mentre il DHA è predominante nel cervello, nello sperma e negli occhi.

### EQUILIBRIO OMEGA-6:3

L'equilibrio viene calcolato dividendo il valore percentuale di AA con il valore percentuale di EPA (AA/EPA), che viene quindi espresso come Equilibrio, ad esempio 3:1. L'Equilibrio Omega-6:3 nell'organismo dovrebbe essere inferiore a 3:1.

Se questo rapporto è superiore a 3:1, un cambiamento nella tua dieta ti potrebbe offrire dei benefici. Un basso rapporto fra Omega-6 e Omega-3 è importante per mantenere uno sviluppo tissutale e cellulare nella norma (omeostasi) e aiutare il corpo a controllare le infiammazioni.

### FLUIDITÀ DELLA MEMBRANA CELLULARE

La fluidità viene calcolata dividendo il valore percentuale dei due grassi saturi con il valore percentuale dei due Omega-3. Il valore della fluidità viene quindi definito come  $(PA + SA)/(EPA + DHA)$  e il risultato è espresso come indice di fluidità, ad esempio 3:1. Se il valore della fluidità è inferiore a 4:1, significa che c'è una fluidità sufficiente nelle membrane cellulari.

Maggiore è la concentrazione di grassi saturi in una membrana, maggiore sarà la rigidità di quest'ultima. Al contrario, maggiore è la concentrazione di grassi polinsaturi in una membrana, maggiore sarà la fluidità di quest'ultima. La composizione e la struttura architettonica della membrana cellulare sono fondamentali per la salute delle cellule e quindi dell'organismo. Da una parte, la

membrana deve essere sufficientemente rigida da fornire una struttura architettonica solida. Dall'altra, la membrana deve essere sufficientemente fluida da lasciar entrare le sostanze alimentari e uscire i prodotti di scarto.

#### FORZA MENTALE

Questo dato viene calcolato dividendo il valore percentuale di AA con la somma dei valori percentuali di EPA e DHA, ovvero Valore di Resistenza mentale =  $AA/(EPA + DHA)$ . Il risultato è espresso come valore di resistenza mentale, ad esempio 1:1. Il valore dovrebbe essere inferiore a 1:1 per una fornitura sufficiente e bilanciata di acidi grassi polinsaturi (sia Omega-6 che Omega-3) al cervello e al sistema nervoso.

Le prestazioni cognitive migliorano con un aumento del consumo di Omega-3 marini EPA e DHA. L'infanzia e la vecchiaia sono due fasi critiche e di vulnerabilità e la carenza di Omega-3 è associata a deficit di memoria e apprendimento, oltre che a sbalzi d'umore.

#### INDICE DI ACIDO ARACHIDONICO (AA)

L'indice di AA mostra il valore misurato dell'acido arachidonico (AA) acido grasso Omega-6 come percentuale sottratta dagli acidi grassi totali misurati. I valori medi nella norma rientrano nell'intervallo fra il 6,5% e il 9,5%, con un valore ottimale dell'8,3%.

L'acido arachidonico (AA) è l'acido grasso Omega-6 più importante per il nostro corpo. È il punto di partenza per la produzione di ormoni tissutali locali innescata dagli Omega-6, come prostaglandine, trombossani e leucotrieni, tutti con varie funzioni. Tuttavia, la funzione generale è proteggere il corpo da danni limitando la progressione dell'infezione o l'impatto della lesione.

## SOTTOPORSI AL TEST

**1.** BalanceTest è un prodotto diagnostico in vitro approvato per la collezione di campioni del proprio sangue a domicilio.

**- Innanzitutto lavare le mani con sapone, risciacquare bene con acqua tiepida e asciugarle.**

Estrarre la Scheda Campione dalla busta di carta.

Conservare la busta per usarla in un secondo momento.

Staccare la parte **DA CONSERVARE** sulla Scheda Campione e scattare una foto dell'ID del Test. Potrai consultare il risultato del TUO test ESCLUSIVAMENTE con il Tuo ID PERSONALE. Posizionare la scheda sul tavolo con i due cerchi rivolti verso l'alto.

**2.** Utilizzare una salvietta imbevuta di alcool per pulire il polpastrello (si consiglia il dito medio).

**Stimolare il flusso sanguigno** facendo grandi cerchi con il braccio o scuotendo la mano verso il basso per 20 secondi. Estrarre la lancetta monouso. Rimuovere il cappuccio di sicurezza trasparente; la lancetta è pronta all'uso.

**3.** Posizionare la lancetta contro la **parte inferiore** del polpastrello rivolto verso il foglio di raccolta sul tavolo. Spingere la parte superiore della lancetta contro il dito finché non si sente un clic. La lancetta farà automaticamente una piccola puntura sul dito.

**4.** Non toccare i cerchi di carta da filtro con le mani. Premere delicatamente il dito una volta e aggiungere diverse gocce di sangue (minimo 3) a ogni cerchio contrassegnato sulla scheda campione. Il sangue dovrebbe riempire completamente la parte interna dei cerchi.

**5.** Lasciare la scheda campione in posizione orizzontale a temperatura ambiente per almeno 10 minuti per permettere ai campioni di asciugarsi bene.

**6.** Reinscrivere la Scheda Campione nella busta di carta. Quindi, posizionare la busta di carta nella busta metallica e chiuderla.

**Importante:** Non rimuovere la sacchetto anticondensazione dalla busta metallica.

**7.** Collocare la busta metallica chiusa nella busta grande che riporta l'indirizzo del laboratorio. **ATTENZIONE! È NECESSARIO** apporre la giusta affrancatura (francobolli) sulla busta prima di inserirla nella casella postale.

**8.** Per registrare il Tuo ID Test online, visita il sito **www.zinnotest.com**. Questo è il sito Web dove potrai consultare i risultati dei Tuoi test. Dovrai aspettare tra 10 e i 20 giorni prima che i risultati siano disponibili.

Importante: Custodire la parte "DA CONSERVARE" della carta. Potrai visualizzare i risultati del TUO test su internet ESCLUSIVAMENTE con il Tuo ID Test PERSONALE.

