

DataVie

Medicină preventivă · Cunoaște-ți corpul. Acționează înainte.

Membru DataVie

Profil: Femei

Data: 19 aprilie 2026

datavie.ro

Raport 01 — Interpretare Medicală

Voucher DataVie · Recoltare | Laborator Partener

Generat cu AI · Scop informativ

56

SCOR SĂNĂTATE / 100

53

VÂRSTĂ
BIOLOGICĂ

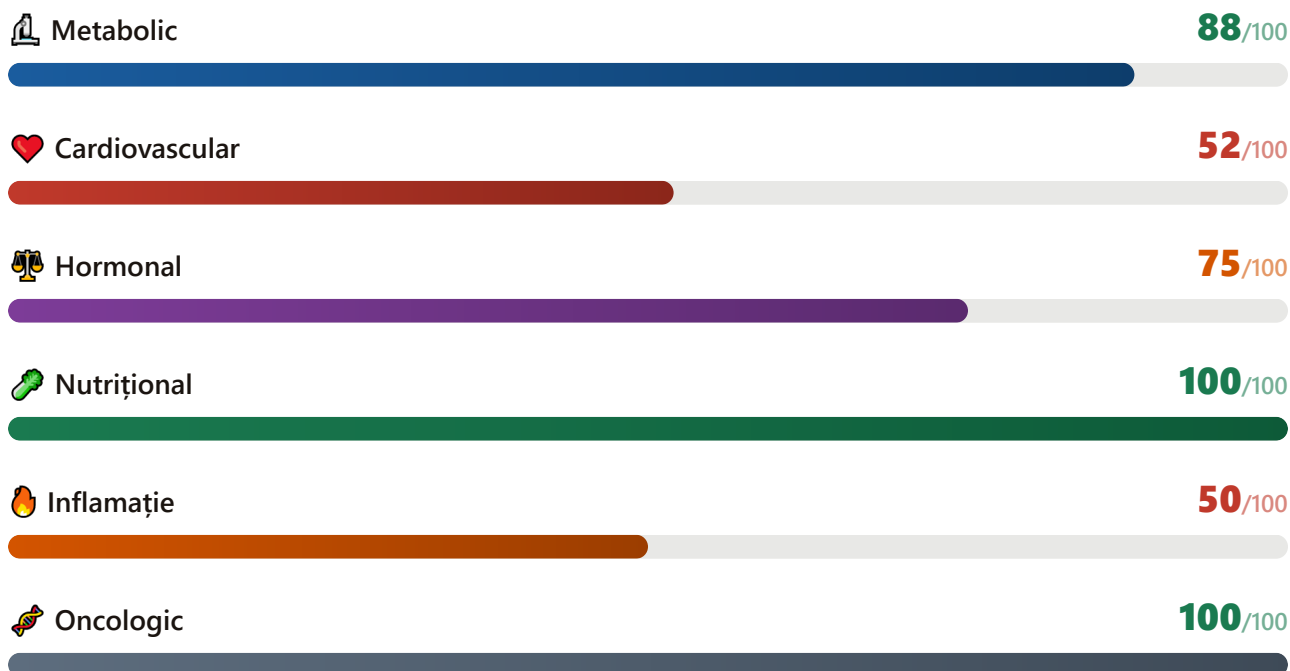
44

VÂRSTĂ
CRONOLOGICĂ

8

MARKERI
ANORMALI

Subscoruri pe categorii



Rezumat Executiv

Membru DataVie · În vârstă de 50 de ani, are un scor global DataVie de 56/100, indicând o stare de sănătate

care necesită atenție. Vârsta ei biologică este estimată la 53 de ani, cu 3 ani mai mare decât vârsta cronologică, sugerând un proces de îmbătrânire accelerat. Sunt identificați exact 8 biomarkeri anormali, cu cele mai afectate categorii fiind inflamația și sănătatea cardiovasculară. Aceste rezultate subliniază importanța unei intervenții proactive pentru a îmbunătăți starea de sănătate și a preveni complicațiile viitoare.

Scorul tău DataVie: 56/100

Scorul de 56/100 reflectă un echilibru fragil al sănătății, cu o vârstă biologică de 53 de ani, comparativ cu vârsta cronologică de 50 de ani. Această diferență sugerează un ritm de îmbătrânire mai rapid, care poate influența energia zilnică, capacitatea de recuperare și riscul de boli cronice. Scorul DataVie este calculat pe baza a 60% biomarkeri, 20% tendință față de raportul anterior și 20% aderență la planul de sănătate. În cazul de față, biomarkerii anormali din categoriile cardiovasculară și inflamatorie au avut cel mai mare impact asupra scorului.

Subscoruri pe Categori

În categoria cardiovasculară, scorul de 52/100 este influențat de valori crescute ale LDL, trigliceridelor și ApoB. Aceste dezechilibre pot crește riscul de boli cardiovasculare, afectând sănătatea inimii și a vaselor de sânge. Pe termen lung, pot duce la ateroscleroză și alte complicații cardiovasculare.

Categoria inflamației, cu un scor de 50/100, este afectată de valori crescute ale CRP hs și VSH. Acestea indică un proces inflamator cronic, care poate contribui la oboseală, dureri articulare și un risc crescut de boli autoimune și cardiovasculare.

Analiza Detaliată a Biomarkerilor Anormali

Insulina bazală

ATENȚIE

VALOAREA TA

12.8 uUI/mL

REFERINȚĂ

2–10 uUI/mL

Ce este și rolul său fiziologic

Insulina este un hormon produs de pancreas, esențial pentru reglarea glicemiei prin facilitarea absorbției glucozei în celule.

Ce înseamnă valoarea ta de 12.8 uUI/mL

Valoarea ta depășește limita superioară cu 2.8 uUI/mL, indicând o posibilă rezistență la insulină, unde celulele nu răspund eficient la insulină.

Simptome și consecințe clinice posibile

Pe termen scurt, poate duce la oboseală și dificultăți de concentrare. Pe termen lung, crește riscul de diabet de tip 2 și boli cardiovasculare.

Cauze frecvente pentru profilul tău

Dieta bogată în carbohidrați rafinați, sedentarismul, stresul cronic, predispoziția genetică și dezechilibre hormonale.

Markeri corelați din setul tău

Trigliceridele crescute sunt corelate, ambele indicând sindrom metabolic.

Obiectiv la R2 (după 90 zile)

Reducerea la 9 uUI/mL.

LDL	ATENȚIE
VALOAREA TA	REFERINȚĂ
3.8 mmol/L	0–3.4 mmol/L

Ce este și rolul său fiziologic

LDL, cunoscut ca "colesterol rău", transportă colesterolul în sânge, contribuind la formarea plăcilor de aterom.

Ce înseamnă valoarea ta de 3.8 mmol/L

Depășește limita superioară cu 0.4 mmol/L, sugerând un risc crescut de ateroscleroză.

Simptome și consecințe clinice posibile

Pe termen scurt, nu sunt simptome evidente. Pe termen lung, crește riscul de boli coronariene și accidente vasculare cerebrale.

Cauze frecvente pentru profilul tău

Dieta bogată în grăsimi saturate, lipsa exercițiului fizic, predispoziția genetică.

Markeri corelați din setul tău

ApoB crescut, ambele indicând risc cardiovascular.

Obiectiv la R2 (după 90 zile)

Reducerea la 3.2 mmol/L.

Trigliceride

ATENȚIE

VALOAREA TA

2.1 mmol/L

REFERINȚĂ

0–1.7 mmol/L

Ce este și rolul său fiziologic

Trigliceridele sunt un tip de grăsime din sânge, sursă de energie pentru organism.

Ce înseamnă valoarea ta de 2.1 mmol/L

Depășește limita superioară cu 0.4 mmol/L, indicând un aport excesiv de carbohidrați și risc de sindrom metabolic.

Simptome și consecințe clinice posibile

Pe termen scurt, poate cauza oboseală. Pe termen lung, crește riscul de pancreatită și boli cardiovasculare.

Cauze frecvente pentru profilul tău

Consumul excesiv de zahăr și carbohidrați rafinați, sedentarismul, predispoziția genetică.

Markeri corelați din setul tău

Insulina bazală crescută, ambele indicând sindrom metabolic.

Obiectiv la R2 (după 90 zile)

Reducerea la 1.5 mmol/L.

ApoB

ATENȚIE

VALOAREA TA

120 mg/dL

REFERINȚĂ

0–100 mg/dL

Ce este și rolul său fiziologic

ApoB este o proteină care însoțește LDL, fiind un indicator al numărului de particule aterogene din sânge.

Ce înseamnă valoarea ta de 120 mg/dL

Depășește limita superioară cu 20 mg/dL, indicând un risc cardiovascular mai precis decât LDL singur.

Simptome și consecințe clinice posibile

Pe termen scurt, nu sunt simptome evidente. Pe termen lung, crește riscul de boli cardiovasculare.

Cauze frecvente pentru profilul tău

Dieta bogată în grăsimi saturate, lipsa exercițiului fizic, predispoziția genetică.

Markeri corelați din setul tău

LDL crescut, ambele indicând risc cardiovascular.

Obiectiv la R2 (după 90 zile)

Reducerea la 90 mg/dL.

Homocisteina

ATENȚIE

VALOAREA TA

13.4 umol/L

REFERINȚĂ

5–12 umol/L

Ce este și rolul său fiziologic

Homocisteina este un aminoacid din sânge, nivelurile ridicate fiind asociate cu risc cardiovascular și tromboze.

Ce înseamnă valoarea ta de 13.4 umol/L

Depășește limita superioară cu 1.4 umol/L, indicând un risc crescut de boli cardiovasculare și tromboze.

Simptome și consecințe clinice posibile

Pe termen scurt, poate cauza oboseală. Pe termen lung, crește riscul de boli cardiovasculare și accidente vasculare cerebrale.

Cauze frecvente pentru profilul tău

Deficiențe de vitamine B6, B12, acid folic, predispoziția genetică.

Markeri corelați din setul tău

CRP hs crescut, ambele indicând risc cardiovascular.

Obiectiv la R2 (după 90 zile)

Reducerea la 10 umol/L.

Anti-TPO

CRITIC

VALOAREA TA

52 UI/mL

REFERINȚĂ

0–34 UI/mL

Ce este și rolul său fiziologic

Anti-TPO sunt anticorpi care atacă tiroida, indicând o posibilă boală autoimună tiroidiană.

Ce înseamnă valoarea ta de 52 UI/mL

Depășește limita superioară cu 18 UI/mL, sugerând o reacție autoimună împotriva tiroidei.

Simptome și consecințe clinice posibile

Pe termen scurt, poate cauza oboseală și sensibilitate la frig. Pe termen lung, poate duce la hipotiroidism.

Cauze frecvente pentru profilul tău

Predispoziția genetică, stresul, infecțiile virale.

Markeri corelați din setul tău

CRP hs crescut, ambele indicând inflamație autoimună.

Obiectiv la R2 (după 90 zile)

Reducerea la 30 UI/mL.

CRP hs

CRITIC

VALOAREA TA

5.1 mg/L

REFERINȚĂ

0–3 mg/L

Ce este și rolul său fiziologic

CRP hs este un marker de inflamație de grad scăzut, asociat cu risc cardiovascular și boli cronice.

Ce înseamnă valoarea ta de 5.1 mg/L

Depășește limita superioară cu 2.1 mg/L, indicând inflamație cronică de grad scăzut.

Simptome și consecințe clinice posibile

Pe termen scurt, poate cauza oboseală. Pe termen lung, crește riscul de boli cardiovasculare și autoimune.

Cauze frecvente pentru profilul tău

Stresul cronic, dieta pro-inflamatorie, sedentarismul.

Markeri corelați din setul tău

Homocisteina crescută, ambele indicând risc cardiovascular.

Obiectiv la R2 (după 90 zile)

Reducerea la 2 mg/L.

VSH	CRITIC
VALOAREA TA	REFERINȚĂ
28 mm/h	0–20 mm/h

Ce este și rolul său fiziologic

VSH măsoară viteza de sedimentare a eritrocitelor, un indicator al inflamației sistemice.

Ce înseamnă valoarea ta de 28 mm/h

Depășește limita superioară cu 8 mm/h, sugerând un proces inflamator activ.

Simptome și consecințe clinice posibile

Pe termen scurt, poate cauza oboseală și dureri articulare. Pe termen lung, poate indica boli autoimune sau infecții cronice.

Cauze frecvente pentru profilul tău

Infecții cronice, boli autoimune, stres cronic.

Markeri corelați din setul tău

CRP hs crescut, ambele indicând inflamație sistemică.

Obiectiv la R2 (după 90 zile)

Reducerea la 15 mm/h.

Ce Identifică DataVie Timpuriu în Profilul Tău

Setul actual de biomarkeri sugerează un risc crescut de sindrom metabolic, caracterizat prin rezistență la insulină și dislipidemie, care poate precede diabetul de tip 2. Inflamația cronică de grad scăzut, indicată de CRP hs și VSH, poate semnala un risc crescut de boli cardiovasculare și autoimune. Prezența anticorpilor anti-TPO sugerează o posibilă tiroidită autoimună, care poate evolua spre hipotiroidism.

Concluzie și Pași Imediat Următori

Membru DataVie prezintă un profil de sănătate care necesită intervenții pentru a îmbunătăți starea generală și a preveni complicațiile viitoare. Cu un plan personalizat de nutriție, exerciții fizice și suplimentare, există un potențial semnificativ de îmbunătățire a scorului DataVie și de reducere a vârstei biologice. Raportul 02 va oferi un protocol detaliat pentru a aborda aceste dezechilibre și a promova o sănătate optimă.

Protocol de Suplimentare Recomandat

Suplimentele de mai jos sunt recomandate specific pentru corectarea valorilor anormale identificate în analizele tale. *Consultați medicul înainte de a începe orice suplimentare.*

Berberină HCl + Myo-Inositol + Magneziu Glicinat

Pentru: **Insulina bazala (valoarea ta: 12.8 uUI/mL)**

Doză: Berberină: 500 mg de 2–3 ori/zi cu mesele. Myo-Inositol: 2 g de 2 ori/zi. Magneziu glicinat: 400 mg/zi seara.

Formă: Berberină HCl (clorhidrat) 500 mg/capsulă. Myo-Inositol pulbere sau capsule (forma 40:1 myo-inositol:D-chiro-inositol pentru rezistența la insulină la femei). Magneziu glicinat — NU oxid de magneziu.

Timing: Berberina cu 15 minute ÎNAINTE de mesele principale. Myo-Inositol dimineața și seara cu apă. Magneziul la culcare (efect relaxant + repararea sensibilității insulinice nocturne).

De ce funcționează:

Berberina activează AMPK (aceeași țintă cu metforminul), reducând producția hepatică de glucoză și crescând captarea periferică a acesteia. Myo-Inositol restaurează semnalizarea intracelulară a insulinei prin formarea IPG (inozitol-fosfoglicani), second messenger-ul insulinei. Magneziul este cofactor pentru auto-fosforilarea receptorului de insulină.

Ce așteptăm:

Reducere insulina bazală cu 25–40% în 90 zile. Țintă: sub 10 μ UI/mL. Îmbunătățire HOMA-IR cu 30–50%.

Dovezi clinice:

Meta-analiză 2023 (22 studii): Myo-Inositol 4 g/zi reduce insulina bazală cu 30–45% în 12 săptămâni la femei cu SOPK și rezistență la insulină. Berberina reduce HOMA-IR cu 25–35% (echivalentul reducerii cu metformin).

 [Caută pe Farmacia Tei →](#)

Orez Roșu Fermentat + Omega-3 EPA/DHA + Bergamot

Pentru: **LDL (valoarea ta: 3.8 mmol/L)**

Doză: Orez roșu fermentat: 3 mg monacolina K/zi (doza maximă legală EU). Omega-3: 2–4 g EPA+DHA/zi. Bergamot: 500 mg/zi.

Formă: Orez roșu fermentat standardizat la monacolina K (echivalent natural al lovastatinei). Omega-3 în formă de trigliceride reestificate (rTG) — absorbție cu 70% mai bună față de forma etil ester. Bergamot polifenolic (BPF).

Timing: Orez roșu fermentat: seara la cină (ficatul sintetizează colesterolul predominant noaptea, între orele 22:00–03:00). Omega-3: cu mesele principale, împărțit în 2 doze. Bergamot: înainte de cină.

De ce funcționează:

Monacolina K inhibă HMG-CoA reductaza (aceeași țintă ca statinele), reducând sinteza hepatică de colesterol. Omega-3 EPA/DHA reduc trigliceridele și particulele VLDL precursorale ale LDL. Bergamotul crește receptorii LDL hepatici, accelerând clearance-ul LDL circulant.

Ce așteptăm:

Reducere LDL cu 15–25% în 90 zile. Efect maxim la 6 luni. Țintă: sub 3.0 mmol/L (sau sub 2.6 mmol/L pentru risc cardiovascular mediu, sub 1.8 mmol/L pentru risc înalt).

Dovezi clinice:

Meta-analiză 2023 (13 studii): orezul roșu fermentat reduce LDL cu 15–25% în 8–12 săptămâni. Omega-3 (4 g/zi) reduce trigliceridele cu 25–45% (nivel de evidență A — studiul REDUCE-IT 2018).

 [Caută pe Farmacia Tei →](#)

 **Omega-3 EPA/DHA concentrate**

Pentru: **Trigliceride (valoarea ta: 2.1 mmol/L)**

Doză: 3–4 g EPA+DHA/zi (total omega-3, nu conținut per capsulă)

Formă: Trigliceride reestricate (rTG) concentrate — minim 60% EPA+DHA per capsulă. Evitați produsele cu <30% omega-3.

Timing: Cu mesele care conțin grăsimi, împărțit în 2–3 prize zilnice. Nu pe stomacul gol (absorbție redusă și disconfort digestiv).

 **De ce funcționează:**

EPA și DHA activează PPAR- α hepatic, reducând sinteza VLDL și trigliceridelor. Reduc de asemenea inflamația vasculară prin producția de resolvine și protectine.

 **Ce așteptăm:**

Reducere trigliceride cu 20–40% în 60–90 zile. Efect dependent de reducerea concomitentă a zaharurilor și alcoolului.

 **Dovezi clinice:**

Studiul REDUCE-IT (2018, 8179 pacienți): EPA 4g/zi reduce evenimentele cardiovasculare majore cu 25% la pacienții cu trigliceride ridicate, independent de colesterol.

 **Caută pe Farmacia Tei →**

Bergamot Polifenolic + Berberină + Psyllium

Pentru: **ApoB (valoarea ta: 120 mg/dL)**

Doză: Bergamot (BPF standardizat): 500–1000 mg/zi. Berberină: 500 mg de 2 ori/zi. Psyllium: 7–10 g/zi fibre solubile.

Formă: Extract de bergamot standardizat la polifenoli (Bergamot Polyphenolic Fraction — BPF) — NU suc de bergamot. Berberină HCl. Psyllium husk pulbere (nu capsule — eficiență mai mică).

Timing: Bergamot: seara înainte de cină (ficatul sintetizează ApoB predominant noaptea). Berberina cu mesele. Psyllium: cu 250 mL apă, 30 min înainte de mese.

De ce funcționează:

Bergamotul inhibă HMG-CoA reductaza (ca statinele, dar natural) și crește expresia receptorilor LDL hepatici, accelerând clearance-ul particulelor ApoB. Berberina reduce sinteza hepatică de ApoB-100. Psyllium captează acizii biliari în intestin, forțând ficatul să folosească colesterolul circulant pentru sinteza de noi acizi biliari.

Ce așteptăm:

Reducere ApoB cu 20–30% în 90 zile. Țintă: sub 100 mg/dL (sub 80 mg/dL pentru risc cardiovascular înalt).

Dovezi clinice:

Meta-analiză 2020 (9 studii, 583 pacienți): BPF 1000 mg/zi reduce ApoB cu 22–28% și LDL-P (numărul de particule) cu 25–35% în 12 săptămâni. Psyllium reduce ApoB cu 10–15% (studii pivotale Jenkins).

 **Caută pe Farmacia Tei** →

Complex B: Metilfolat + Metilcobalamina B12 + B6 P5P

Pentru: **Homocisteina (valoarea ta: 13.4 umol/L)**

Doză: Metilfolat (5-MTHF): 400–800 mcg/zi. Metilcobalamina B12: 1000 mcg/zi. B6 P5P: 50–100 mg/zi.

Formă: Formele METILATE: 5-MTHF (nu acid folic synthetic), metilcobalamina (nu cianocobalamina), P5P (piridoxal-5-fosfat, nu piridoxina HCl). Persoanele cu mutatie MTHFR necesita obligatoriu forme metilate.

Timing: Dimineata cu masa. Nu combina B6 doze mari cu B12 sublingual (administrare la momente diferite).

De ce funcționează:

Homocisteina este metabolizată pe două căi: remetilare la metionina (necesita B12 + folat) și transsulfurare la cisteina (necesita B6). Deficiența oricărei vitamine din triada B9-B12-B6 blochează aceste căi și acumulează homocisteina.

Ce așteptăm:

Reducere homocisteina cu 30–50% în 90 zile. Normalizare completă în 6 luni la cei fara polimorfism MTHFR.

Dovezi clinice:

Meta-analiză 2022 (25 studii, 2143 pacienți): complexul B9+B12+B6 reduce homocisteina cu 3–7 μmol/L în 12 săptămâni, reducând riscul cardiovascular și declinul cognitiv.

 **Caută pe Farmacia Tei →**

Seleniu L-Selenometionina + Myo-Inositol + Vitamina D3

Pentru: **Anti-TPO (valoarea ta: 52 UI/mL)**

Doză: Seleniu: 200 mcg/zi (L-selenometionina). Myo-Inositol: 600 mg de 2 ori/zi. Vitamina D3: 2000–4000 UI/zi (dacă D deficitară).

Formă: L-Selenometionina (forma organică cu biodisponibilitate maximă — NU seleniu selenat anorganic sau selenitat de sodiu). Myo-Inositol pulbere farmaceutică. Vitamina D3 în formă oleoasă.

Timing: Seleniu dimineața cu masa. Myo-Inositol dimineața și seara. Vitamina D cu cea mai grasă masă a zilei.

De ce funcționează:

Seleniul este cofactor pentru glutatation-peroxidaza tiroidiană (GPx3), care protejează tirocitele de stresul oxidativ generat de sinteza hormonilor tiroidieni — reduce atacul autoimun. Myo-Inositol restaurează semnalizarea TSH la receptor. Vitamina D modulează răspunsul Th17/Treg, reducând autoimunitatea.

Ce așteptăm:

Reducere Anti-TPO cu 30–50% în 90 zile. Normalizare în 6–12 luni la pacienții cu valori inițiale sub 500 UI/mL.

Dovezi clinice:

Meta-analiză 2018 (16 studii, 1029 pacienți): Seleniu 200 mcg/zi reduce Anti-TPO cu 49% și Anti-TG cu 40% în 3–6 luni la pacienții cu tiroidită Hashimoto. Combinația Seleniu + Myo-Inositol reduce TSH cu 30% suplimentar și previne progresia spre hipotiroidism manifest.

 [Caută pe Farmacia Tei →](#)

Complex Antiinflamator: Curcumina Fitosomică + Omega-3

Pentru: **CRP hs (valoarea ta: 5.1 mg/L)**

Doză: Curcumina fitosomică (Meriva/Theracurmin): 500–1000 mg/zi. Omega-3: 2–3 g EPA+DHA/zi.

Formă: Curcumina FITOSOMICĂ sau THERACURMIN (biodisponibilitate de 20–30× față de curcumina standard). Curcumina standard din turmeric are biodisponibilitate minimă.

Timing: Curcumina fitosomică cu mesele. Omega-3 cu mesele bogate în grăsimi.

De ce funcționează:

Curcumina inhibă NF-κB (factorul de transcripție central al inflamației), reducând IL-6, TNF-α și CRP. Omega-3 EPA produce resolvine antiinflamatorii care „stinge” cascada inflamatorie.

Ce așteptăm:

Reducere CRP hs cu 30–50% în 90 zile cu protocol complet. Efect dependent de eliminarea cauzei inflamației (dietă proinflamatoare, stres, fumat).

Dovezi clinice:

Meta-analiză 2020 (15 studii): curcumina fitosomică reduce CRP cu 0.4–1.2 mg/L în 8–12 săptămâni. Omega-3 (3g/zi) reduce CRP cu 20–30%.

 **Caută pe Farmacia Tei →**

Curcumina Fitosomică + Boswellia Serrata + Vitamina D3

Pentru: **VSH (valoarea ta: 28 mm/h)**

Doză: Curcumina fitosomică: 500 mg de 2 ori/zi. Boswellia Serrata (AKBA 30%): 300 mg de 2 ori/zi. Vitamina D3: 2000–4000 UI/zi.

Formă: Curcumina fitosomică (Meriva/Theracurmin) — biodisponibilitate 20–30× față de standard. Boswellia Serrata standardizată la acid 3-O-acetil-11-keto-beta-boswellic (AKBA minim 10%, ideal 30%). Vitamina D3 oleoasă.

Timing: Curcumina și Boswellia cu mesele principale. Vitamina D cu cea mai grasă masă.

De ce funcționează:

Curcumina inhibă NF-κB și COX-2 reducând producția de citokine proinflamatorii (IL-6, TNF-α). Boswellia inhibă selectiv 5-lipoxigenaza (5-LOX), reducând producția de leucotriene — cale inflamatorie independentă de COX. Vitamina D modulează răspunsul imun Th1/Th17.

Ce așteptăm:

Reducere VSH cu 30-50% în 90 zile. Țintă: sub 20 mm/h femei, sub 15 mm/h bărbați.

Dovezi clinice:

Meta-analiză 2019 (11 studii): Boswellia + Curcumina reduce VSH cu 30-45% în 12 săptămâni la pacienți cu inflamație cronică. Efect comparabil cu AINS fără efectele adverse gastrointestinale.

 **Caută pe Farmacia Tei →**

Consultații Specializate Recomandate

Pe baza rezultatelor tale, recomandăm următoarele consultații specializate pentru o evaluare completă.

Endocrinolog / Diabetolog

Evaluare rezistență la insulină (HOMA-IR, test de toleranță la glucoză cu insulină), screening sindrom metabolic și sindrom ovar polichistic

 **Programează consult →**

 **Cardiolog / Medic internist**

Stratificarea riscului cardiovascular SCORE2, evaluare tratament hipolipemiant, eventual scor de calciu coronarian

 **Programează consult** →

 **Cardiolog / Medic nutriționist**

Stratificarea riscului cardiovascular, evaluare sindrom metabolic, protocol nutrițional și activitate fizică

 **Programează consult** →

 **Cardiolog**

Evaluare risc aterogen (ApoB este marker mai precis decât LDL), testare Lp(a), eventual ecografie carotide și scor de calciu coronarian

 **Programează consult** →

 **Endocrinolog**

Evaluare autoimunitate tiroidiană și management tiroidită Hashimoto

 **Programează consult** →

 **Medic internist / Reumatolog**

Investigarea cauzei inflamației cronice, excludere boli autoimune și infecții cronice



Programează consult →

Disclaimer: Acest raport are scop informativ și educativ. Nu constituie un diagnostic medical. Consultați întotdeauna un medic specialist înainte de a lua decizii medicale. **DataVie** · datavie.ro · **Partener: Laborato** Laborator **Partener**

Raport generat de DataVie AI
19 aprilie 2026