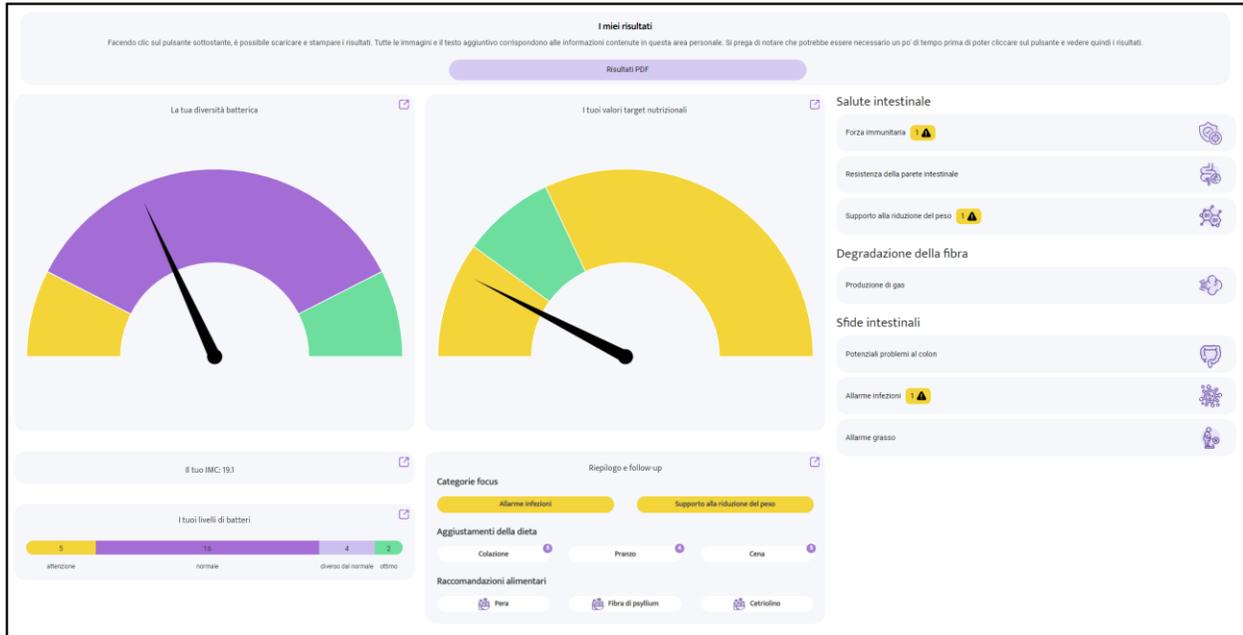
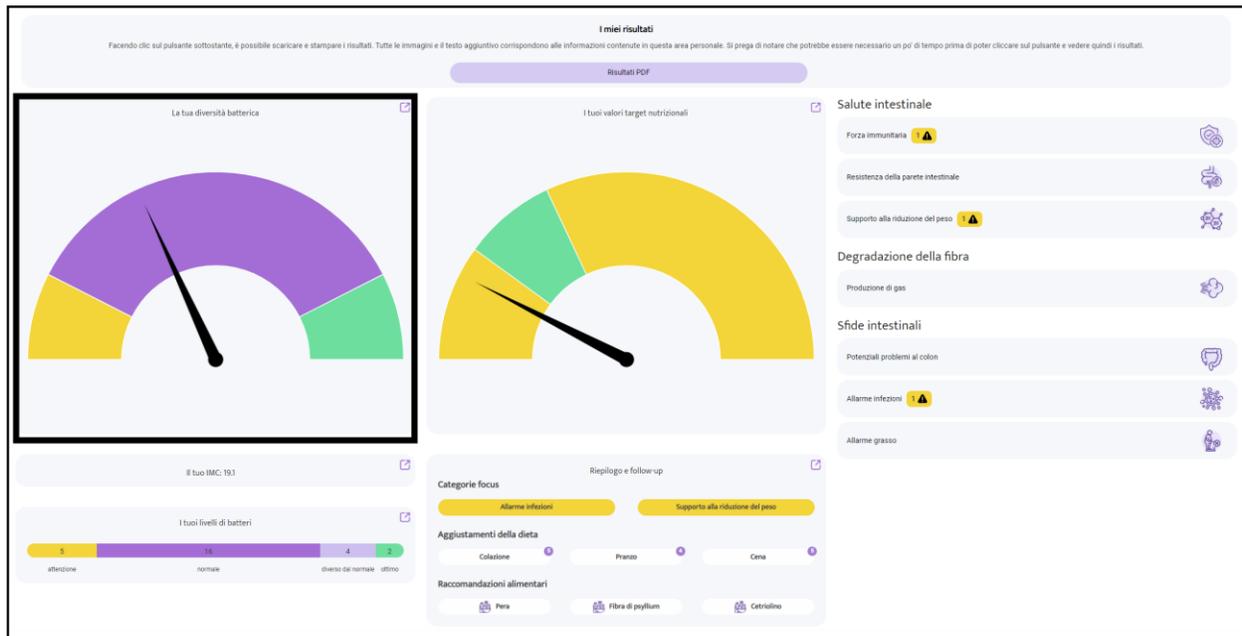


Manuale per il cruscotto

Nel dashboard troverete molte informazioni sulla vostra salute intestinale e, poiché le informazioni disponibili possono risultare schiacciati, vi aiuteremo ad affrontarle passo dopo passo con questa guida. In questo modo, saprete cosa dicono i vostri risultati e come agire di conseguenza!



La tua diversità batterica



Questa pagina mostra la diversità dei batteri presenti nell'intestino. Per indicarlo, sono necessari alcuni calcoli, vale a dire:

1. L'indice di Shannon = quanti tipi diversi di batteri ci sono nell'intestino.
2. OTUs osservate = la diversità di questi diversi tipi di batteri nell'intestino.
3. L'uniformità di Pielou = quanto uniformemente sono distribuiti questi diversi tipi di batteri nell'intestino.

La freccia nera rappresenta i risultati ottenuti. La freccia nera rappresenta i risultati ottenuti, che possono rientrare in 3 aree diverse: giallo, viola e verde.

L'indice di Shannon:

- Se la freccia cade in giallo, significa che nell'intestino sono presenti pochi batteri diversi. Quindi nel vostro campione si contano relativamente poche specie diverse.
- Se la freccia cade in viola, significa che nell'intestino è presente un numero medio di batteri diversi. Può trattarsi di un insieme di batteri buoni e cattivi.
- Se la freccia cade in verde, significa che nell'intestino sono presenti molti batteri diversi. Quindi nel vostro campione sono state contate relativamente molte specie diverse, ottimo!

OTUs osservate:

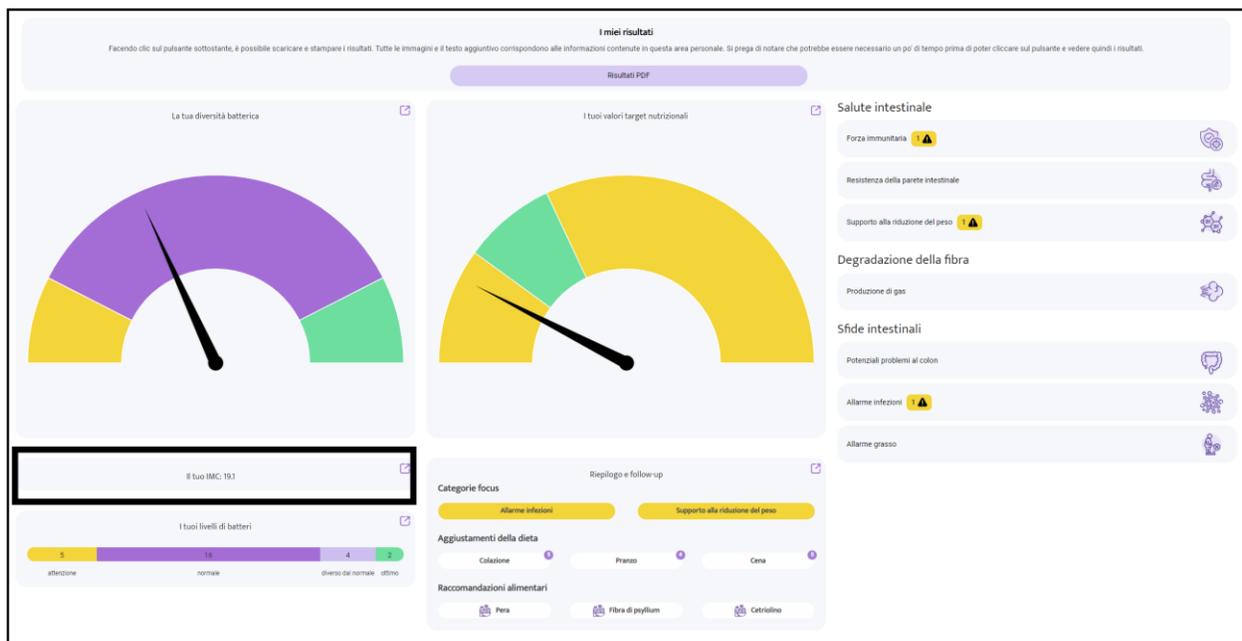
- Se la freccia cade in giallo, significa che nell'intestino sono presenti pochi tipi diversi di batteri. Ciò può essere dovuto alla presenza di poche specie o alla predominanza di una specie.
- Se la freccia cade in viola, significa che nell'intestino è presente un numero medio di tipi diversi di batteri.

- Se la freccia cade in verde, significa che nell'intestino sono presenti molti tipi diversi di batteri, buon lavoro!

L'uniformità di Pielou:

- Se la freccia cade in giallo, significa che i diversi tipi di batteri non sono distribuiti uniformemente nell'intestino. I gruppi predominano.
- Se la freccia cade in viola, significa che i diversi tipi di batteri sono distribuiti in modo relativamente uniforme nell'intestino. Sono presenti gruppi grandi e piccoli.
- Se la freccia cade in verde, significa che i diversi tipi di batteri sono distribuiti in modo uniforme nell'intestino. Nessun gruppo predomina.

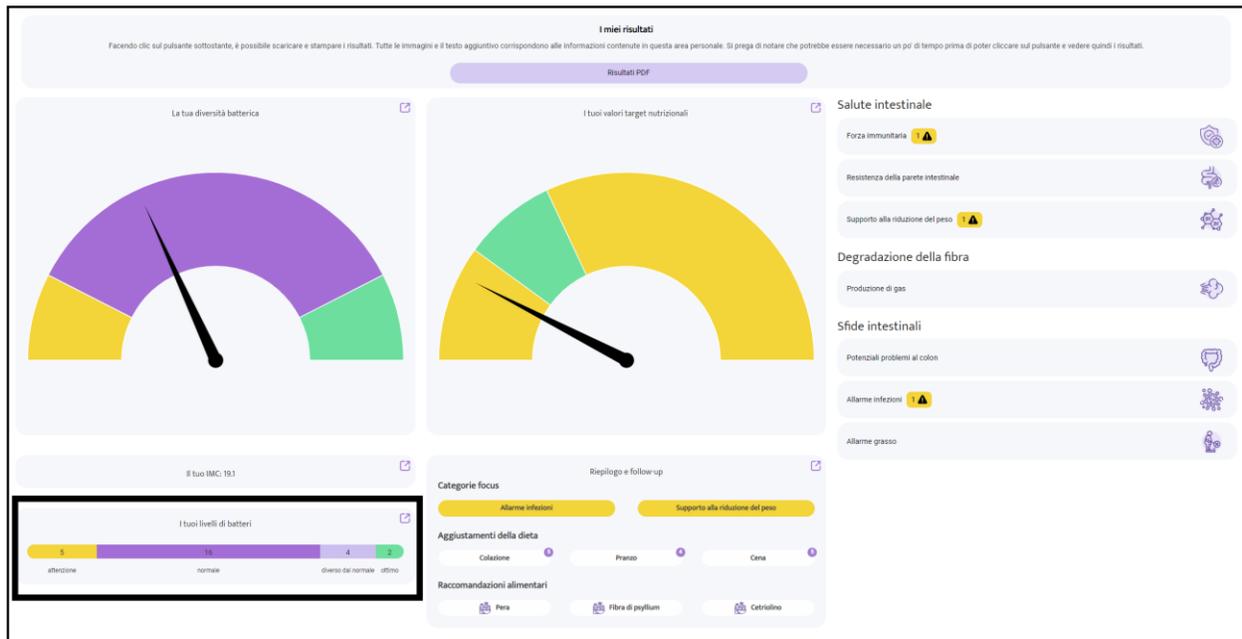
Il tuo IMC



Viene calcolato in base all'altezza e al peso.

Il puntatore indica l'IMC calcolato e la categoria di appartenenza. L'IMC che corrisponde a un peso sano è compreso tra 18,5 e 25.

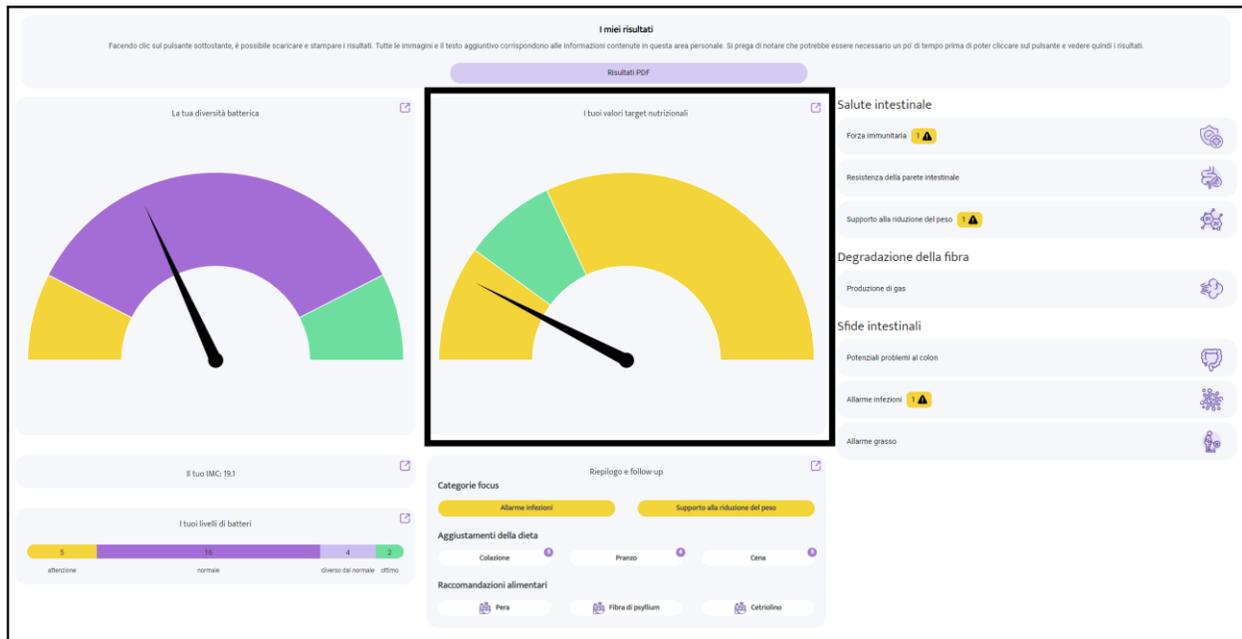
I vostri livelli di batteri



Questa pagina web è stata accuratamente compilata con il professore dell'Università di Maastricht. Sono stati selezionati 34 batteri, suddivisi in buoni, cattivi e altri batteri rilevanti. Sulla base di ricerche scientifiche, possiamo dire se alcuni batteri sono buoni o cattivi per il nostro organismo. Per gli altri batteri rilevanti, la letteratura non indica ancora chiaramente se abbiano un effetto positivo o negativo sulla salute. Alcuni di questi batteri sono quindi collegati a una categoria specifica con consigli nutrizionali, perché da questi sappiamo che possono essere *augmentati* (o *ridotti* per i batteri cattivi) con l'aiuto di determinati prodotti.

Le informazioni riportate nel "simbolo i" forniscono una breve spiegazione di questi batteri. La percentuale della popolazione si riferisce a tutti i dati utilizzati dall'Università di Maastricht per la ricerca sulla flora intestinale. Si riferisce a una popolazione olandese di età adulta (cioè tra i 18 e i 65 anni).

I tuoi valori target nutrizionali



Questa pagina mostra il vostro apporto nutrizionale in base al vostro diario alimentare di 3 giorni. Per ulteriori informazioni, è possibile fare clic su ciascun grafico.

La freccia nera indica la posizione del campione per quanto riguarda l'assunzione di carboidrati, grassi (compresi i grassi saturi), fibre alimentari, sale e proteine.

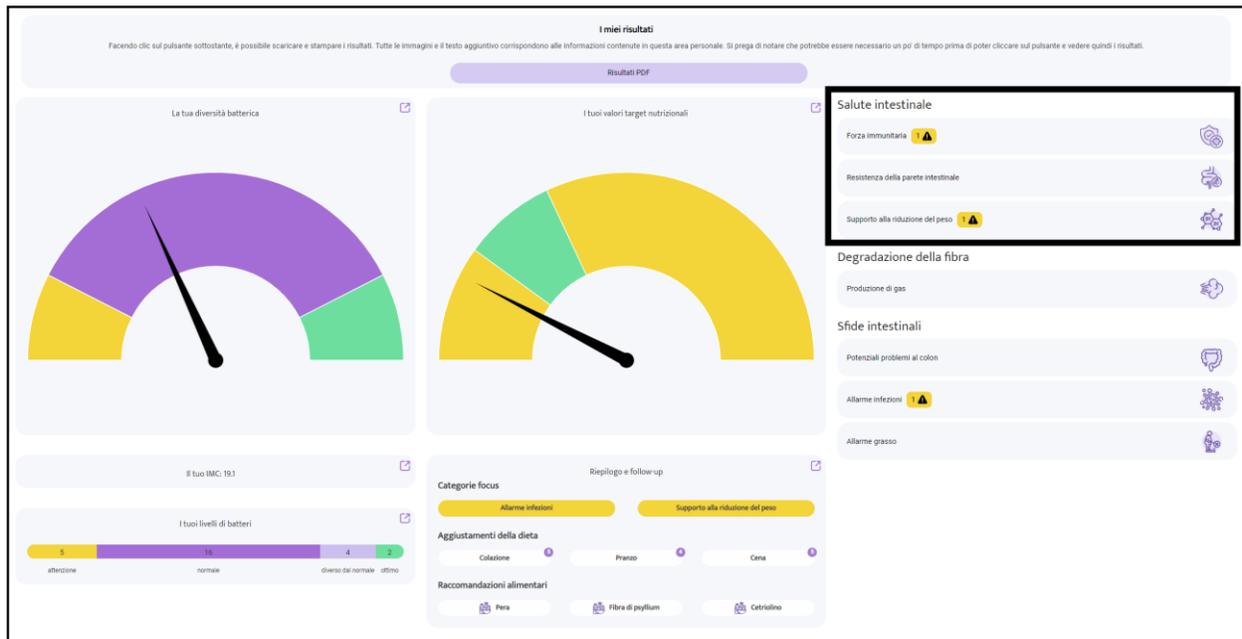
La parte gialla a sinistra indica un apporto nutrizionale basso.

La parte centrale verde indica un apporto nutrizionale medio.

La parte gialla a destra indica un apporto nutrizionale elevato.

Quindi, più la freccia punta verso la parte verde centrale, migliore è l'apporto nutrizionale.

Salute intestinale



Con le sottocategorie: forza immunitaria, resistenza della parete intestinale e supporto alla riduzione del peso.

Qui si trovano i batteri che contribuiscono positivamente a determinate funzioni dell'intestino. Se l'indicatore si trova in una fascia "attenzione", questa categoria ha un punto esclamativo e si ottengono consigli nutrizionali. I consigli nutrizionali consistono in diversi prodotti con una certa quantità che rientrano in una dieta sana.

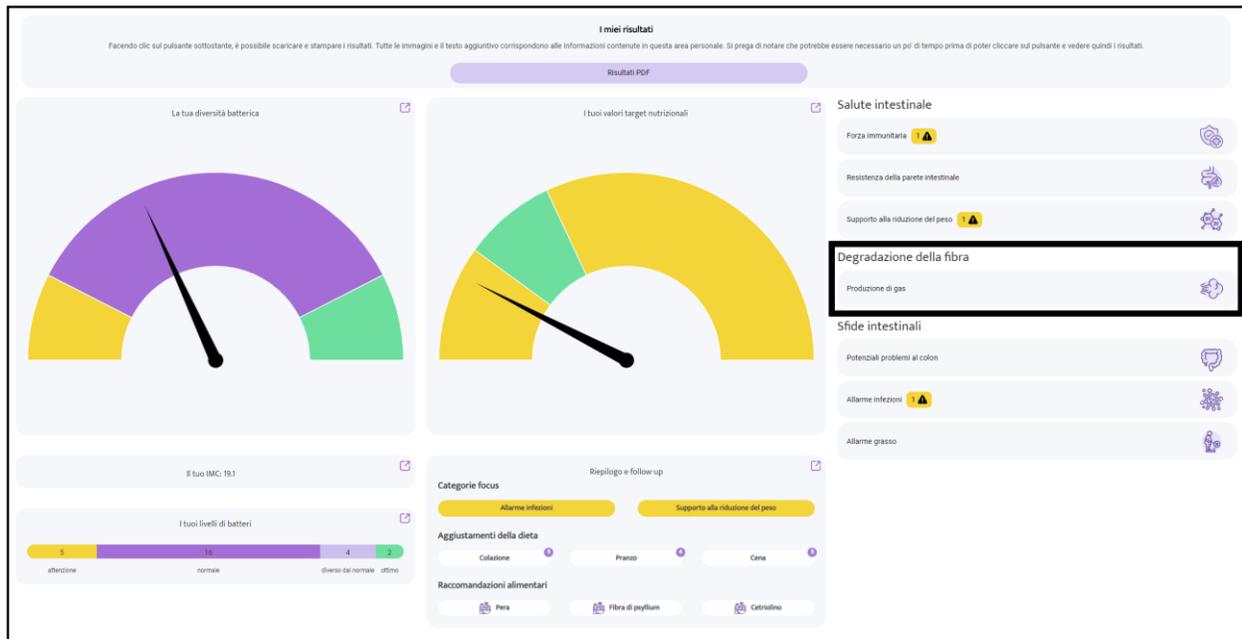
Un punto esclamativo può includere quanto segue:

- **Forza immunitaria:** il vostro Lactobacillus e/o Bifidobacterium sono bassi e potrebbero essere aumentati dai prodotti alimentari indicati nelle categorie.
- **Resistenza della parete intestinale:** il Faecalibacterium e/o l'Eubacterium sono scarsi e potrebbero essere aumentati dai prodotti alimentari indicati nelle categorie.
- **Supporto alla riduzione del peso:** l'Akkermansia e/o l'Hafnia-Obesumacterium sono bassi e potrebbero essere incrementati dai prodotti alimentari indicati nelle categorie.

È anche possibile che nessun batterio rientri nell'intervallo "attenzione" e quindi non viene mostrato alcun consiglio nutrizionale. Potete quindi continuare a seguire la vostra dieta attuale.

I grammi indicati sono **per porzione** e rientrano in una dieta sana. Prendiamo ad esempio le verdure: Le linee guida dietetiche generali indicano un'assunzione di 250 g di verdure al giorno. Noi consigliamo una porzione di 125 g di verdure, in modo da consumarne due tipi diversi al giorno. Dopotutto, la varietà è sempre la cosa migliore!

Degradazione della fibra

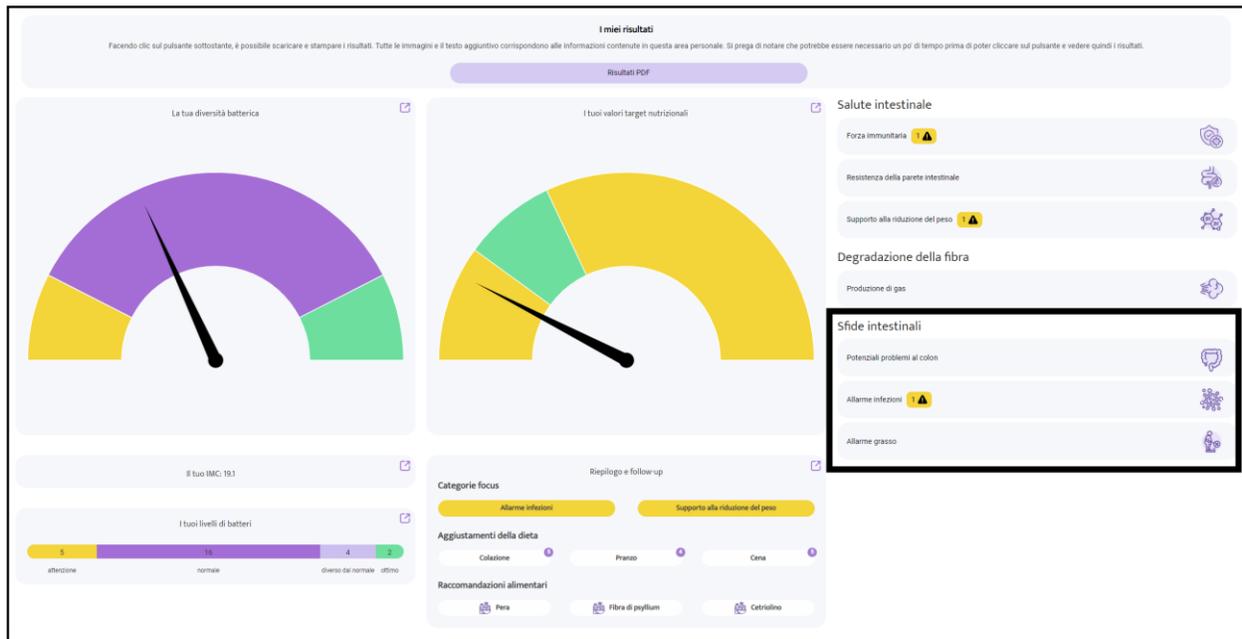


Questa categoria comprende batteri per i quali la letteratura non è ancora chiara se siano aumentati o diminuiti da determinati alimenti. Tuttavia, sappiamo che questi batteri svolgono un ruolo benefico nella riduzione dei gas e che sono più frequenti quando si consumano molte fibre.

Con un punto esclamativo, si può verificare quanto segue:

- I batteri sono nella norma: i batteri del vostro campione sono nella media.
- I batteri sono inferiori alla norma: i batteri del campione sono presenti in misura minore. È comunque consigliabile mangiare abbastanza fibre al giorno per aumentare questi batteri.
- I batteri sono più alti del normale: i batteri nel vostro campione sono presenti in misura maggiore. È comunque saggio mangiare abbastanza fibre al giorno per aumentare questi batteri.

Sfide intestinali



Con le sottocategorie: potenziali problem al colon, allarme infezioni e allarme grasso.

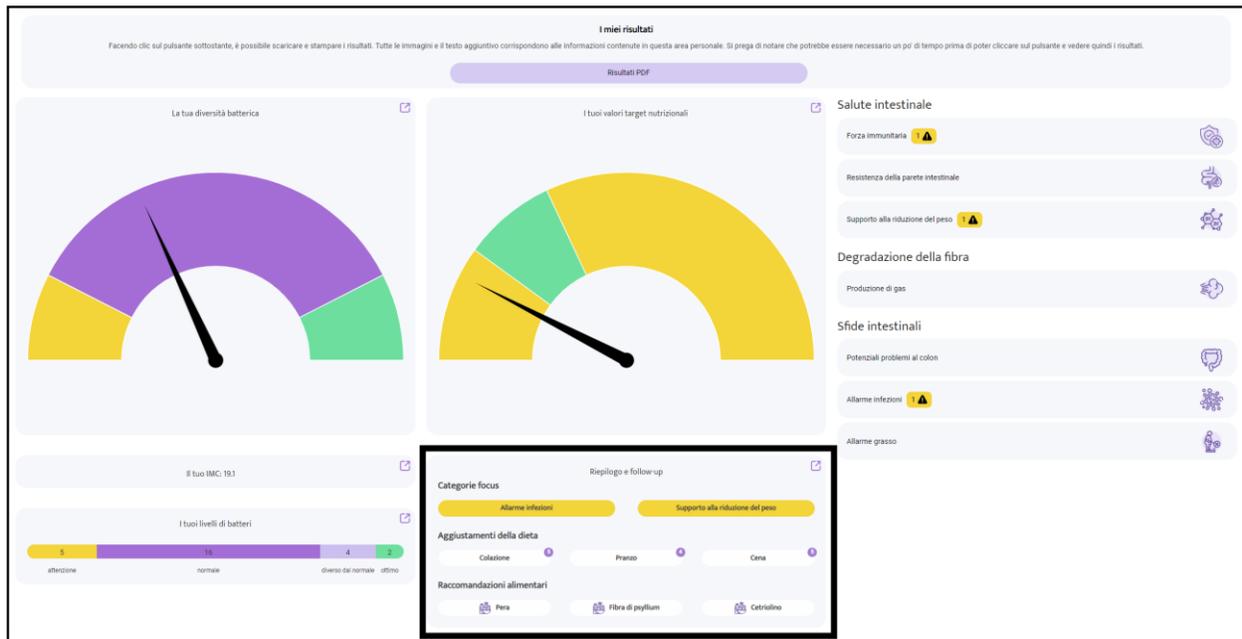
Qui si trovano i batteri che contribuiscono negativamente a determinate funzioni dell'intestino. Se il puntatore si trova in una fascia di "attenzione", questa categoria ha un punto esclamativo e si ottengono consigli nutrizionali. I consigli nutrizionali consistono in diversi prodotti con una certa quantità che rientrano in una dieta sana. Inoltre, vengono visualizzati anche i prodotti che dovrebbero essere ridotti. Come per la salute dell'intestino, vi verranno consigliati diversi prodotti alimentari e una certa quantità.

Con un punto esclamativo, può verificarsi quanto segue:

- **Potenziali problem al colon**: il vostro Fusobacterium è alto e potrebbe essere ridotto con i prodotti alimentari indicati nelle categorie. In letteratura si legge che questo potrebbe essere un indicatore di problemi intestinali.
- **Allarme infezioni**: il vostro Bacteroides è alto e potrebbe essere ridotto dai prodotti alimentari indicati nelle categorie.
- **Allarme grasso**: la Bilophila e/o il Desulfovibrio sono alti e potrebbero essere ridotti dai prodotti alimentari indicati nelle categorie.

È anche possibile che nessun batterio rientri nell'intervallo "attenzione" e quindi non viene mostrato alcun consiglio nutrizionale. È quindi possibile continuare a seguire la dieta attuale.

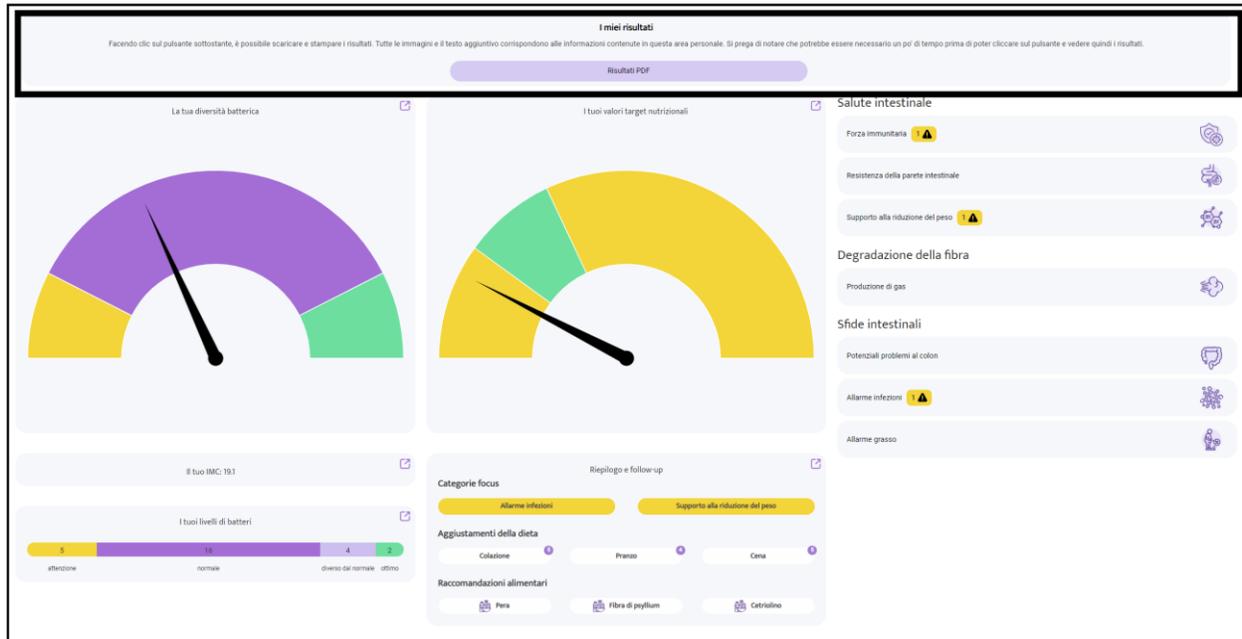
Riepilogo e follow-up



In questa sezione, come suggerisce il titolo, troverete un riepilogo e un follow-up dei risultati del dashboard. Si compone di 3 parti:

1. Categorie di interesse = quale categoria, come la forza immunitaria o l'allarme grassi, necessita di maggiore attenzione in base ai risultati.
2. Aggiustamenti dietetici = modifiche basate sul diario alimentare e sui risultati. Qui troverete alcuni cambi e consigli per ogni pasto che fanno al caso vostro.
 - a. All'interno di questa sezione è possibile scaricare un PDF sul lato destro con il proprio diario alimentare e le modifiche e i consigli che vi si applicano.
3. Raccomandazioni nutrizionali = in base ai risultati, il nostro sistema di intelligenza artificiale ha elaborato alcuni prodotti nutrizionali che potreste aggiungere per migliorare la vostra composizione batterica.

Risultati PDF



Questo PDF contiene tutti i risultati che possono essere visualizzati anche nella dashboard, ma in un documento pratico da condividere o stampare se necessario!