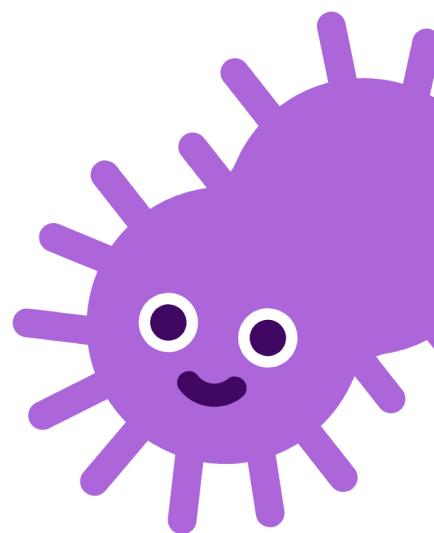




Raccomandazioni

Nome: Demo User
Test: IB-A-0001
Data di attivazione: 2025-12-22
Genere: Altro
Data di nascita: 2020-01-01



Indice

1. Sommario

2. Misure corporee

2.1 Indice di massa corporea (BMI)

2.2 Rapporto vita-fianchi (WHR)

3. Guida nutrizionale

3.1 Alimenti consigliati

3.2 Consigli per il diario alimentare

4. Consigli sugli integratori

4.1 Probiotici

4.2 Prebiotici

5. Disclaimers

Questo PDF è una sintesi delle raccomandazioni più importanti. Per ulteriori informazioni, consulta la tua dashboard.

1. Sommario

Guida nutrizionale

Alimenti consigliati

I tuoi 5 alimenti principali da aumentare

	Prodotto	Categoria	Dose giornaliera	Intolleranze	Impatto
	Razzo	Verdure	50 g		
	Cannella	Erbe e spezie	3 g		
	Melone	Frutta	150 g		
	Chilli, rosso	Verdure	30 g		
	Capsicum, rosso	Verdure	125 g		

I tuoi 5 alimenti principali da ridurre

	Prodotto	Categoria	Dose giornaliera	Intolleranze	Impatto
	Stick di formaggio	Cereali	70 g		
	Torta	Pasticceria e prodotti da forno	100 g		
	Muffin	Pasticceria e prodotti da forno	100 g		
	Panino al ribes	Pasticceria e prodotti da forno	70 g		
	Rosti	Zuppe e piatti misti	200 g		

Consigli per il diario alimentare

I tuoi 3 migliori sostituzioni e suggerimenti

- Aumenta l'apporto di verdure (almeno 250 g al giorno) aggiungendo verdure come spuntino. Aumenta cavoli, pastinache, carote, bietole, ravanelli o rucola. Riduci peperoni, carciofi, broccoli, cavolini di Bruxelles, cavolfiori e sedano (ricchi di fruttani).
- Aggiungi i legumi alla cena. Un cucchiaio di legumi si sposa bene con il riso o la pasta, ad esempio. Aumenta i fagioli di Lima, i fagioli neri e i ceci. Riduci i piselli verdi, i piselli spezzati, i fagioli bianchi, marroni, i fagiolini e le fave (ricchi di fruttani).
- Aumenta l'assunzione di frutta (circa 2-3 frutti o almeno 250 g al giorno) aggiungendo la frutta come spuntino. Aumenta le banane acerbe, i mandarini, le papaie, i kiwi gialli/verdi o il rabarbaro. Riduci le banane mature, le mele, le albicocche, l'uva, il pompelmo, il mango e le pesche (ricchi di fruttani).

Consigli sugli integratori

Probiotici

I tuoi 3 migliori probiotici consigliati		
	Prodotto	Problema e/o reclamo
	Culturelle® Digestive Daily Probiotic	Malattia infiammatoria intestinale (IBD): Colite ulcerosa
		Sindrome dell'intestino irritabile (IBS-C)
		Sindrome dell'intestino irritabile (IBS-D)
	Culturelle® Health and Wellness	Malattia infiammatoria intestinale (IBD): Colite ulcerosa
		Sindrome dell'intestino irritabile (IBS-C)
		Sindrome dell'intestino irritabile (IBS-D)
	Culturelle® Ultimate Strength	Malattia infiammatoria intestinale (IBD): Colite ulcerosa
		Sindrome dell'intestino irritabile (IBS-C)
		Sindrome dell'intestino irritabile (IBS-D)

Prebiotici

Amido resistente, presente in alimenti come:

Il tuo prebiotico consigliato		
Prodotto	Porzione	
Banane verdi	100g	1 pezzo
Patate, cotte e raffreddate	150g	1 pezzo, cotto
Riso, cotto e raffreddato	90g	0,5 tazze, cotto

2. Misure corporee

Queste sono le tue misure, che utilizziamo per calcolare il tuo indice di massa corporea (BMI) e il rapporto vita-fianchi (WHR).

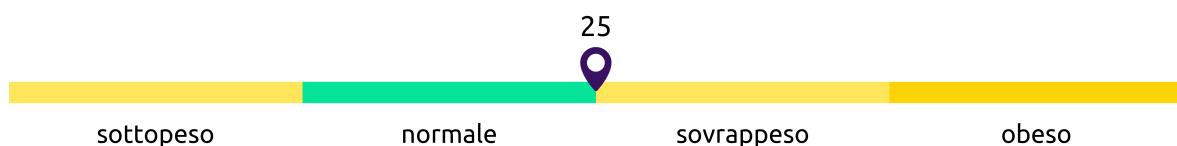
Altezza - 200 cm

Peso - 100 kg

Vita - 100 cm

Anca - 200 cm

2.1 Indice di massa corporea (BMI)



Che cos'è l'IMC?

Il BMI è un calcolo che utilizza l'altezza e il peso per determinare se si rientra in un intervallo di peso sano.

Come si calcola l'IMC?

IMC = Peso (in kg) / Altezza² (in m²)

Cosa significa il tuo BMI?

18.4 o meno: sottopeso

18.5-24.9: peso normale

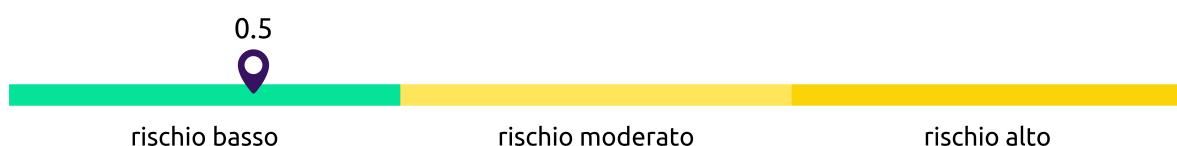
25-29.9: sovrappeso

30 o più: obeso

Quali sono i limiti dell'IMC?

L'IMC non tiene conto di fattori come la massa muscolare, la densità ossea o la distribuzione del grasso. Ad esempio, un atleta può avere un IMC elevato a causa della sua massa muscolare, non della sua massa grassa. Inoltre, potrebbe non riflettere accuratamente i rischi per la salute negli adulti più anziani o in alcuni gruppi etnici.

2.2 Rapporto vita-fianchi (WHR)



Che cos'è il WHR?

Il WHR è un calcolo che utilizza la circonferenza della vita e dei fianchi per valutare la distribuzione del grasso corporeo.

Come si calcola il WHR?

WHR = circonferenza vita (in cm) / circonferenza fianchi (in cm).

Cosa significa il tuo WHR?

0.80 o meno: rischio basso

0.81-0.85: rischio moderato

0.86 o più: rischio alto

Perché è importante il WHR?

Il WHR si concentra sulla distribuzione del grasso, in particolare quello addominale, che è collegato a un rischio maggiore di malattie croniche come quelle cardiovascolari, il diabete di tipo 2 e altre condizioni metaboliche. Le persone con un corpo "a pera" (grasso intorno ai fianchi/alle cosce) hanno in genere un rischio minore rispetto alle persone con un corpo "a mela" (grasso intorno all'addome), indipendentemente dal peso complessivo.

In che modo il WHR è diverso dal BMI?

Mentre il BMI fornisce una classificazione generale del peso, il WHR analizza in modo specifico i punti in cui il grasso viene immagazzinato nel corpo. Il grasso centrale (intorno all'addome) comporta maggiori rischi per la salute rispetto al grasso accumulato altrove, anche nelle persone con un IMC "normale".

3. Guida nutrizionale

3.1 Alimenti consigliati

Gli alimenti consigliati indicano quali alimenti aumentare o diminuire (insieme alla loro categoria e alla quantità consigliata) per sostenere le funzioni dei batteri. L'etichetta "intolleranza" segnala una potenziale reazione avversa, mentre il punteggio di impatto riflette l'effetto di ciascun alimento sul microbioma intestinale.

Cerca di includere nella tua dieta più alimenti della lista "Alimenti da aumentare", in particolare quelli con il punteggio di impatto più alto. Limita o evita gli alimenti della lista "Alimenti da diminuire", in particolare quelli con il punteggio di impatto più alto.

Alimenti da aumentare					
	Prodotto	Categoria	Dose giornaliera	Intolleranze	Impatto
	Razzo	Verdure	50 g		
	Cannella	Erbe e spezie	3 g		
	Melone	Frutta	150 g		
	Chilli, rosso	Verdure	30 g		
	Capsicum, rosso	Verdure	125 g		
	Crema di fagioli	Erbe e spezie	50 g		
	Germogli di fagiolo	Legumi	50 g		
	Mirtillo	Frutta	140 g		
	Pane, lievito madre	Cereali	30 g		
	Ananas	Frutta	100 g		
	Tè	Bevande	250 ml		

	Avocado	Verdure	125 g		
	Capsico, giallo	Verdure	125 g		
	Cavolo cinese	Verdure	125 g		
	Pepe	Erbe e spezie	3 g		
	Asparago, verde	Verdure	125 g		
	Kiwi, oro	Frutta	80 g		
	Riso, integrale	Cereali	100 g		
	Mango	Frutta	100 g	 	
	Yogurt, scremato	Latticini	250 g	  	

Alimenti da ridurre

	Prodotto	Categoria	Dose giornaliera	Intolleranze	Impatto
	Stick di formaggio	Cereali	70 g	 	
	Torta	Pasticceria e prodotti da forno	100 g	  	
	Muffin	Pasticceria e prodotti da forno	100 g	 	
	Panino al ribes	Pasticceria e prodotti da forno	70 g		
	Rosti	Zuppe e piatti misti	200 g		

	Tuc	Cereali	30 g		8
	Waffle di sciropoto	Pasticceria e prodotti da forno	100 g	 	7
	Pizza	Zuppe e piatti misti	150 g	  	7
	Involtino primavera	Snack salati	50 g		7
	Spolverini di cioccolato	Dolci e confetteria	20 g	  	7
	Crema	Latticini	30 g	  	7
	Biscotto	Cereali	30 g	 	7
	Zucchero	Dolci e confetteria	3 g		7
	Cioccolato	Dolci e confetteria	20 g	  	7
	Pane, muesli	Cereali	70 g		6
	Brioche	Pasticceria e prodotti da forno	70 g	 	6
	Pancake	Pasticceria e prodotti da forno	100 g	 	6
	Latte al cioccolato	Bevande	150 ml	  	6
	Maionese	Erbe e spezie	60 g		6
	Ketchup	Erbe e spezie	60 g	 	6

3.2 Consigli per il diario alimentare

I consigli sul diario alimentare mostrano gli adeguamenti alimentari basati sul diario alimentare compilato prima di raccogliere un campione di fuci. Tengono conto delle abitudini alimentari in cinque occasioni (colazione, pranzo, cena, spuntini e bevande). Le sostituzioni e i consigli sono pensati per aiutarti a migliorare la tua dieta attuale e ottimizzare il tuo microbioma intestinale.

Giorno 1

Prodotto	Tipo di pasto	Quantità	Consiglio
 Yoghurt, magro	Colazione	150 g	Dal diario si evince che consumi yogurt, il che è un'ottima scelta! Lo yogurt è un prodotto fermentato benefico per il microbioma intestinale.
 Mora	Colazione	50 g	Il microbioma intestinale ama la diversità (tipi e colori diversi). Cerca di mangiare frutta e verdura il più possibile varia.
 Seme, chia	Colazione	15 g	Bene che hai scelto i semi! Questo è un prodotto che contribuisce alla salute intestinale.
 Panino, da farina integrale	Pranzo	120 g	Abbiamo visto che mangi prodotti integrali: molto buoni! I cereali integrali fanno bene alla flora intestinale.
 Tè, verde	Pranzo	250 ml	Il diario mostra che bevi il tè verde - questa è una buona scelta! Puoi anche provare lo zenzero o la tisana.
 Pomodoro, ciliegia	Pranzo	50 g	In base al tuo diario alimentare, sembra che in media mangi meno di 250 g di verdura al giorno. Aumenta l'apporto di verdure (almeno 250 g al giorno). Aumenta cavoli, pastinache, carote, bietole, ravanelli o rucola. Riduci peperoni, carciofi, broccoli, cavolini di Bruxelles, cavolfiori e sedano (ricchi di fruttani).
 Porro	Cena	20 g	Il diario mostra che a volte aggiungi porro al tuo pasto - questa è una buona scelta! Puoi eventualmente alternare con altre verdure come l'aglio e la cipolla.

4. Consigli sugli integratori

4.1 Probiotici

Che cosa sono i probiotici?

L'Associazione Scientifica Internazionale per i Probiotici e i Prebiotici definisce i probiotici come microrganismi vivi che, se somministrati in quantità adeguate, conferiscono un beneficio per la salute, quindi microbi vivi che fanno bene alla salute.

Quali probiotici sono i migliori per te?

È importante scegliere un ceppo probiotico o un mix di ceppi supportati da evidenze scientifiche per il beneficio specifico che stai cercando. Non tutti i ceppi probiotici disponibili in commercio hanno dimostrato benefici per il corpo umano. Tuttavia, non preoccuparti, poiché ti consigliero solo ceppi probiotici basati su prove scientifiche, specifici per il beneficio che stai cercando.

È possibile trovarli cercando online i ceppi probiotici indicati di seguito e utilizzando le linee guida per scegliere un integratore adatto. Per alcuni ceppi, abbiamo incluso consigli sui prodotti approvati dal nostro esperto di microbioma, il dottor Koen Venema.

In base ai tuoi dati, i seguenti ceppi probiotici possono essere utili per te:

Ceppi probiotici

Cervello	
Depressione & disturbo d'ansia & stress	Lactobacillus casei Shirota
	Lactobacillus helveticus Rosell-0052
	Lactobacillus paracasei HA-196
	Lactobacillus plantarum DR7
	MEMOOD-Mix

Gastrointestinale	
Malattia infiammatoria intestinale (IBD): Colite ulcerosa	Escherichia coli Nissle 1917
	Lactobacillus rhamnosus GG (ATCC 53103)
	STOPA-Mix
	Saccharomyces boulardii CNCM I-745

Sindrome dell'intestino irritabile (IBS-C)	IBS-MOOD-Mix
	IBS-Mix III
	Lactobacillus acidophilus DDS-1
	Lactobacillus helveticus Rosell-0052
	Lactobacillus plantarum 299v
	Lactobacillus rhamnosus GG (ATCC 53103)
	Saccharomyces boulardii CNCM I-745
Sindrome dell'intestino irritabile (IBS-D)	IBS-Mix I
	IBS-Mix II
	Lactobacillus acidophilus DDS-1
	Lactobacillus helveticus Rosell-0052
	Lactobacillus plantarum 299v
	Lactobacillus rhamnosus GG (ATCC 53103)
	MIBS-Mix
	Saccharomyces boulardii CNCM I-745

Metabolico

Riduzione del peso, obesità e/o sindrome metabolica	CV-Mix
	META-Mix
	OLIK-Mix

Altri

Forma fisica	Lactobacillus casei Shirota
	SPIMMUN-Mix
Intolleranza/sensibilità al lattosio	LINTO-Mix
	Lactobacillus acidophilus DDS-1
	Lactobacillus helveticus Rosell-0052

Prodotti probiotici

	Prodotto	Problema e/o reclamo
	Bio-Kult®	Sindrome dell'intestino irritabile (IBS-D)
	Calm Biotic®	Depressione & disturbo d'ansia & stress
	Culturelle® Digestive Daily Probiotic	Malattia infiammatoria intestinale (IBD): Colite ulcerosa
		Sindrome dell'intestino irritabile (IBS-C)
		Sindrome dell'intestino irritabile (IBS-D)
	Culturelle® Health and Wellness	Malattia infiammatoria intestinale (IBD): Colite ulcerosa
		Sindrome dell'intestino irritabile (IBS-C)
		Sindrome dell'intestino irritabile (IBS-D)
	Culturelle® Ultimate Strength	Malattia infiammatoria intestinale (IBD): Colite ulcerosa
		Sindrome dell'intestino irritabile (IBS-C)
		Sindrome dell'intestino irritabile (IBS-D)
	Essential-Biotic® L. Rhamnosus GG	Malattia infiammatoria intestinale (IBD): Colite ulcerosa
		Sindrome dell'intestino irritabile (IBS-C)
		Sindrome dell'intestino irritabile (IBS-D)
	Floradapt Gut Support	Sindrome dell'intestino irritabile (IBS-C)
	Floradapt Mind Balance	Depressione & disturbo d'ansia & stress
	InnovixLabs™ Mood Probiotic	Depressione & disturbo d'ansia & stress
	Jarrow Ideal Bowel Support	Sindrome dell'intestino irritabile (IBS-C)
		Sindrome dell'intestino irritabile (IBS-D)
	Optibac S. Boulardii	Malattia infiammatoria intestinale (IBD): Colite ulcerosa
		Sindrome dell'intestino irritabile (IBS-C)
		Sindrome dell'intestino irritabile (IBS-D)

Prodotto	Problema e/o reclamo
	Pro-Ven For Adults 50 Billion Sindrome dell'intestino irritabile (IBS-D)
	Pro-Ven Probiotics Shapeline Riduzione del peso, obesità e/o sindrome metabolica
	Symprove™ Sindrome dell'intestino irritabile (IBS-D)
	Vivomixx 450 Malattia infiammatoria intestinale (IBD): Colite ulcerosa
	Yakult Depressione & disturbo d'ansia & stress Forma fisica

4.2 Prebiotici

Cosa sono i prebiotici?

I prebiotici sono nutrienti (generalmente diversi tipi di fibre) che aiutano i 'batteri buoni' nell'intestino a crescere. Il tuo corpo non può digerire i prebiotici, quindi essi nutrono i microbi benefici nell'intestino e supportano la salute del tuo microbioma intestinale.

Quali prebiotici sono i migliori per te?

Puoi trovare i prebiotici in vari alimenti e/o come integratore (compresse, polveri, ecc.). Ti consigliamo un approccio **Food First** (prima il cibo). Inizia concentrandoti sull'aggiungere più alimenti ricchi di prebiotici alla tua dieta e poi, se necessario, aggiungi un integratore prebiotico. Tieni presente che i prebiotici negli alimenti si trovano generalmente a un livello inferiore, quindi potrebbe essere necessario aggiungere un integratore prebiotico.

Sulla base dei risultati ottenuti, abbiamo compilato un elenco di composti prebiotici (presenti negli alimenti e negli integratori) che potrebbero essere utili da consumare.

Alimenti prebiotici

Prodotto	Porzione		Intolleranze
Radice di cicoria	50g	1-2 cucchiali, fresco o secco	
Agave in polvere	5g	1 cucchiaino	
Porro	125g	1 tazza, cotto	

Orzo	90g	0,5 tazze, cotte	
Topinambur	125g	1 tazza, cotto	
Foglie di tarassaco	50g	1 tazza, crudo	
Patata yacon	125g	1 pezzo, cotto o crudo	
Radice di bardana	125g	1 pezzo, cotto	
Radicchio	50g	0,5 tazza, crudo	
Cipolla	50g	0,5 pezzo, crudo	
Jicama (o patata messicana)	125g	1 tazza, cotto	
Asparagi	125g	6 lance	
Segale, integrale	90g	Dipende dal prodotto scelto (pane, cereali, ecc.)	
Grano, integrale	90g	Dipende dal prodotto scelto (pane, cereali, ecc.)	
Banane verdi	100g	1 pezzo	
Patate, cotte e raffreddate	150g	1 pezzo, cotto	
Riso, cotto e raffreddato	90g	0,5 tazze, cotte	
Pasta, cotta e raffreddata	90g	1 tazza, cotto	
Fagioli (di rene, neri, ecc.)	45g	0,25 tazza, cotto	
Lenticchie	45g	0,25 tazza, cotto	
Ceci	45g	0,25 tazza, cotto	
Fiocchi d'avena	45g	0,5 tazza, secco	

Integratori prebiotici

È possibile trovarli cercando online i composti prebiotici sotto indicati e utilizzando le linee guida per scegliere un integratore adatto.

Nota: Molti integratori probiotici disponibili in commercio contengono anche prebiotici nella loro formula. Leggi la lista degli ingredienti sul retro della confezione.

La barra verde evidenzia il composto prebiotico che promuove più efficacemente la crescita del rispettivo batterio. Anche gli altri composti possono supportarne la crescita, ma i loro effetti non sono altrettanto forti.

Faecalibacterium

Prebiotici

Amido resistente	Frutto-oligosaccaridi	Galattooligosaccaridi
Inulina	Polidestrosio	

5. Disclaimers

Le informazioni fornite in questa dashboard e in questi report PDF hanno solo scopo informativo ed educativo. Non sono da intendersi come consigli medici per il trattamento, la diagnosi e la prevenzione. Rivolgiti sempre al tuo medico o ad altri operatori sanitari qualificati per qualsiasi domanda relativa a una condizione medica e prima di apportare modifiche alla tua dieta, al tuo stile di vita o al tuo regime di integratori.

Le nostre analisi e raccomandazioni si basano sulla letteratura scientifica attuale e sulle conoscenze disponibili al momento dell'analisi del microbioma. L'interpretazione dei dati del microbioma è un campo in continua evoluzione e, sebbene ci sforziamo di fornire informazioni accurate e aggiornate, non viene fornita alcuna garanzia in merito alla completezza, accuratezza, affidabilità o applicabilità delle informazioni per i risultati di salute individuali.

Il rilevamento di un microrganismo non implica la presenza di una malattia e la mancata rilevazione non esclude la presenza di microbi nocivi. Potrebbero essere presenti altri microrganismi che questo test non rileva. Questo test non sostituisce i metodi clinici.