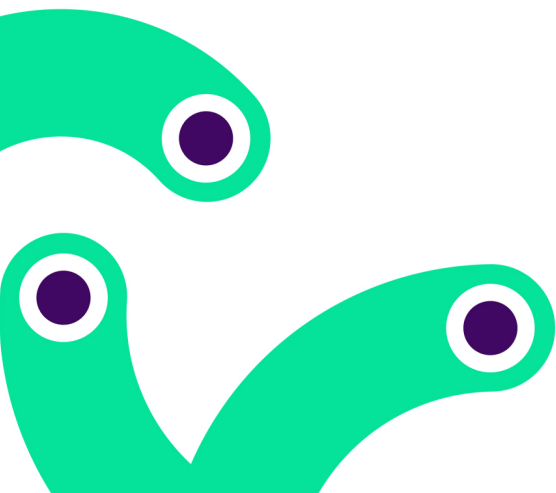
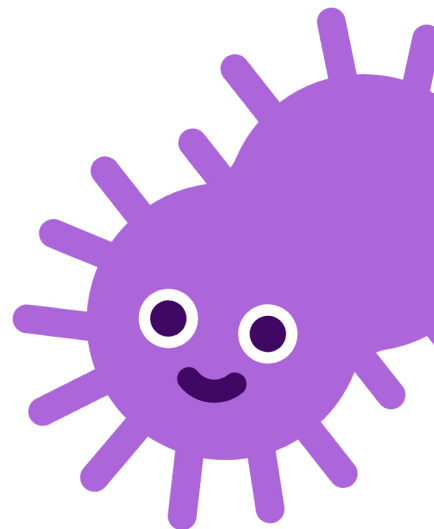


Risultati

Nome: Demo User
Test: IB-A-0001
Data di attivazione: 2025-12-22
Genere: Altro
Data di nascita: 2000-01-01



Indice

1. Sommario

2. Salute batterica

2.1 Punteggio batterico

2.2 Diversità batterica

2.3 Rapporto batterico

3. Approfondimenti sui batteri

3.1 Livelli batterici

3.2 Funzioni batteriche

4. Relazioni umane

4.1 Aree di interesse

5. Guida nutrizionale

5.1 Apporto nutrizionale

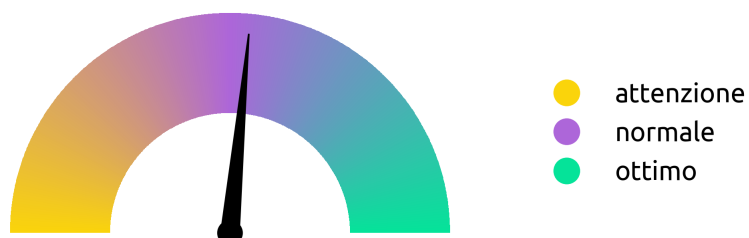
6. Disclaimers

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

1. Sommario

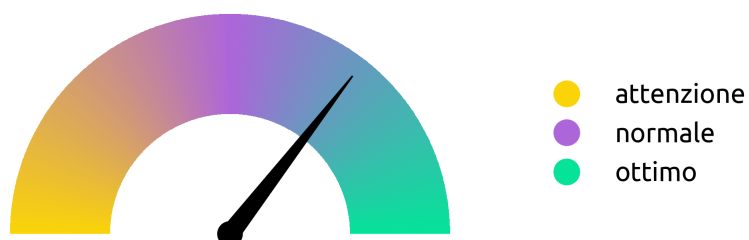
Salute batterica

Punteggio batterico



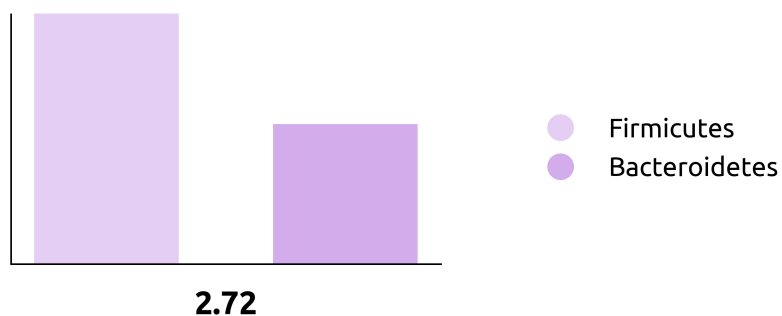
Il tuo **punteggio batterico** è **buono**, il che indica una tendenza all'eubiosi (microbioma intestinale equilibrato).

Diversità batterica



La tua **diversità batterica** è **elevata**, il che significa che il tuo intestino contiene un numero sufficiente di tipi diversi di batteri.

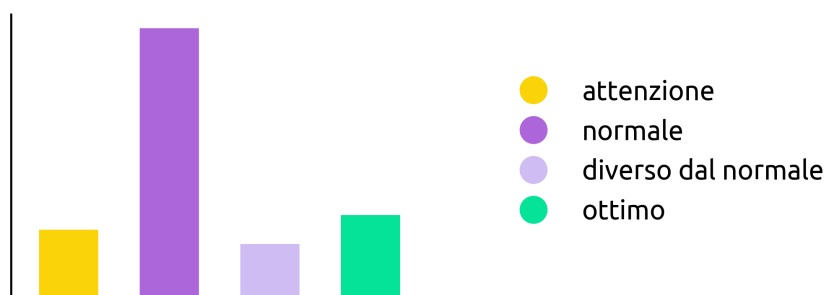
Rapporto batterico



Il tuo **rapporto batterico** è **elevato**, il che indica che hai più Firmicutes che Bacteroidetes. Questo si riscontra spesso nelle persone che consumano molti zuccheri e proteine.

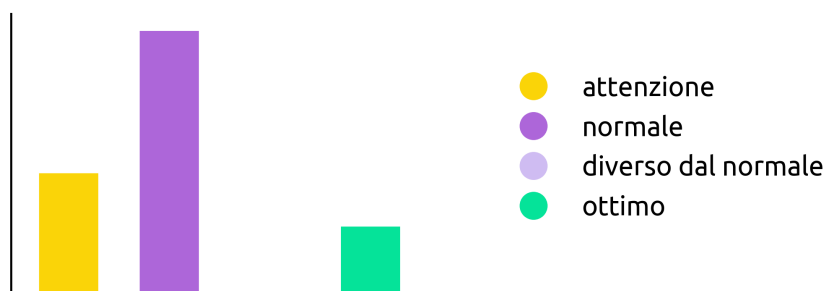
Approfondimenti sui batteri

Livelli batterici



Hai **5 livelli batterici** in "attenzione", **19** in "normale", **4** in "diverso dal normale" e **6** in "ottimo".

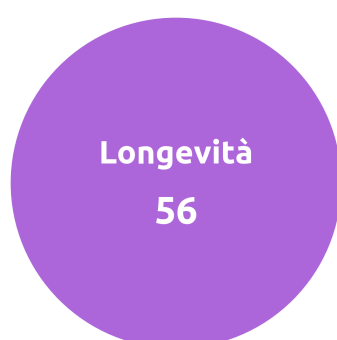
Funzioni batteriche



Hai **7 funzioni batteriche** in "attenzione", **15** in "normale", **0** in "diverso dal normale" e **4** in "ottimo".

Relazioni umane

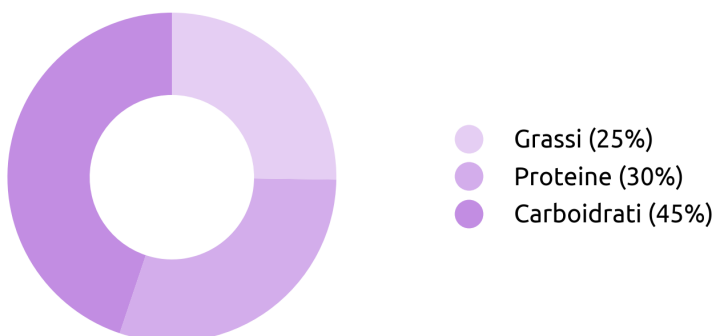
Aree di interesse



L'**area di interesse** per Longevità ha un punteggio di **56**, indicando un supporto microbico Moderato.

Guida nutrizionale

Apporto nutrizionale



Il tuo **apporto nutrizionale** consiste in 48g di carboidrati (di cui 11g fibre alimentari), 12g di grassi (di cui 3g grassi saturi) e 32g di proteine.

2. Salute batterica

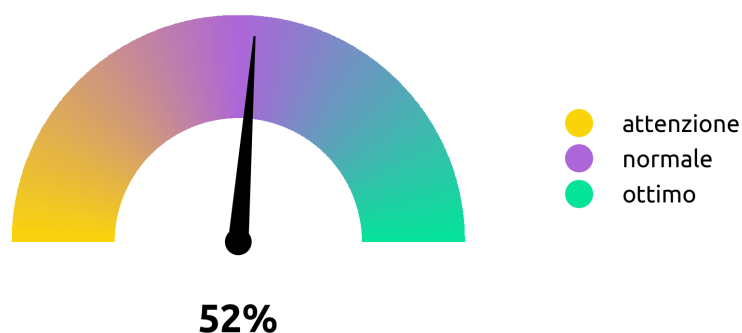
2.1 Punteggio batterico

Cos'è il punteggio batterico?

Il punteggio batterico è una percentuale che riflette lo stato di salute generale del microbioma intestinale, basato su fattori quali la diversità, l'abbondanza e il rapporto tra batteri buoni e cattivi.

Cosa significa il tuo punteggio batterico?

Il tuo **punteggio batterico** è buono, il che indica una tendenza all'eubiosi (microbioma intestinale equilibrato).



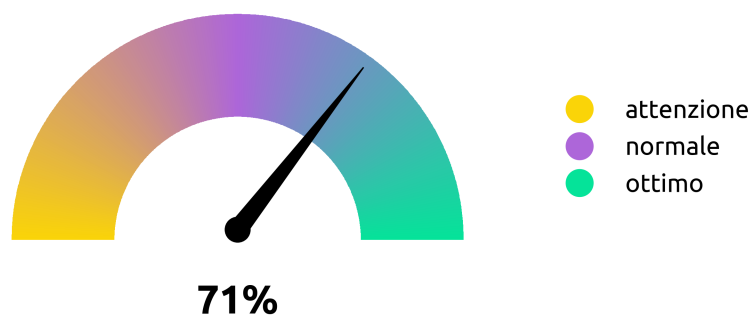
2.2 Diversità batterica

Cos'è la diversità batterica?

La diversità batterica si riferisce alla varietà e alla variabilità delle diverse specie presenti nel microbioma intestinale, riflettendo il numero di tipi di batteri presenti (ricchezza) e la loro distribuzione uniforme (uniformità).

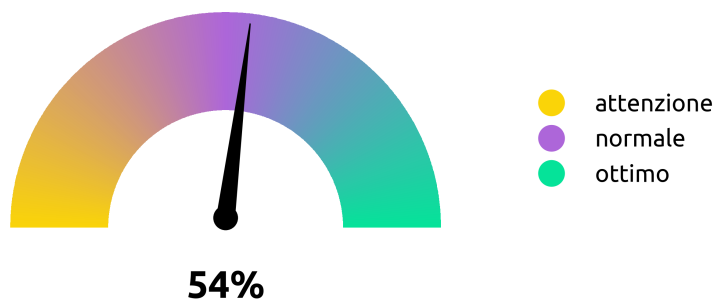
Cosa significa la tua diversità batterica?

La tua **diversità batterica** è elevata, il che significa che il tuo intestino contiene un numero sufficiente di tipi diversi di batteri.



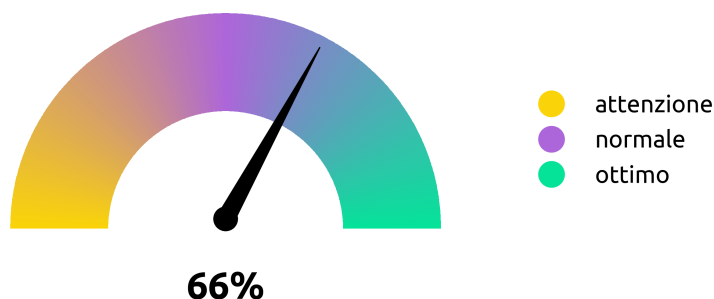
Ricchezza di specie

La ricchezza di specie indica quanti tipi diversi di specie sono presenti nel tuo microbioma intestinale. Una maggiore ricchezza di specie è generalmente associata a un ambiente più resiliente e adattabile, in grado di supportare meglio l'assorbimento dei nutrienti e la regolazione dell'infiammazione.



Uniformità delle specie

L'uniformità delle specie indica quanto siano distribuiti uniformemente gli individui tra i diversi tipi di specie nel tuo microbioma intestinale. Una maggiore uniformità delle specie è generalmente associata a un ambiente più equilibrato, in grado di mantenere meglio la stabilità microbica e la funzione metabolica.



2.3 Rapporto batterico

Il rapporto batterico si riferisce alla proporzione comparativa tra due o più gruppi di batteri presenti nel microbioma intestinale, spesso utilizzato per evidenziare uno squilibrio o la predominanza di un gruppo rispetto all'altro.

Che cos'è il rapporto F/B?

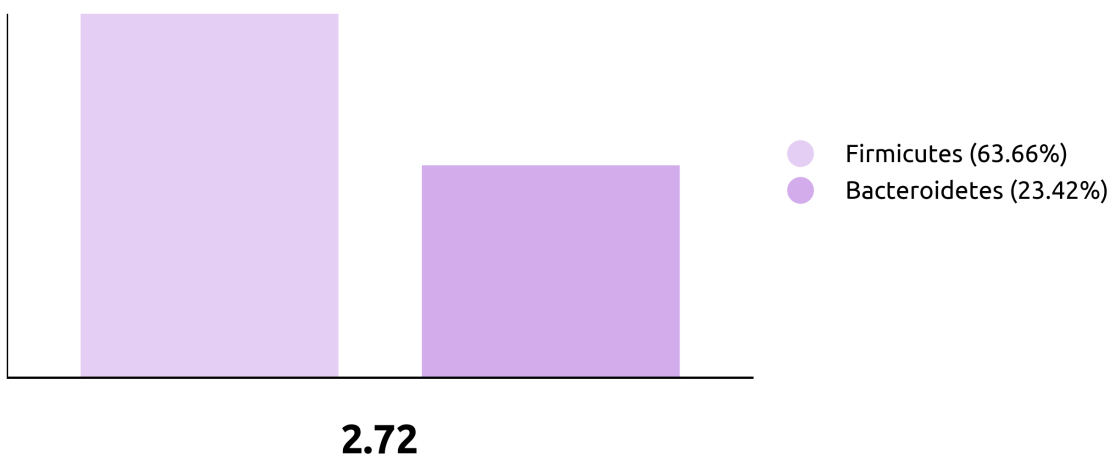
Il rapporto F/B sta per rapporto Firmicutes/Bacteroidetes. I Firmicutes e i Bacteroidetes sono i due phyla batterici più dominanti nel microbioma intestinale e il loro equilibrio è spesso utilizzato come indicatore della salute generale.

Tuttavia, è importante notare che il rapporto F/B non è di per sé un indicatore definitivo della vitalità intestinale, poiché può essere influenzato da fattori quali l'età, la dieta, lo stress, ecc. È

meglio interpretarlo insieme ad altri indicatori microbici quali la diversità batterica e la ricchezza o l'uniformità delle specie.

Cosa significa il tuo rapporto F/B?

Il tuo rapporto F/B è alto, il che indica che hai più Firmicutes che Bacteroidetes. Questo si riscontra spesso nelle persone che mangiano molti zuccheri e proteine. Può essere collegato all'aumento di peso o a infiammazioni di basso grado, anche se la letteratura è contrastante.



3. Approfondimenti sui batteri

3.1 Livelli batterici

I livelli batterici mostrano quanto sia diversificato il tuo microbioma intestinale sulla base di tre gruppi (batteri buoni, batteri cattivi e altri batteri rilevanti). Descrive l'abbondanza batterica e la presenta tramite gli intervalli "attenzione", "normale" o "ottimo" sulla base di confronti con il nostro database di individui sani. Il puntatore indica i tuoi risultati per quel particolare batterio e l'icona informativa contiene una breve spiegazione.

I batteri buoni (come *Akkermansia* ecc.) sono specie che possono avere un effetto positivo sulla salute, mentre i batteri cattivi (come *Bacteroides* ecc.) possono avere un effetto negativo sulla salute. Per altri batteri rilevanti (come *Clostridium* ecc.), la letteratura è controversa sul fatto che abbiano un effetto positivo o negativo sulla salute. Per questo motivo possiamo solo indicare se il valore è "inferiore al normale" o "superiore al normale".

Diversi batteri sono presenti praticamente in tutti gli individui e possono essere considerati una sorta di "nucleo" del microbioma intestinale. Sulla base di questo, abbiamo selezionato i 34 batteri principali.

Batteri positivi

Akkermansia

L'*Akkermansia* è associata al sostegno della riduzione del peso, in quanto è stata collegata a una diminuzione del colesterolo e del rischio di obesità. Può essere stimolata da legumi (come soia, ceci e lupini) e frutta secca o semi (come anacardi o semi di lino). Questo batterio è presente nel 64,8% della popolazione.



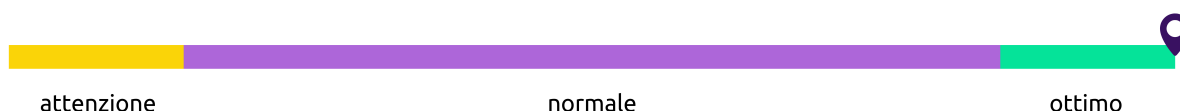
Anaerostipes

L'*Anaerostipes* è associato alla resistenza della parete intestinale, in quanto è stato collegato a un aumento della produzione di butirrato e del movimento intestinale. Questo batterio è presente nell'88,2% della popolazione.



Barnesiella

La *Barnesiella* è associata all'allarme infezioni, in quanto è stata collegata a una diminuzione dei lipidi. Questo batterio è presente nell'81,4% della popolazione.



Bifidobacterium

Il Bifidobacterium è associato alla forza immunitaria, in quanto è stato collegato a un aumento del movimento intestinale e della ricchezza microbica e a una diminuzione dell'infiammazione. Può essere stimolato da verdure (come carciofi, porri e cavoli), frutta (come melone, nettarine e mele) e prodotti fermentati (ad esempio miso, tempeh e kefir). Questo batterio è presente nel 76,2% della popolazione.



Blautia

La Blautia è associata al sostegno alla riduzione del peso, in quanto è stata collegata a una diminuzione del colesterolo e del rischio di obesità. Questo batterio è presente nel 98,1% della popolazione.



Butyricoccus

Il butyricoccus è associato alla resistenza della parete intestinale, in quanto è stato collegato a un aumento della produzione di butirato e del movimento intestinale. Questo batterio è presente nell'86,1% della popolazione.



Christensenellaceae

Il gruppo Christensenellaceae R-7 è associato al supporto per la riduzione del peso, in quanto è stato collegato alla diminuzione del colesterolo e del rischio di obesità. Questo batterio è presente nell'88,6% della popolazione.



Coprococcus

Il Coprococcus è associato alla resistenza della parete intestinale, in quanto è stato collegato a un aumento della produzione di butirrato e del movimento intestinale. Questo batterio è presente nel 73,8% della popolazione.



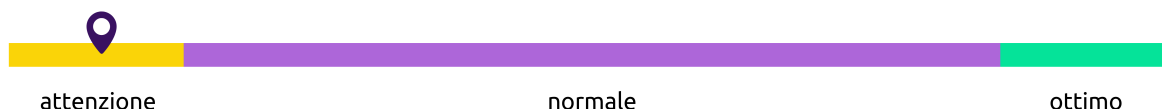
Eubacterium

L'Eubacterium è associato alla resistenza della parete intestinale, in quanto è stato collegato a un aumento della produzione di butirrato e del movimento intestinale e a una diminuzione della produzione di insulina. Può essere stimolato da verdure (come cavolfiore, melanzane e lattuga) e cereali (come quinoa, bulgur e sorgo). Questo batterio è presente nel 52,7% della popolazione.



Faecalibacterium

Il Faecalibacterium è associato alla resistenza della parete intestinale, in quanto è stato collegato a un aumento della produzione di butirrato e dei movimenti intestinali e a una diminuzione della produzione di insulina. Può essere indotto da verdure (come cavolfiore, melanzane e lattuga) e cereali (come quinoa, bulgur e sorgo). Questo batterio è presente nel 98,7% della popolazione.



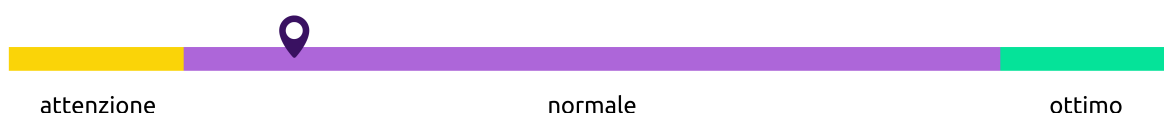
Hafnia-Obesumbacterium

L'Hafnia-Obesumbacterium è associato al sostegno della riduzione del peso, in quanto è stato collegato alla diminuzione del colesterolo e del rischio di obesità. Può essere indotto da legumi (come soia, ceci e lupini) e frutta secca o semi (come anacardi o semi di lino). Questo batterio è presente nel 6,8% della popolazione.



Holdemanella

La Holdemanella è associata alla resistenza della parete intestinale, in quanto è stata collegata a un aumento della produzione di butirrato e del movimento intestinale e a una diminuzione della produzione di insulina. Questo batterio è presente nel 43,7% della popolazione.



Lactobacillus

Il lactobacillus è associato alla forza immunitaria, in quanto è stato collegato a un aumento del movimento intestinale e della ricchezza microbica e a una diminuzione dell'infiammazione. Può essere stimolato da verdure (come carciofi, porri e cavoli), frutta (come melone, nettarine e mele) e prodotti fermentati (ad esempio miso, tempeh e kefir). Questo batterio è presente nel 42,6% della popolazione.



Parabacteroides

Il Parabacteroides è associato al supporto per la riduzione del peso, in quanto è stato collegato a una riduzione del colesterolo e del rischio di obesità. Questo batterio è presente nel 95,4% della popolazione.



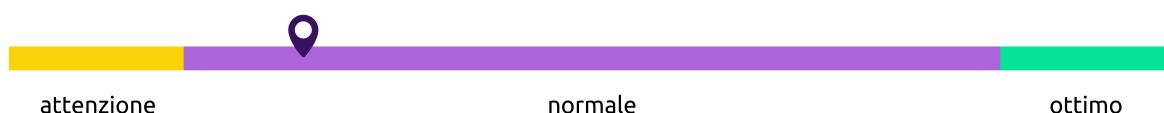
Roseburia

La Roseburia è associata alla resistenza della parete intestinale, in quanto è stata collegata a un aumento della produzione di butirrato e del movimento intestinale e a una diminuzione della produzione di insulina. Questo batterio è presente nel 92,4% della popolazione.



Ruminococcaceae

Il Ruminococcaceae è associato alla resistenza della parete intestinale, in quanto è stato collegato a un aumento della produzione di butirrato e del movimento intestinale. Questo batterio è presente nel 50,8% della popolazione.



Batteri negativi

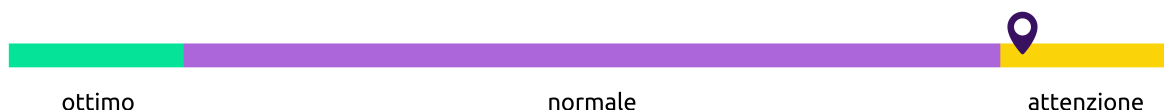
Bacteroides

Il Bacteroides è associato all'allarme infezioni, in quanto è stato collegato a un aumento dei lipidi. Può essere stimolato da condimenti animali (come burro, panna e strutto) o vegetali (come margarina, olio di cocco e sciroppo di mais) e può essere ridotto dai frutti di mare (ad esempio merluzzo e branzino). Questo batterio è presente nel 99,8% della popolazione.



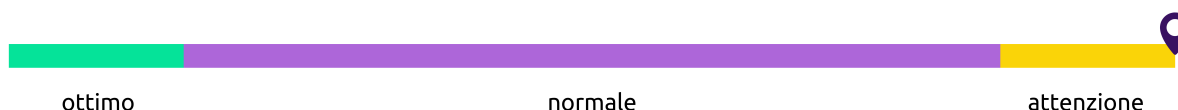
Bilophila

La bilophila è associata all'allarme grassi, in quanto è stata collegata a un aumento della produzione di idrogeno solforato e di colesterolo. Può essere indotta da parti di animale come organi (come fegato, cuore e reni) e può essere ridotta dai cereali (come avena, amaranto e muesli). Questo batterio è presente nel 60,5% della popolazione.



Desulfovibrio

Il desulfovibrio è associato all'allarme grassi, in quanto è stato collegato a un aumento del colesterolo. Può essere stimolato da parti di animale come organi (come fegato, cuore e reni) e può essere ridotto dai cereali (come avena, amaranto e muesli). Questo batterio è presente nel 42,6% della popolazione.



Escherichia Shigella

L'Escherichia-Shigella è associato all'allarme infezioni, in quanto è stato collegato a un aumento dei lipidi e dell'infiammazione. Questo batterio è presente nel 62,0% della popolazione.



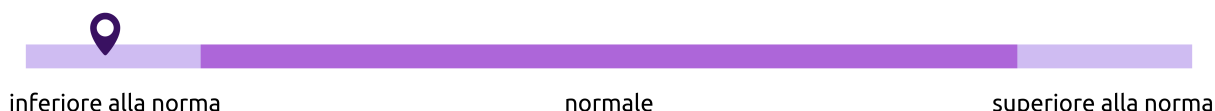
Fusobacterium

Il Fusobacterium è associato a problemi potenziali al colon, in quanto è stato collegato a un aumento del rischio di cancro. Può essere stimolato da carni rosse (come maiale, manzo e agnello) e processate (come salsicce, hamburger e paté) e ridotto dalla frutta (ad esempio pere, kiwi e uva). Questo batterio è presente nel 2,3% della popolazione.



Lachnoclostridium

Il Lachnoclostridium non è ancora associato a una categoria, ma alcuni studi lo collegano a una diminuzione del rischio di cancro. Questo batterio è presente nell'89,9% della popolazione.



Lachnospira

Lachnospira non è ancora associata a una categoria, ma alcuni studi presenti nella letteratura scientifica lo collegano a una diminuzione del colesterolo e del rischio di obesità. Questo batterio è presente nel 74,3% della popolazione.



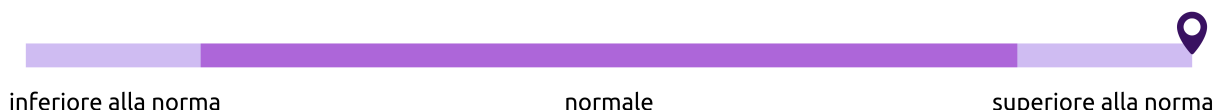
Lachnospiraceae

La Lachnospiraceae non è ancora associata a una categoria, ma alcuni studi presenti nella letteratura scientifica la collegano a un aumento della produzione di butirrato e a una diminuzione del rischio di colesterolo e obesità. Questo batterio è presente nel 32,7% della popolazione.



Methanobrevibacter

Il Methanobrevibacter smithii è associato alla degradazione delle fibre, poiché può essere collegato ad un aumento della produzione di metano e alla stitichezza. Questo batterio è presente nel 26,2% della popolazione.



Methanosphaera

La Methanosphaera è associata alla degradazione delle fibre, in quanto può essere collegata a un aumento della produzione di metano e alla stitichezza. Questo batterio è presente nel 5,9% della popolazione.



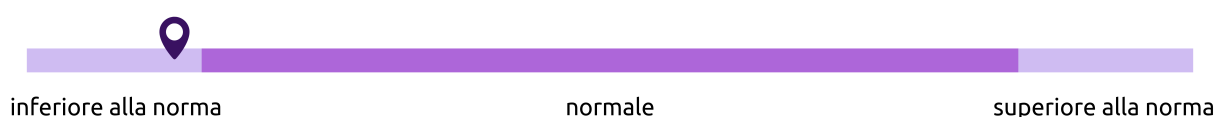
Prevotella

La Prevotella non è ancora associata a una categoria, ma alcuni studi presenti nella letteratura scientifica la collegano a una diminuzione dei lipidi. Questo batterio è presente nel 16,3% della popolazione.



Ruminiclostridium

Il Ruminiclostridium non è ancora associato a una categoria, ma alcuni studi presenti nella letteratura scientifica lo collegano a un aumento della produzione di butirrato e a una diminuzione del colesterolo e del rischio di obesità. Questo batterio è presente nel 49,9% della popolazione.



Subdoligranulum

Il Subdoligranulum non è ancora associato a una categoria, ma alcuni studi presenti nella letteratura scientifica lo collegano a una diminuzione del colesterolo e del rischio di obesità e a un aumento dei lipidi. Questo batterio è presente nell'81,0% della popolazione.



3.2 Funzioni batteriche

Le funzioni batteriche mostrano l'efficienza con cui il microbioma intestinale svolge attività chiave sulla base di tre gruppi (funzioni positive, funzioni negative e altre funzioni rilevanti). Descrivono i percorsi batterici e li presentano attraverso le categorie "da tenere presente", 'normale' o "ottimo", sulla base di confronti con il nostro database di individui sani. Il puntatore indica i risultati relativi a quella particolare funzione e l'icona informativa contiene una breve spiegazione.

Le funzioni positive (come la capacità antiossidante, ecc.) sono processi che possono avere un effetto positivo sulla salute, mentre quelle negative (come la resistenza agli antibiotici, ecc.) possono avere un effetto negativo. Per altre funzioni rilevanti (come la produzione di metano, ecc.), la letteratura scientifica non è unanime nel determinare se abbiano un effetto positivo o negativo sulla salute. Per questo motivo possiamo solo indicare se il valore è "inferiore alla norma" o "superiore alla norma".

Funzioni positive

Capacità antiossidante

Questi batteri aiutano ad abbattere o neutralizzare i radicali liberi. Ciò favorisce la protezione delle cellule, l'anti-invecchiamento e la prevenzione delle malattie.



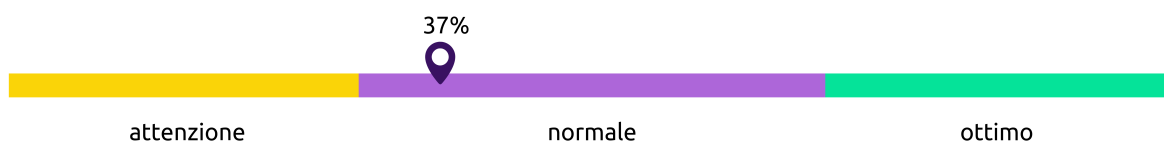
Disintossicazione

Questi batteri aiutano a scomporre o neutralizzare le tossine, i metalli pesanti e le sostanze chimiche. Questo favorisce la salute del fegato, l'integrità del rivestimento intestinale e il carico tossico.



Metabolismo degli aminoacidi essenziali

Questi batteri aiutano a sintetizzare e modificare aminoacidi essenziali che l'uomo non è in grado di produrre autonomamente. Ciò favorisce il metabolismo generale, le funzioni cerebrali e la produzione di neurotrasmettitori.



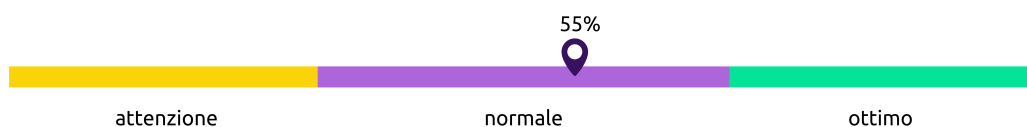
Fenilalanina

Questo aminoacido favorisce la produzione di ormoni (dopamina, epinefrina e norepinefrina) che influenzano l'umore e il dolore.



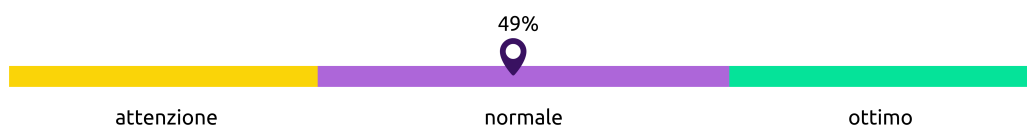
Isoleucina

Questo aminoacido favorisce il recupero muscolare, la produzione di energia e la regolazione della glicemia.



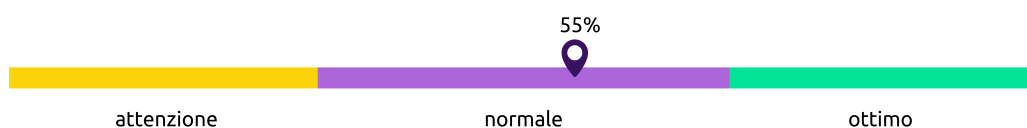
Istidina

Questo aminoacido favorisce la risposta immunitaria, la crescita dei tessuti e la rigenerazione antiossidante.



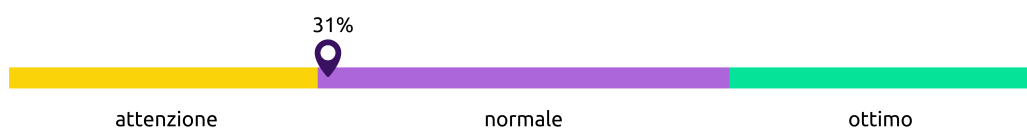
Leucina

Questo aminoacido favorisce il recupero muscolare, la produzione di energia e la regolazione della glicemia.



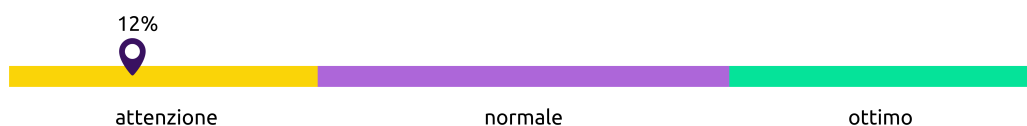
Lisina

Questo aminoacido favorisce la riparazione della pelle, la forza ossea e la risposta immunitaria.



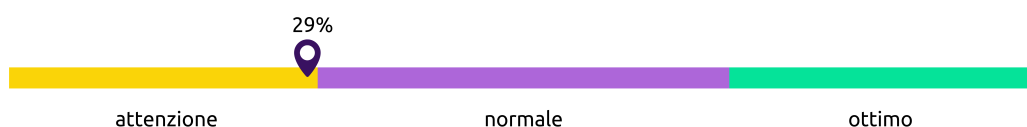
Metionina

Questo aminoacido favorisce la disintossicazione, il metabolismo dei grassi e la salute del fegato.



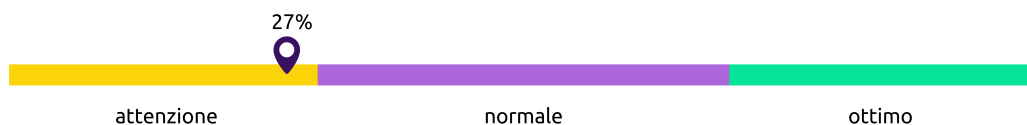
Treonina

Questo aminoacido favorisce il metabolismo e la resistenza muscolare, la crescita e la riparazione dei tessuti e la produzione di energia.



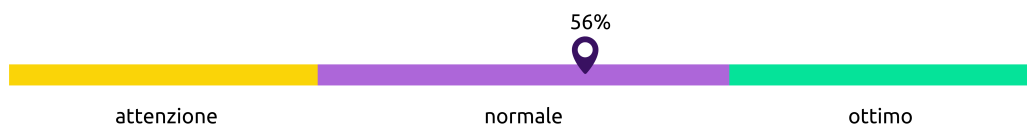
Triptofano

Aiuta a produrre serotonina, che migliora l'umore e il sonno.



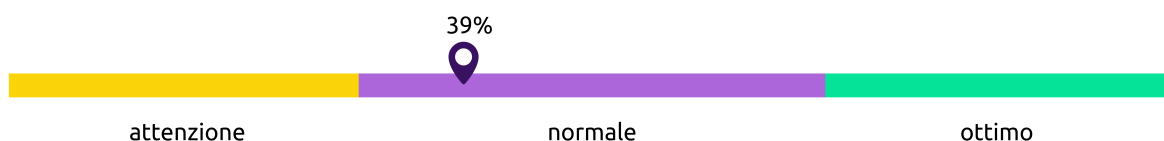
Valina

Questo aminoacido favorisce il metabolismo e la resistenza muscolare, la crescita e la riparazione dei tessuti e la produzione di energia.



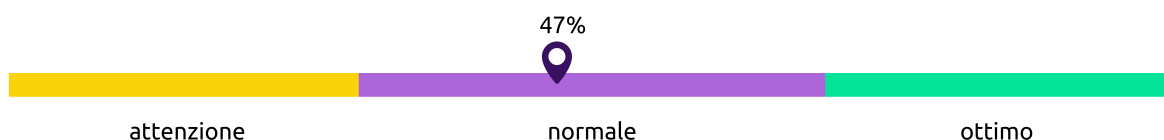
Produzione di acidi grassi a catena corta

Ces bactéries aident à fermenter les fibres alimentaires pour produire des AGCC tels que le butyrate, l'acétate et le propionate. Cela favorise la santé intestinale, la régulation immunitaire et l'équilibre métabolique.



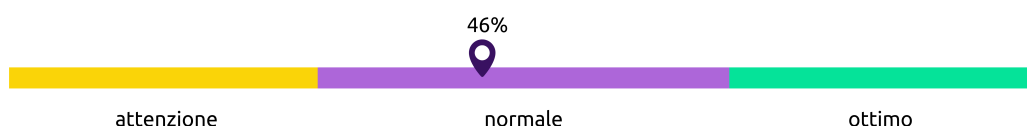
Produzione di vitamine

Questi batteri aiutano a sintetizzare le vitamine del gruppo B, la vitamina K e il coenzima Q10. Le vitamine e i coenzimi sono essenziali per la vita e supportano il metabolismo energetico, la salute del sangue e le funzioni neurologiche.



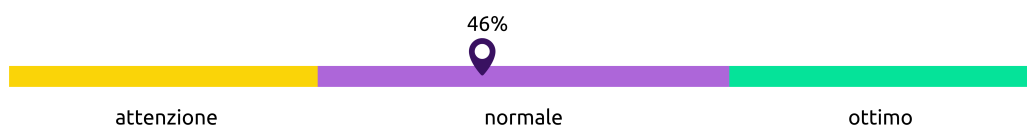
Vitamina B1 (tiamina)

Questa vitamina favorisce la produzione di energia, la funzione nervosa e la salute del cuore.



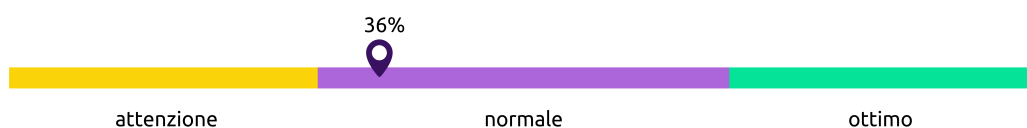
Vitamina B2 (riboflavina)

Questa vitamina favorisce la produzione di energia, la rigenerazione antiossidante e la riparazione della pelle.



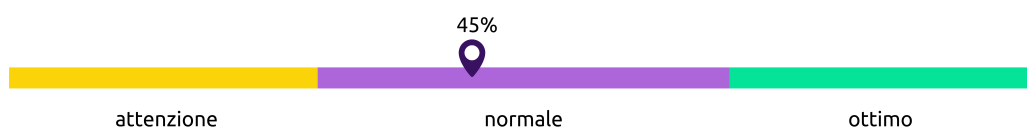
Vitamina B7 (biotina)

Questa vitamina favorisce il metabolismo degli acidi grassi, la regolazione genica (epigenetica) e la salute di capelli e unghie.



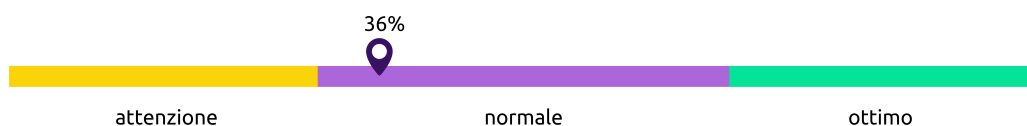
Vitamina B9 (folato)

Questa vitamina favorisce la sintesi del DNA e dell'RNA, lo sviluppo fetale e la salute del cervello.



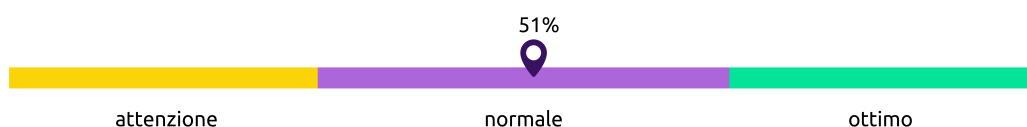
Vitamina B12 (cobalamina)

Questa vitamina favorisce la formazione dei globuli rossi, la sintesi del DNA e la produzione di energia.



Altre vitamine del gruppo B e cofattori

Queste vitamine favoriscono, ad esempio, la regolazione del colesterolo, la regolazione dello stress e la risposta immunitaria.



Vitamina K

Questa vitamina favorisce la coagulazione del sangue, la mineralizzazione delle ossa e la salute delle arterie.



Coenzima Q10

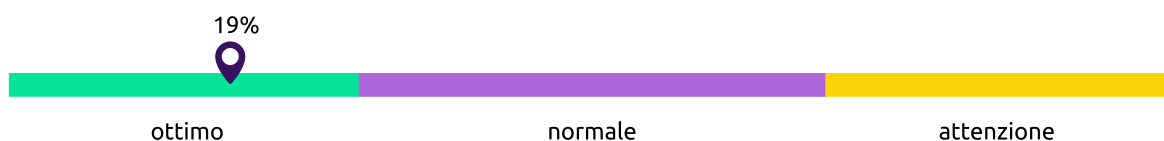
Questo coenzima favorisce la produzione di energia, la rigenerazione antiossidante e la salute del cuore.



Funzioni negative

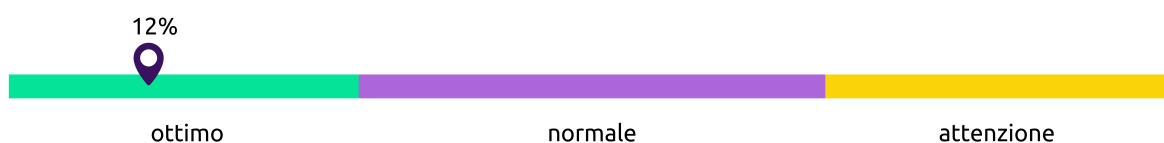
Infiammazione

Questi batteri stimolano il sistema immunitario a rilasciare segnali infiammatori. Ciò provoca danni al rivestimento intestinale, con conseguente aumento della permeabilità intestinale.



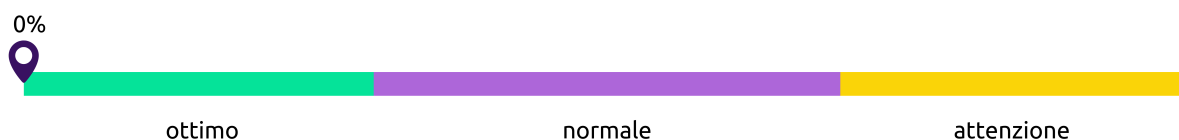
Produzione di tossine

Questi batteri producono tossine che danneggiano i tessuti o alterano il normale funzionamento cellulare. Ciò provoca diarrea, infiammazione intestinale e malattie sistemiche.



Resistenza agli antibiotici

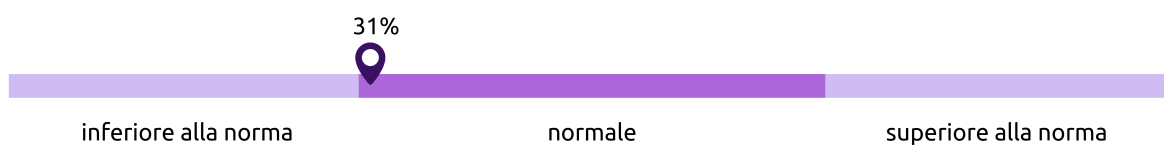
Questi batteri sono portatori di geni resistenti agli antibiotici, che consentono loro di sopravvivere ai trattamenti antibiotici. Ciò provoca una proliferazione eccessiva di batteri nocivi, causando infezioni più resistenti ai farmaci. Inoltre, possono degradare gli antibiotici assunti, rendendoli meno efficaci.



Altre funzioni rilevanti

Produzione di metano

Questi batteri producono gas metano durante la digestione dei carboidrati, in particolare delle fibre. Ciò provoca un rallentamento della motilità intestinale, con conseguente stitichezza, ritenzione di gas e gonfiore.

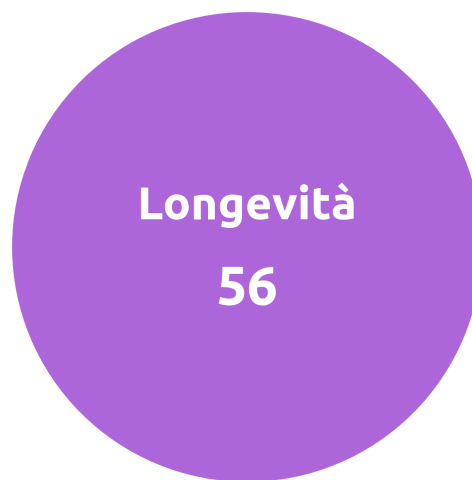


4. Relazioni umane

4.1 Aree di interesse

La longevità si riferisce alla durata della vita, in particolare quando si vive fino a un'età avanzata in buona salute.

Il microbioma intestinale svolge un ruolo fondamentale nell'invecchiamento sano, influenzando il sistema immunitario e il metabolismo dei nutrienti. Un'elevata diversità è associata a una riduzione dell'inflamming, definito come un'inflammatione cronica di basso grado che aumenta con l'età e aumenta il rischio di malattie legate all'invecchiamento.



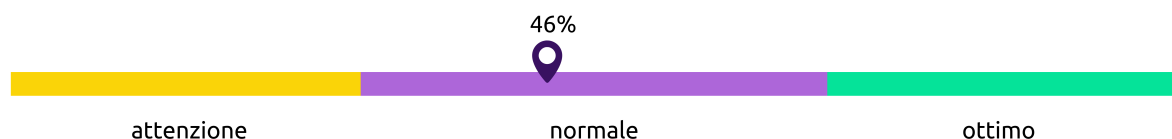
Un punteggio di **56** indica un supporto microbico moderato alla longevità.

Consulta gli alimenti consigliati nei consigli nutrizionali per ottenere raccomandazioni relative alla longevità.

Funzioni positive

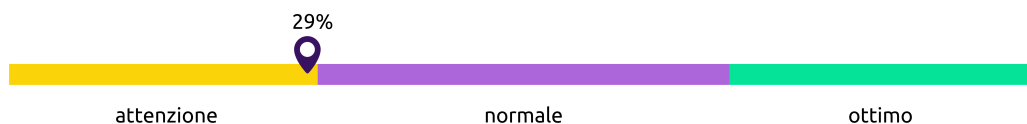
Antinfiammatorio e supporto immunitario

L'inflammatione cronica accelera l'invecchiamento. Questi percorsi aiutano a ridurre l'inflammatione silenziosa e a mantenere sotto controllo il sistema immunitario.



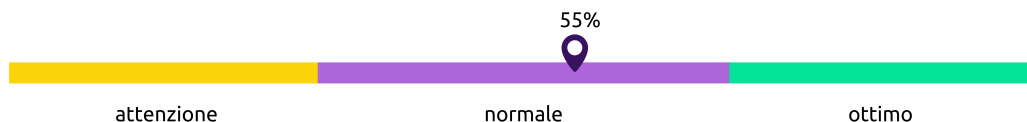
Detossificazione di lipopolisaccaridi (LPS) e ammoniaca

Elimina le tossine nocive per proteggere il corpo. Via fondamentale per ridurre l'inflammatione cronica di basso grado, chiamata anche inflammatione senile.



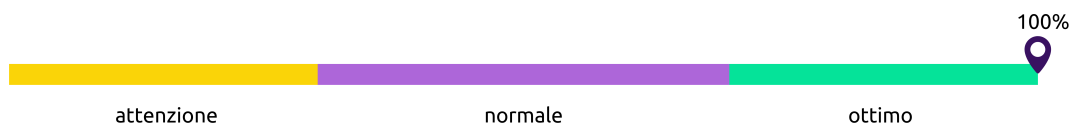
Metabolismo degli acidi biliari

Aiuta a gestire il colesterolo e la comunicazione tra intestino e fegato.



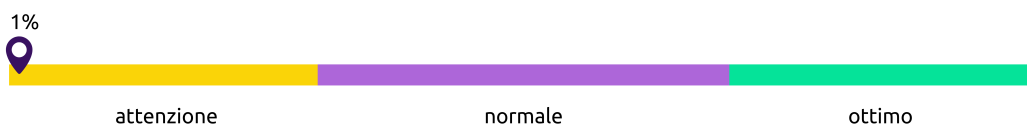
Metabolismo del triptofano e dell'indolo

Supporta la salute dell'intestino e del cervello, l'equilibrio dell'umore e il sistema immunitario.



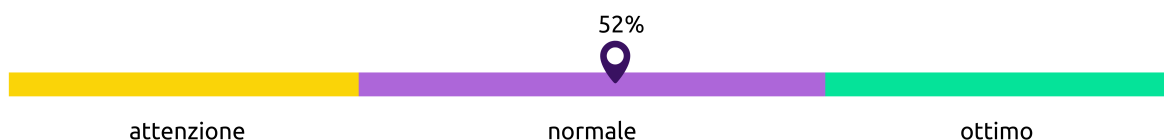
Metabolismo delle poliamine

Promuove la riparazione cellulare e un invecchiamento più sano.



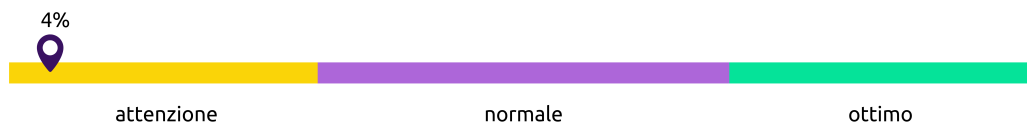
Digiuno e restrizione calorica

Questi percorsi imitano i benefici del digiuno e della restrizione calorica, che favoriscono un invecchiamento sano.



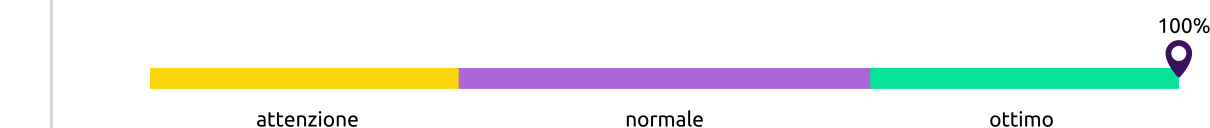
Metabolismo dei polifenoli e del resveratrolo

Promuove l'azione antiossidante e antinfiammatoria legata all'invecchiamento sano.



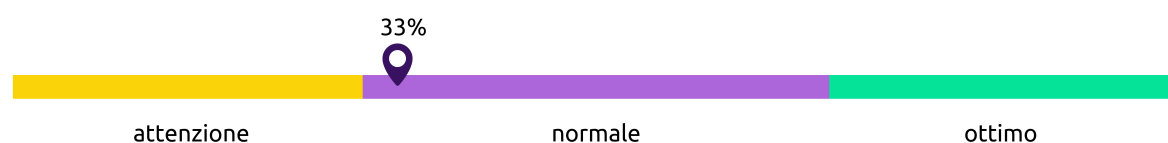
Sintesi dei chetoni

Supporta la salute del cervello e l'energia brucia-grassi.



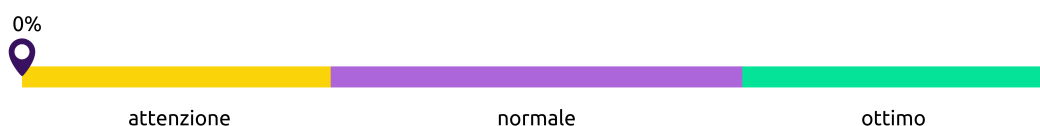
Energia e salute mitocondriale

Questi percorsi supportano i “motori” delle cellule (mitocondri) per una migliore energia e un invecchiamento sano.



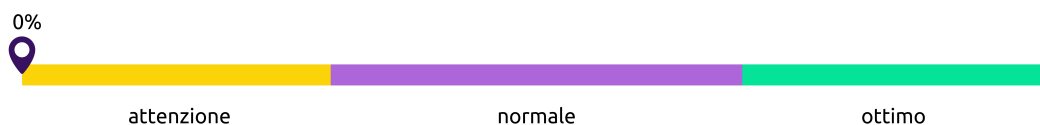
Energia a base di grassi

Aiuta il corpo a bruciare i grassi in modo efficiente



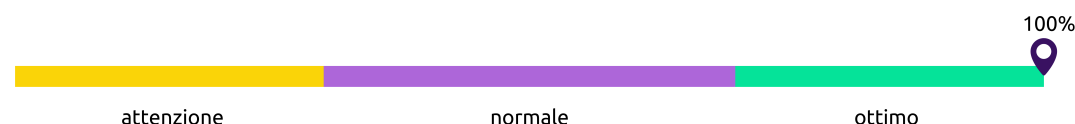
Energia mitocondriale

Supporta la salute dei mitocondri e mantiene le cellule energiche e giovani.



Produzione di aminoacidi a catena ramificata

Supporta la salute dei muscoli e il metabolismo.



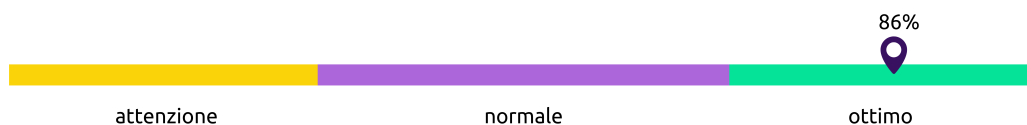
Produzione di acidi grassi a catena corta

Ces bactéries aident à fermenter les fibres alimentaires pour produire des AGCC tels que le butyrate, l'acétate et le propionate. Cela favorise la santé intestinale, la régulation immunitaire et l'équilibre métabolique.



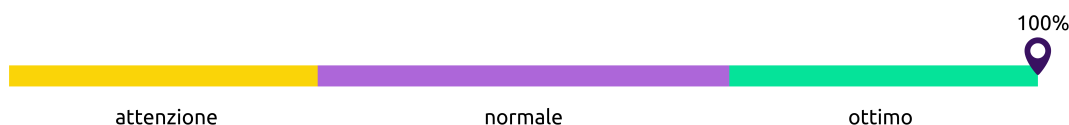
Acetato

Fondamentale per la salute dell'intestino e la produzione di energia.



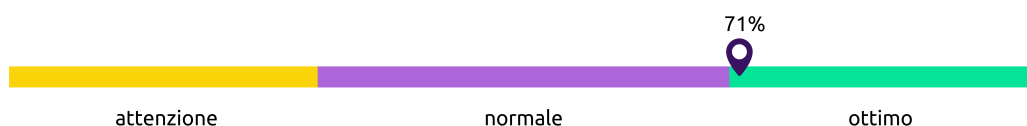
Butirrato

Nutre l'integrità del rivestimento intestinale, sostiene il metabolismo e aiuta a ridurre l'infiammazione.



Propionato

Supporta il corretto equilibrio glicemico e dell'appetito.



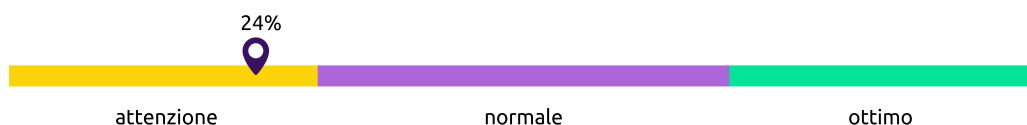
Protezione del DNA e rinnovamento cellulare

Questi percorsi aiutano le cellule a ripararsi, proteggono il DNA ed eliminano le parti vecchie e danneggiate, tutte funzioni essenziali per un invecchiamento sano.



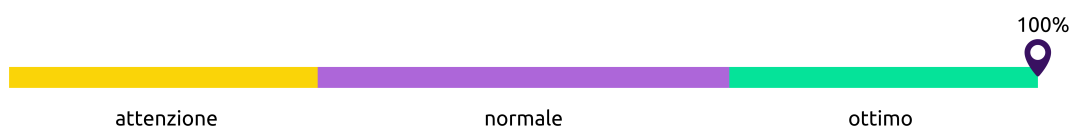
Capacità antiossidante

Questi batteri aiutano ad abbattere o neutralizzare i radicali liberi. Ciò favorisce la protezione delle cellule, l'anti-invecchiamento e la prevenzione delle malattie.



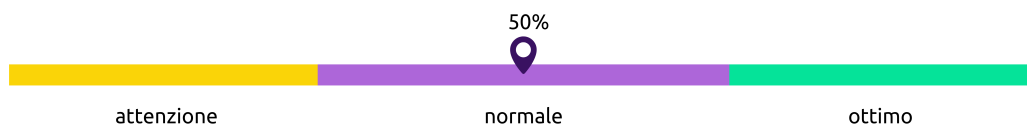
Metabolismo della vitamina B9 (folato)

Questa vitamina favorisce la sintesi del DNA e dell'RNA, lo sviluppo fetale e la salute del cervello.



Sintesi di NAD

Alimenta i processi di riparazione e anti-invecchiamento delle cellule.



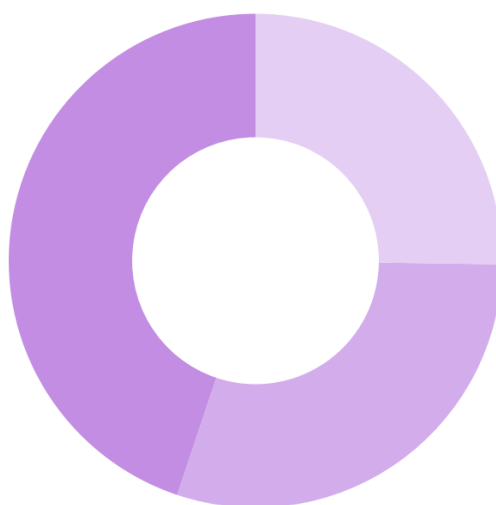
5. Guida nutrizionale

5.1 Apporto nutrizionale

L'apporto nutrizionale mostra le tue abitudini alimentari sulla base del diario alimentare che hai compilato prima di prelevare un campione di feci. Riflette la quantità di carboidrati (comprese le fibre alimentari), grassi (compresi i grassi saturi), proteine e sale che hai consumato.

Numero	Domanda	Risposta
1	Qual è il tuo sesso?	Preferisco non rispondere
2	Qual è la tua età?	25
3	Qual è la tua altezza (in cm)?	200
4	Qual è il tuo peso (in kg)?	100
5	Quanto spesso ti alleni?	3-5 volte a settimana
6	Quanto intensamente ti alleni?	Nessuna intensità (nessun aumento della frequenza cardiaca)
7	Quanto tempo ti alleni?	Meno di 30 minuti

Apporto nutrizionale



● Grassi (25%) ● Proteine (30%) ● Carboidrati (45%)

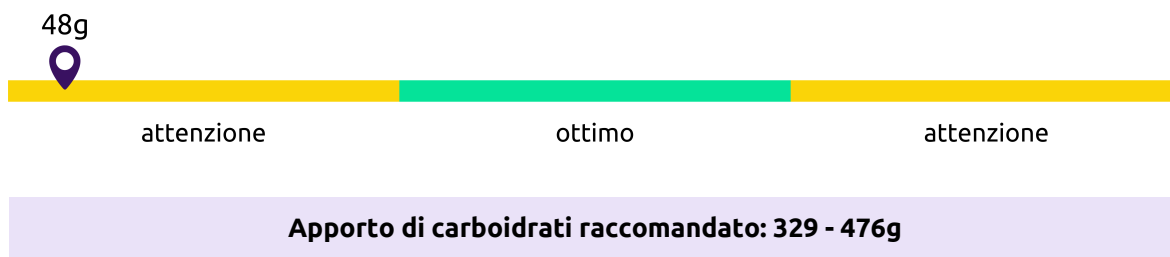
Il tuo **apporto nutrizionale** consiste in 48g di carboidrati (di cui 11g fibre alimentari), 12g di grassi (di cui 3g grassi saturi) e 32g di proteine.

Apporto calorico raccomandato: 2,929 kcal

L'apporto calorico giornaliero raccomandato è calcolato per mantenere il peso attuale in base al sesso, all'età, all'altezza e al livello di attività. Se si desidera aumentare o perdere peso, in genere si consiglia di aumentare o diminuire l'apporto calorico giornaliero di 250-500 kcal.

Il grafico mostra la distribuzione calorica consigliata di carboidrati, grassi e proteine in base all'apporto calorico **raccomandato di 2,929 kcal**. Gli intervalli tengono conto delle differenze nelle esigenze individuali, come il livello di attività, gli obiettivi di salute e il metabolismo energetico, assicurando una dieta equilibrata che si adatti al vostro stile di vita.

Carboidrati

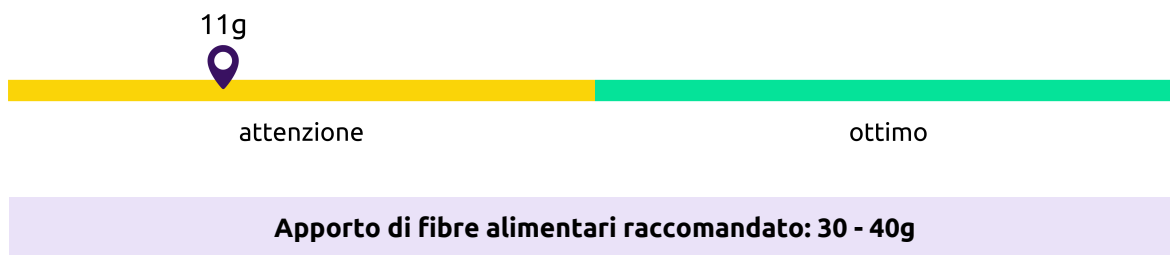


I carboidrati sono uno dei macronutrienti che forniscono la principale fonte di energia. A seconda dei carboidrati che compongono la tua dieta e del modo in cui vengono preparati e ingeriti, il microbioma intestinale può cambiare di conseguenza. Alcuni carboidrati evitano del tutto o in parte l'assorbimento dell'intestino tenue e raggiungono quindi il colon, fungendo da nutrimento per il microbioma intestinale. Oltre alle fibre alimentari, alcune strutture amidacee possono resistere all'assorbimento intestinale. Ad esempio, gli amidi resistenti possono formare nuove strutture cristalline (in un processo chiamato retrogradazione) e raggiungere il colon dove vengono fermentati dal microbioma intestinale.

Esempi di gruppi di alimenti con molti carboidrati sono:

- Cereali integrali e raffinati
- Verdure amidacee
- Frutta

Fibre alimentari



Le fibre alimentari sono carboidrati non digeribili che raggiungono il colon e possono essere fermentati dal microbioma intestinale. Il microbioma intestinale produce quindi acidi grassi a catena corta (SCFA), ossia propionato, acetato e butirato. Il propionato contribuisce alla produzione di glucosio, l'acetato è coinvolto nella sintesi dei lipidi e il butirato è la principale fonte di energia per le cellule presenti nell'intestino crasso. Le fibre alimentari sono ulteriormente suddivise in fibre solubili e insolubili.

Le fibre solubili possono creare una matrice simile a un gel che aiuta a raggiungere una maggiore sensazione di sazietà, portando a un minore apporto calorico. Inoltre, una delle fibre solubili più

abbondanti ha la capacità di ridurre il colesterolo, ovvero il beta-glucano.

Esempi di gruppi di alimenti con elevate quantità di fibre solubili sono:

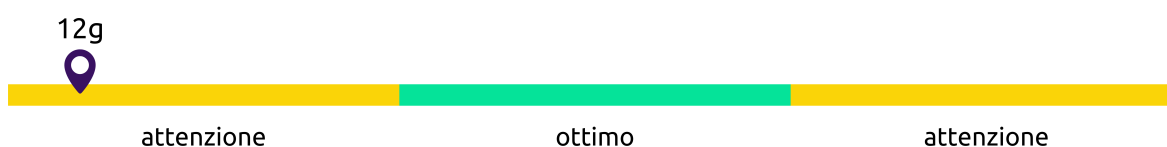
- Avena
- Orzo
- Frutta secca
- Fagioli

Le fibre insolubili possono creare una consistenza morbida delle feci che aiuta a raggiungere un migliore senso di motilità intestinale, portando a un movimento intestinale più facile. Inoltre, possono ridurre l'infiammazione e il rischio di cancro al colon.

Esempi di gruppi di alimenti con elevate quantità di fibre insolubili sono:

- Cereali integrali (ad es. pane, riso, pasta)
- Legumi

Grassi



Apporto di grassi raccomandato: 65 - 114g

I grassi sono anche uno dei macronutrienti che forniscono la principale fonte di energia. Inoltre, i grassi garantiscono che le vitamine liposolubili possano essere adeguatamente assorbite dal nostro organismo. Si ritiene che alcuni grassi abbiano effetti benefici, come i grassi mono e polinsaturi, mentre altri sono associati allo sviluppo di malattie croniche, come i grassi saturi e trans. Inoltre, si ritiene che le diete ad alto contenuto di grassi abbiano un impatto negativo sul microbioma intestinale, riducendo la diversità e portando alla disbiosi.

Esempi di gruppi alimentari con elevate quantità di grassi sono:

- Prodotti lattiero-caseari
- Frutta secca e semi
- Grassi vegetali (p.es., olio d'oliva)
- Grassi animali (p.es., burro)

Grassi saturi



Apporto di grassi saturi raccomandato: < 33g

I grassi saturi sono un tipo di grasso che si trova principalmente nei prodotti animali. Un consumo elevato di acidi grassi saturi è stato collegato allo sviluppo di malattie cardiovascolari e del diabete di tipo 2. Inoltre, è stato suggerito che il consumo di grassi saturi altera negativamente il

microbioma intestinale.

Esempi di gruppi alimentari con elevate quantità di grassi saturi sono:

- Prodotti animali
- Alimenti trasformati e fritti

Proteine



Apporto proteico raccomandato: 110 - 183g

Le proteine sono considerate i mattoni del nostro corpo. Il consumo di proteine di origine vegetale può contribuire alla diversità del microbioma. Inoltre, indipendentemente dalla fonte, le proteine partecipano a numerosi processi fisiologici. Includere le giuste quantità nei pasti aiuta a raggiungere un bilancio proteico netto positivo. Al contrario, un consumo eccessivo di proteine può non portare agli effetti benefici sperati. Infatti, può ridurre la diversità dei batteri e la relativa produzione dei loro substrati. Il meccanismo che controlla questo processo può essere regolato da una minore assunzione di alimenti fermentabili, soprattutto fibre alimentari.

Il bilancio proteico netto è la differenza tra la sintesi e la degradazione del muscolo. Un bilancio proteico positivo porta alla formazione di muscoli, tessuti e cellule, mentre un bilancio proteico negativo porta alla disgregazione di muscoli, tessuti e cellule.

Esempi di gruppi alimentari con elevate quantità di proteine sono:

- Latticini
- Legumi
- Frutta secca e semi
- Pesce
- Carne

Sale



Assunzione di sale raccomandata: < 5g

Il sale è un nutriente che partecipa a molti processi fisiologici. Tuttavia, un consumo eccessivo di sale è stato collegato a malattie cardiovascolari. Inoltre, un'elevata assunzione di sale può modificare la composizione intestinale e causare una minore diversità batterica.

Esempi di gruppi di alimenti con elevate quantità di sale sono:

- Alimenti trasformati
- Pasti pronti

6. 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.