

I miei risultati

Nome:

Data di attivazione:

ID:

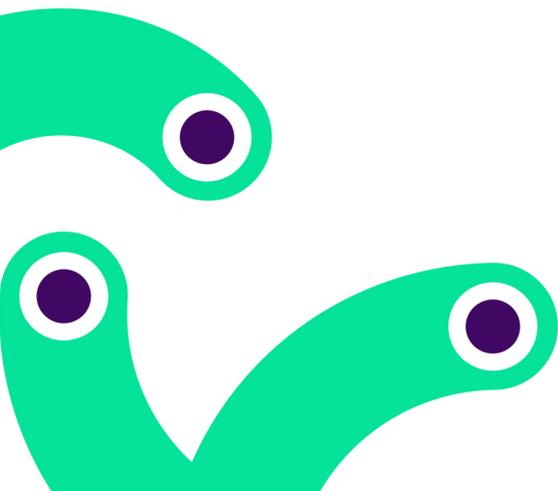
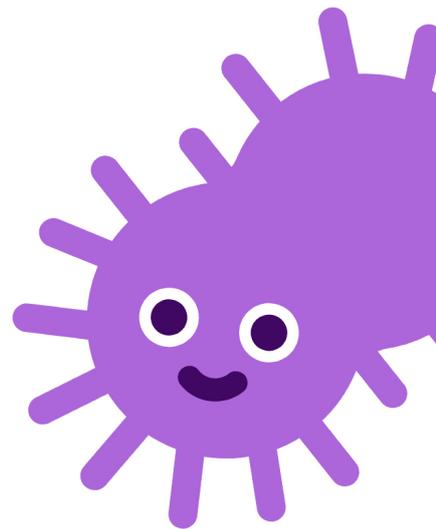


Tabella dei contenuti

1. La tua diversità batterica

- 1.1 L'indice di Shannon
- 1.2 OTUs osservate
- 1.3 L'uniformità di Pielou

2. I tuoi livelli di batteri

- 2.1 Batteri positivi
- 2.2 Batteri negativi
- 2.3 Altri batteri rilevanti

3. I tuoi valori target nutrizionali

- 3.1 Il tuo IMC

4. Salute intestinale

- 4.1 Forza immunitaria
- 4.2 Resistenza della parete intestinale
- 4.3 Supporto alla riduzione del peso
- 4.4 Consigli alimentari

5. Degradazione della fibra

- 5.1 Produzione di gas

6. Sfide intestinali

- 6.1 Potenziali problemi al colon
- 6.2 Allarme infezioni
- 6.3 Allarme grasso
- 6.4 Consigli alimentari

Introduzione

Con il test InnerBuddies si conoscono i batteri che risiedono nell'intestino, noti collettivamente come microbioma intestinale o "amici intestinali", come li chiamiamo noi. Tramite l'area personale, potrai accedere ai tuoi dati e conoscere l'universo che c'è dentro di te. In questo modo, si crea una connessione intima con loro.

Esistono diversi modi di nutrirsi in modo sano, ma prendersi cura dei propri amici intestinali è sempre una buona scelta.

Vediamo alcuni motivi:

- I tuoi compagni competono contro la colonizzazione degli agenti patogeni
- I tuoi amici sono in grado di produrre sostanze essenziali per la salute dell'uomo

Vedi? È una saggia decisione prendersi cura di loro.!

Ora ti starai chiedendo come puoi effettivamente nutrire il tuo intestino per creare un buon ambiente per i tuoi piccoli compagni. Scommetto che conosci già la risposta. Sì, infatti, attraverso consigli alimentari basati sul tuo attuale stato batterico.

Per InnerBuddies, consulenza nutrizionale significa che utilizziamo le informazioni individuali, come la diversità batterica e i livelli di batteri, per migliorare la tua salute attraverso una dieta basata su dati concreti.

1. La tua diversità batterica

La tua diversità batterica mostra la diversità del microbioma intestinale sulla base di tre fattori (Shannon's index, Observed OTUs, and Pielou's evenness). Descrive la varietà e comprende la ricchezza di specie e l'uniformità di specie. Il cursore indica i risultati ottenuti per quel particolare calcolo e il testo sottostante contiene una breve spiegazione.

Il bordo giallo sinistro indica una bassa diversità.

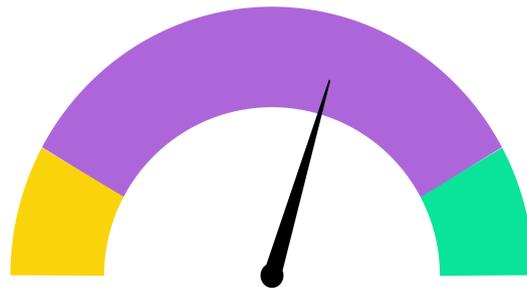
La parte centrale viola illustra una diversità media.

Il bordo verde a destra denota un'elevata diversità.

Quindi, più la freccia punta verso destra, migliore è la diversità batterica.

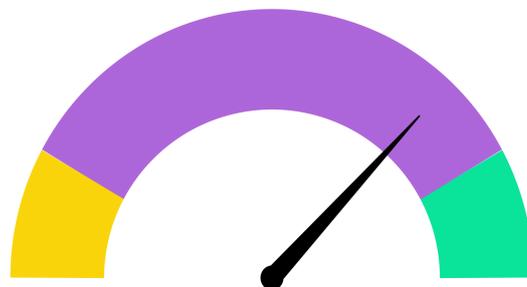
1.1 L'indice di Shannon

L'indice di Shannon è l'indicatore più comunemente usato per rappresentare la diversità. Maggiore è la diversità batterica uniformemente distribuita nell'intestino, maggiore è la diversità e più resiliente è il microbioma. Inoltre, molti studi hanno dimostrato che un basso grado di diversità potrebbe essere associato a diverse malattie.



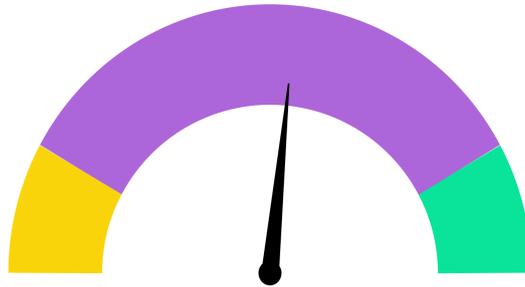
1.2 OTUs osservate

La ricchezza di specie indica il numero di batteri diversi presenti nell'intestino. In un microbioma diversificato, l'elevato numero di specie distinte può contribuire allo svolgimento di molteplici funzioni. Di conseguenza, l'organismo utilizza meglio i nutrienti e gestisce più facilmente gli agenti patogeni.



1.3 L'uniformità di Pielou

L'uniformità delle specie descrive la frequenza di un batterio nell'intestino rispetto ad altre specie. Più alta è l'uniformità, più equilibrata è la diffusione dei diversi batteri tra le specie. Il calcolo va da 0 (nessuna uniformità) a 1 (completa uniformità).



2. I tuoi livelli di batteri

La tua diversità batterica mostra la diversità del microbioma intestinale sulla base di tre fattori (Shannon's index, Observed OTUs, and Pielou's evenness). Descrive la varietà e comprende la ricchezza di specie e l'uniformità di specie. Il cursore indica i risultati ottenuti per quel particolare calcolo e il testo sottostante contiene una breve spiegazione.

I batteri positivi sono specie che possono avere un effetto positivo sulla salute, mentre i batteri negativi possono avere un effetto negativo sulla salute. Per gli altri batteri rilevanti, la letteratura non descrive ancora chiaramente se abbiano un effetto positivo o negativo sulla salute. Per questo motivo possiamo solo indicare se siete "inferiori alla norma" o "superiori alla norma".

Livelli e intervalli dei batteri

I livelli e gli intervalli dei batteri forniscono un'istantanea per le pratiche dietetiche personalizzate condensate in base alla conta dei batteri e organizzate in tre intervalli distinti. Il mantenimento o l'introduzione di pratiche alimentari sane e diversificate può aiutare i livelli attuali dei batteri a mantenersi o a salire verso intervalli più abbondanti, come ad esempio "Normale" e "Ottimo". D'altro canto, allontanarsi dalla diversificazione e dalle pratiche salutari nella dieta può ridurre i livelli di batteri verso intervalli meno abbondanti, come ad esempio "Attenzione".

	il tuo attuale livello dei batteri
attenzione	i tuoi amici hanno bisogno di attenzione
inferiore alla norma	i tuoi amici sono al di sotto della norma
normale	i tuoi amici stanno bene
superiore alla norma	i tuoi amici sono al di sopra della norma
ottimo	sei il più grande sostenitore dei tuoi amici

Maggiori informazioni sui batteri

Esistono diversi batteri che sono importanti per una serie di processi dell'organismo legati al benessere e/o alla salute. Inoltre, ci sono diversi batteri che si trovano praticamente in tutti gli individui e sono considerati una sorta di "nucleo". Su questa base, abbiamo selezionato le 35 specie principali da esaminare nel vostro campione.

La composizione dei 35 batteri principali è mostrata come percentuale relativa dei batteri totali della flora intestinale e rappresenta le principali "famiglie" batteriche misurate. Le barre viola mostrano la distribuzione nella popolazione, che abbiamo nel nostro set di dati e che consideriamo abbastanza rappresentativa. Il cursore rappresenta i vostri valori. In questo modo è possibile vedere il proprio stato batterico rispetto alla popolazione.

Il microbioma è al centro dell'attenzione perché la composizione della microflora è collegata a tutti i tipi di condizioni corporee, da quelle fisiche a quelle emotive, dal benessere ai disturbi.

Abbiamo quindi confrontato la composizione del vostro microbioma (quanto vicina, quanto distante) con composizioni del microbioma note per essere indicative di determinate condizioni legate al benessere o ai disturbi. I loro nomi intendono indicare a quale di queste aree si riferiscono. Non devono assolutamente essere giudicati in modo errato per una vera e propria diagnosi medica:

- Salute intestinale;
- Potenziali problemi al colon;
- Allarme infezioni;
- Presenza di microrganismi sani;
- Possibilità di produzione di gas;
- Allarme gas;
- Produzione di sostanze microbiche benefiche per la salute;

Questi valori (ancora una volta con l'intervallo della popolazione come barre e il vostro valore come indicatore) sono tracciati in figure in un altro punto del area personale.

2.1 Batteri positivi

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.



Ruminococcaceae

Il Ruminococcaceae 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 nel 50,8% 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.



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.



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.



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.



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.



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.



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.



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.



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.



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.



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.



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.



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.



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.



2.2 Batteri negativi

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.



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.



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.



Klebsiella

La Klebsiella è associata all'allarme infezioni, in quanto è stata collegata a un aumento dei lipidi e dell'infiammazione. Questo batterio è presente nel 2,7% della popolazione.



Sutterella

La Sutterella è associata all'allarme infezioni, in quanto è stata collegata a un aumento dei lipidi e dell'infiammazione. Questo batterio è presente nel 73,8% della popolazione.



Fusobacterium

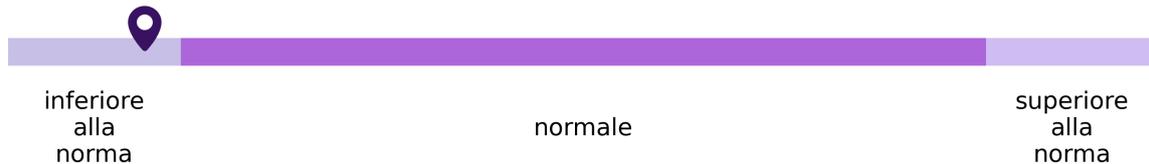
Il Fusobacterium è associato a potenziali problemi al colon, in quanto è stato collegato a un aumento del rischio di cancro. Può essere stimolato da carni rosse (come maiale, manzo e agnello) e processate (come salsicce, hamburger e paté) e ridotto dalla frutta (ad esempio pere, kiwi e uva). Questo batterio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



2.3 Altri batteri rilevanti

Lachnospiraceae

La Lachnospiraceae non è ancora associata a una categoria di InnerBuddies, 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.



Fusicatenibacter

Il Fusicatenibacter non è ancora associato a una categoria di InnerBuddies, ma alcuni studi lo collegano a un aumento della produzione di butirrato e del movimento intestinale. Questo batterio è presente nell'89,0% della popolazione.



Methanobrevibacter

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



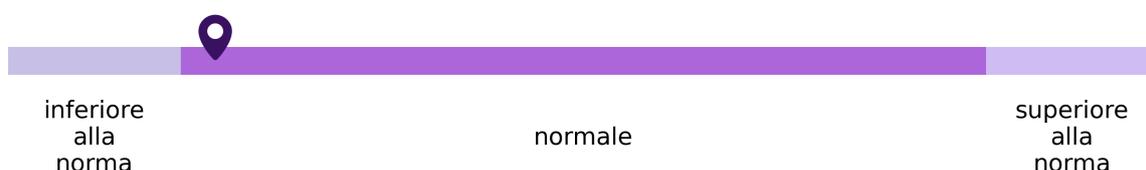
Methanosphaera

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.



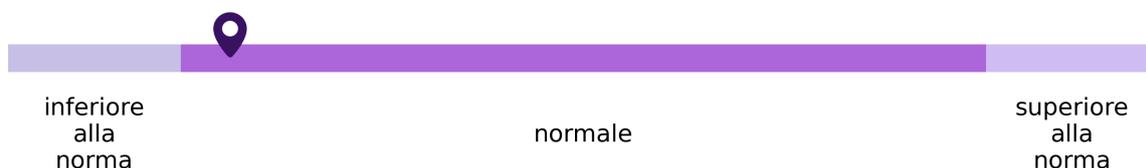
Prevotella

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



Subdoligranulum

Il Subdoligranulum non è ancora associato a una categoria di InnerBuddies, 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.



Dorea

La Dorea non è ancora associata a una categoria di InnerBuddies, ma alcuni studi presenti nella letteratura scientifica la collegano a un aumento della produzione di butirrato e del movimento intestinale. Questo batterio è presente nel 94,1% della popolazione.



Lachnoclostridium

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

3. I tuoi valori target nutrizionali

I tuoi valori target nutrizionali indicano la varietà delle tue abitudini alimentari in base al diario alimentare di tre giorni compilato prima del prelievo del campione di feci. Descrive la quantità di carboidrati, grassi (di cui grassi saturi), fibre alimentari, sale e proteine assunte in quei tre giorni. Il cursore indica i risultati per quel particolare nutriente e il testo sottostante contiene una breve spiegazione.

Il bordo giallo a sinistra indica un valore nutritivo basso.

La parte centrale verde illustra un valore nutritivo medio.

Il bordo giallo a destra indica un alto valore nutritivo.

Carboidrati

I carboidrati sono uno dei macronutrienti che forniscono la principale fonte di energia. A seconda dei carboidrati che compongono la 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 microbiota intestinale.

Esempi di gruppi di alimenti con molti carboidrati sono:

- Cereali integrali e raffinati
- Verdure amidacee
- Frutta.

Le linee guida dietetiche consigliano che i carboidrati, in individui sani, dovrebbero contribuire al '40-70%' dell'apporto energetico totale giornaliero.



Grassi

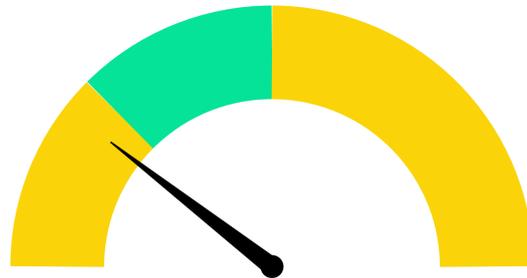
I grassi sono anche uno dei macronutrienti che forniscono la principale fonte di energia. Inoltre, i grassi garantiscono che le vitamine liposolubili possano essere adeguatamente assorbite dal nostro organismo. Si ritiene che alcuni grassi abbiano effetti benefici, come i grassi mono e polinsaturi, mentre 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:

Latticini, Frutta secca e semi, Grassi vegetali (e.g., olio extra vergined'oliva), Grassi animali (e.g.,

burro)

Le linee guida dietetiche consigliano che i grassi, in individui sani, dovrebbero contribuire al '20-40%' dell'apporto energetico totale al giorno.”.



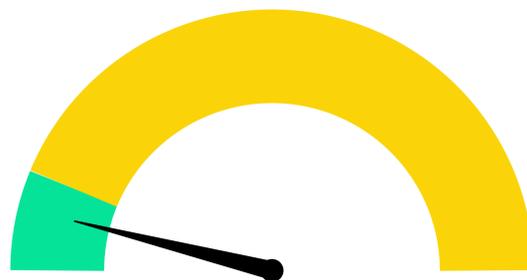
Grassi saturi

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
- Cibi processati e fritti

Le linee guida dietetiche consigliano di ridurre il più possibile i grassi saturi.



Fibra

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:

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

Le linee guida dietetiche consigliano che le fibre alimentari, in individui sani, dovrebbero essere almeno 30-40 g al giorno.



Sale

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 processati
- Pasti pronti per il consumo

Le linee guida dietetiche consigliano di limitare il sale, in individui sani, a un massimo di 6 g/giorno.



Proteine

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:

- Legumi
- Frutta secca e semi
- Carne

- Pesce
- Latticini.

Le linee guida dietetiche consigliano che le proteine, in individui sani, dovrebbero essere 0,8 g per kg (peso corporeo)/giorno.

Assunzione proteica ottimale: 53

Assunzione attuale: 49

3.1 Il tuo IMC

L'indice di massa corporea (IMC) è un valore derivato dal peso e dall'altezza compilati dopo il prelievo di un campione di feci. L'IMC è definito come il peso diviso per il quadrato dell'altezza ed è espresso in kg/m^2 , risultante dal peso in chilogrammi e dall'altezza in metri.

Il tuo IMC: 22.3

Se l'IMC è inferiore a 18.5, rientra nella fascia di sottopeso. Se l'IMC è compreso tra 18.5 e 24.9, rientra nella fascia di normalità. Se l'IMC è compreso tra 25.0 e 29.9, rientra nella fascia di sovrappeso. Se l'IMC è pari o superiore a 30.0, rientra nella fascia di obesità.

4. Salute intestinale

Le tre sottocategorie della Salute intestinale (Forza immunitaria, Resistenza della parete intestinale e Supporto per la riduzione del peso) possono essere considerate come categorie positive, in quanto possono avere un effetto positivo sulla salute. Gli alimenti citati nei consigli dietetici possono essere consumati maggiormente per aumentare potenzialmente i batteri.

Intervalli dei batteri

Gli intervalli dei batteri forniscono un'istantanea per i consigli dietetici che si basano sulla conta dei batteri e sono organizzati in intervalli. Seguire modelli alimentari sani e diversificati può aiutare i livelli batterici attuali ad aumentare fino a 'normale' e 'ottimo'. D'altro canto, non seguire modelli alimentari sani e diversificati può far diminuire i livelli batterici attuali fino a 'attenzione'.

	il tuo attuale livello dei batteri
attenzione	i tuoi amici hanno bisogno di attenzione
normale	i tuoi amici stanno bene
ottimo	sei il più grande sostenitore dei tuoi amici

A proposito della Salute intestinale

Abbiamo suddiviso la Salute intestinale in sottocategorie rilevanti. Per semplicità, ci siamo concentrati sui batteri caratteristici di queste sottocategorie, ma tieni presente che alcune di queste specie svolgono diverse funzioni. Per esempio, i batteri che migliorano il sistema immunitario possono anche rafforzare il rivestimento delle pareti intestinali o favorire la riduzione del peso. Vedi le spiegazioni delle funzioni dei batteri in I valori dei tuoi batteri.

Disclaimers

Le informazioni fornite in questo capitolo sono il risultato delle tue analisi microbiche con l'obiettivo di migliorare la tua salute intestinale sulla base delle attuali evidenze scientifiche. Sebbene le informazioni siano scritte da esperti di nutrizione e salute e si sforzino di fornire informazioni basate sull'evidenza, le esigenze del tuo stile di vita possono o meno applicarsi ai contenuti forniti in questo capitolo. Le informazioni non sostituiscono la consulenza medica professionale. Per domande relative al trattamento, alla diagnosi e alla prevenzione, è necessario rivolgersi sempre al proprio medico o a un operatore sanitario.

4.1 Forza immunitaria

Lactobacillus



Bifidobacterium



Un compito importante del nostro intestino è quello di proteggerci da tutti i pericoli esterni. Il microbioma intestinale svolge un ruolo fondamentale nel nostro sistema immunitario, la capacità di combattere gli agenti patogeni. Ad esempio, i batteri positivi possono proteggerci dalle malattie creando composti che ne ostacolano la crescita e attivando o allenando il sistema immunitario a difenderci. Questi batteri possono anche svolgere un ruolo importante nella forza delle difese, scomponendo gli alimenti indigesti in nutrienti digeribili e sostanze benefiche, in particolare gli acidi grassi a catena corta (SCFA). Gli SCFA possono poi servire come cibo prezioso per altri batteri utili.

I risultati del tuo campione per la Forza immunitaria sono in 'normale'. Ciò significa che i tuoi compagni sono a posto. Continua a mantenere un'alimentazione sana e varia per migliorare la resistenza della tua parete intestinale.

4.2 Resistenza della parete intestinale

Faecalibacterium



Eubacterium



La parete intestinale e il muco sono strati protettivi che impediscono agli agenti patogeni di entrare nel flusso sanguigno. Ma non serve solo come barriera, al contrario, tutti i composti prodotti dai nostri amici devono anche passare attraverso di essa per entrare nei diversi sistemi corporei (sanguigno, neurale, linfatico, ecc.). Pertanto, la sua forza e la sua capacità di funzionare bene sono così importanti. Uno degli effetti positivi sulla resistenza della nostra parete intestinale si basa sul fatto che alcuni batteri producono butirrato, una sostanza essenziale che si crea con la digestione delle fibre alimentari. Il butirrato è particolarmente importante perché è una fonte primaria di energia per alcune cellule (colonociti), garantendo così la solidità della funzione di barriera intestinale.

I risultati del tuo campione per la Resistenza della parete intestinale sono in 'attenzione'. Ciò significa che i tuoi compagni hanno bisogno di attenzione. Inizia a seguire i consigli dietetici per migliorare la resistenza delle pareti intestinali.

4.3 Supporto alla riduzione del peso

Akkermansia



Hafnia-Obesumbacterium



Il microbioma intestinale influisce sul nostro metabolismo (il modo in cui scomponiamo, assorbiamo e utilizziamo il cibo). In seguito alla digestione di alcuni tipi di alimenti, i batteri producono sostanze benefiche come il butirrato. Il butirrato protegge dall'obesità in quanto è un nutriente per i batteri positivi che può aiutare a prevenire e/o ritardare l'aumento di peso. Recenti ricerche suggeriscono che il microbioma intestinale influisce sulla nostra capacità di perdere peso. Quanto più ospitiamo nell'intestino batteri che ci aiutano a scomporre i carboidrati complessi (amidi) in zuccheri semplici, tanto meglio è. Inoltre, il microbioma intestinale ha anche un impatto sulla qualità del sonno. Ad esempio, i batteri positivi possono produrre (direttamente o indirettamente) la molecola del sonno - la melatonina - e inviare diversi segnali coinvolti in un migliore stato di rilassamento. Un microbioma intestinale diversificato favorisce un sonno più lungo e profondo. Al contrario, un microbioma intestinale non sano può produrre meno molecole del sonno e butirrato, il che può portare a un rischio maggiore di obesità. L'obesità, a sua volta, è stata associata a una qualità del sonno negativa.

I risultati del tuo campione per il Supporto alla riduzione del peso sono in 'normale'. Ciò significa che i tuoi compagni sono a posto. Continua a mantenere un'alimentazione sana e varia per migliorare il tuo supporto alla riduzione del peso.

4.4 Consigli alimentari

Categoria	Gruppo alimentare	Prodotto alimentare	Quantità
Resistenza della parete intestinale	Alternative a base vegetale	Tempeh	100 g
	Bevande	Kombucha	150 g
	Cereali	Amaranto	120 g
		Bulgur	120 g
		Cereali fortificati	30 g
		Cracker, farina integrale	100 g
		Fiocchi di frumento	30 g
		Fiocchi di mais	30 g
		Granola	30 g
		Pane, grano saraceno	120 g
		Pane, integrale	70 g
		Pasta, integrale	120 g
		Quinoa	120 g
		Segale	120 g
		Sorgo	120 g
		Triticale	120 g
		Condimenti e aromi	Aceto, mela
	Agave in polvere		100 g
	Aglione		5 g
	Garofano		5 g
	Lievito alimentare		5 g
	Latticini	Formaggio, extra stagionato	40 g
		Formaggio, fiocchi di latte	40 g
		Formaggio, giovane	40 g
		Formaggio, grana padano	40 g
		Formaggio, parmigiano	40 g
		Formaggio, stagionato	40 g
		Formaggio, stagionato	40 g
		Kefir	185 g
		Latte, scremato	185 g
		Yoghurt, magro	185 g
		Yogurt, scremato	185 g
	Legumi	Miso	20 g

		Natto	20 g
	Verdure	Asparago, verde	125 g
		Barbabietola	125 g
		Bietola	125 g
		Broccoli	125 g
		Capsicum, rosso	125 g
		Carciofo	125 g
		Carota	125 g
		Cavoletto di Bruxelles	125 g
		Cavolfiore	125 g
		Cavolo	125 g
		Cavolo, rosso	125 g
		Cicoria	125 g
		Cipolla, verde	50 g
		Daikon	125 g
		Fava fermentata	150 g
		Finocchio	125 g
		Kimchi	150 g
		Lattuga	125 g
		Melanzana	125 g
		Ocra	125 g
		Pastinaca	125 g
		Patata dolce	125 g
		Pomodoro, ciliegia	125 g
		Porro	125 g
		Ravanello	125 g
		Razzo	125 g
		Sauerkraut	125 g
	Scalogno	50 g	
	Sedano	125 g	
	Verza	125 g	
	Zucchine	125 g	

5. Degradazione della fibra

'La sottocategoria della degradazione delle fibre (produzione di gas) può essere vista come l'altra categoria rilevante, poiché non è ancora chiaro se abbia un effetto positivo o negativo sulla salute. Ecco perché possiamo solo mostrare se sei "inferiore alla norma" o "superiore alla norma."

Intervalli dei batteri

Gli intervalli dei batteri forniscono un'istantanea per i consigli dietetici basati sulla conta dei batteri e organizzati in intervalli. Per altri batteri rilevanti conosciamo attualmente l'intervallo 'normale', quindi possiamo solo indicare se sei 'inferiore alla norma' o 'superiore alla norma'.

	il tuo attuale livello dei batteri
inferiore alla norma	i tuoi amici sono al di sotto della norma
normale	i tuoi amici stanno bene
superiore alla norma	i tuoi amici sono al di sopra della norma

A proposito della Degradazione della fibra

Abbiamo elencato questi batteri nella voce Degradazione della fibra. Tuttavia, è bene tenere presente che producono gas e quindi possono causare stitichezza. Si vedano le spiegazioni sulla funzione dei batteri in I valori dei tuoi batteri.

Disclaimers

Le informazioni fornite in questo capitolo sono il risultato delle tue analisi microbiche con l'obiettivo di migliorare la tua degradazione della fibra sulla base delle attuali evidenze scientifiche. Sebbene le informazioni siano scritte da esperti di nutrizione e salute e si sforzino di fornire informazioni basate sull'evidenza, le esigenze del tuo stile di vita possono o meno applicarsi ai contenuti forniti in questo capitolo. Le informazioni non sostituiscono la consulenza medica professionale. Per domande relative al trattamento, alla diagnosi e alla prevenzione, è necessario rivolgersi sempre al proprio medico o a un operatore sanitario.

5.1 Produzione di gas

Methanobrevibacter



Methanosphaera



I batteri del nostro intestino producono circa 80 litri di gas al giorno. Una produzione eccessiva o rapida di gas può provocare crampi intestinali. Fortunatamente, la maggior parte di questi gas viene assorbita nel flusso sanguigno ed espirata attraverso i polmoni. Tuttavia, una piccola parte lascia il nostro corpo "dalla porta di servizio". Il metano è uno di questi gas, prodotto da alcuni batteri intestinali selezionati per questa categoria. Tuttavia, essi sono utili per la loro capacità di convertire 2 gas - idrogeno e anidride carbonica - in 1 gas - il metano - riducendo la pressione dei gas e quindi i crampi intestinali.

I risultati del tuo campione per la Degradazione della fibra sono in 'superiore alla norma'. Ciò significa che i tuoi compagni sono al di sopra della norma.

Sebbene non esistano linee guida scientifiche per eliminare il gonfiore, ecco alcuni suggerimenti e trucchi che potrebbero aiutarti a gestire i sintomi:

- Aumenta gradualmente i cibi ricchi di fibre. Gas e gonfiore sono normali quando consumi fibre: stai nutrendo i tuoi amici interiori! Il trucco non è ridurre l'assunzione di fibre, ma dare al tuo corpo il tempo di adattarsi. Inizia lentamente e assicurati che all'aumentare dell'assunzione di fibre, aumenti anche l'assunzione di acqua. Questo 'mantiene le cose in movimento'.
- Prova una tazza di tè alla menta piperita o una capsula di olio di menta piperita dopo il pasto. Aiuta a rilassare l'intestino e riduce il gas e il gonfiore.
- Muoviti delicatamente per 10-15 minuti dopo il pasto (camminare e fare yoga sono ottime opzioni).
- Sostituisci il sale con erbe e spezie come cumino, paprika, curry, curcuma, zenzero, ecc. Le diete ricche di sale possono contribuire alla ritenzione idrica e al dolore addominale.
- Tieni d'occhio eventuali 'cibi trigger'. Ognuno è diverso: ciò che funziona per qualcuno potrebbe non funzionare per altri. Se sai che qualcosa può causare crampi, dai al tuo corpo il tempo di adattarsi prima di eliminarlo completamente dalla tua dieta.
- I seguenti alimenti possono esacerbare gas e gonfiore, quindi tienili a mente come possibili 'cibi scatenanti': frutta acerba e grandi quantità; dolcificanti in prodotti 'light' come la cola; prodotti contenenti molta aria come panna montata o mousse; cibi piccanti; e alcune

verdure come porri, peperoni, cipolle e aglio.

- Inoltre, alcuni alimenti sono più difficili da digerire di altri, come lenticchie, fagioli, cavoli, broccoli, cavoletti di Bruxelles, ecc. Aumenta lentamente il consumo o sostituiscili con un'altra alternativa a base vegetale se i tuoi sintomi non migliorano nel tempo.
- Può essere utile cuocere correttamente tutte le verdure in modo che siano più facili da digerire.
- Immergi i legumi durante la notte per eliminare parte dello zucchero che causa mal di stomaco.
- Presta attenzione ai movimenti intestinali: la stitichezza contribuisce in modo determinante al gonfiore.
- Mangia più lentamente (e con la bocca chiusa) in modo da ingoiare meno aria. Inoltre, concentrati sulla masticazione completa del cibo: a seconda del prodotto, dovresti mirare a masticare 10-30 volte prima di deglutire.
- Riduci il consumo di bevande gassate: le loro bolle possono rimanere intrappolate nel tratto gastrointestinale e causare crampi.
- Nella maggior parte dei casi, gas e gonfiore non sono un segno di una condizione medica. Tuttavia, se noti che ne soffri spesso, è importante consultare il medico.

6. Sfide intestinali

Le tre sottocategorie delle Sfide intestinali (Potenziali problemi al colon, Allarme infezioni e Allarme grasso) possono essere considerate come categorie negative, in quanto possono avere un effetto negativo sulla salute. Gli alimenti citati nei consigli dietetici possono essere consumati in misura maggiore o minore per ridurre potenzialmente i batteri.

Intervalli dei batteri

Gli intervalli dei batteri forniscono un'istantanea per i consigli dietetici che si basano sulla conta dei batteri e sono organizzati in intervalli. Seguire modelli alimentari sani e diversificati può aiutare i livelli batterici attuali ad aumentare fino a 'normale' e 'ottimo'. D'altro canto, non seguire modelli alimentari sani e diversificati può far diminuire i livelli batterici attuali fino a 'attenzione'.

	il tuo attuale livello dei batteri
ottimo	sei il più grande sostenitore dei tuoi amici
normale	i tuoi amici stanno bene
attenzione	i tuoi amici hanno bisogno di attenzione

A proposito delle Sfide intestinali

Abbiamo suddiviso le Sfide intestinali in sottocategorie pertinenti. Per semplicità, ci siamo concentrati sui batteri caratteristici di queste sottocategorie, ma tieni presente che alcune di queste specie svolgono diverse funzioni in tutte le sottocategorie. Ad esempio, i batteri che compromettono il sistema immunitario possono anche indebolire il rivestimento delle pareti intestinali o favorire potenziali problemi al colon. Vedi le spiegazioni delle funzioni dei batteri in I valori dei tuoi batteri.

Disclaimers

Le informazioni fornite in questo capitolo sono il risultato delle tue analisi microbiche con l'obiettivo di migliorare la tue Sfide intestinali sulla base delle attuali evidenze scientifiche. Sebbene le informazioni siano scritte da esperti di nutrizione e salute e si sforzino di fornire informazioni basate sull'evidenza, le esigenze del tuo stile di vita possono o meno applicarsi ai contenuti forniti in questo capitolo. Le informazioni non sostituiscono la consulenza medica professionale. Per domande relative al trattamento, alla diagnosi e alla prevenzione, è necessario rivolgersi sempre al proprio medico o a un operatore sanitario.

6.1 Potenziali problemi al colon

Fusobacterium



Il microbioma intestinale promuove diverse funzioni fisiologiche, legate alla crescita naturale delle cellule, al rinnovamento dei vasi sanguigni nell'intestino e alla morte programmata delle cellule. Diversi studi hanno rilevato che alcuni batteri - tra cui il *Fusobacterium* - possono essere associati allo sviluppo di disturbi del colon. In questi studi è stato osservato un cambiamento nella composizione del microbioma intestinale nei pazienti affetti da tali patologie. Sebbene gli scienziati non abbiano stabilito se il *Fusobacterium* sia la causa di queste malattie o se semplicemente si sviluppi nell'ambiente di queste patologie, la sua presenza può indicare un potenziale problema del colon.

I risultati del tuo campione per Potenziali problemi al colon sono in "ottimo". Ciò significa che sei il più grande sostenitore dei tuoi amici. Continua a mantenere un'alimentazione sana e varia per migliorare i tuoi potenziali problemi al colon.

6.2 Allarme infezioni

Bacteroides



I batteri negativi possono causare infiammazioni nell'intestino. Le infezioni intestinali acute, che spesso portano alla diarrea, sono solitamente causate da batteri infettivi. Tuttavia, esistono anche altri batteri che causano condizioni più lievi e molto meno evidenti, ma comunque indesiderate. Questi batteri, ad esempio, producono sostanze che possono causare infiammazioni quando entrano nel flusso sanguigno o riducono gli anticorpi che sono una parte importante del sistema immunitario e quindi riducono la nostra capacità di combattere le infezioni.

I risultati del tuo campione per Allarme infezioni sono in 'normale'. Ciò significa che i tuoi amici sono a posto. Continua a mantenere un'alimentazione sana e varia per migliorare i tuoi potenziali problemi al colon.

6.3 Allarme grasso

Bilophila



Desulfovibrio



Una dieta ricca di grassi con un basso apporto di fibre ha un effetto negativo sul microbioma intestinale. Una dieta di questo tipo favorisce la crescita di batteri indesiderati sulla parete intestinale, che possono provocare reazioni infiammatorie e permeabilità intestinale. Di solito, un'elevata prevalenza di batteri di questa categoria è associata a una maggiore assunzione di grassi. Tuttavia, può anche accadere che l'equilibrio dei macronutrienti (carboidrati, grassi e proteine) sia disturbato, per cui la quantità di grassi non è eccezionalmente alta, ma piuttosto elevata rispetto alla quantità di carboidrati e proteine.

I risultati del tuo campione per Allarme grasso sono in 'normale' e 'ottimo'. Ciò significa che i tuoi compagni stanno andando bene. Continua a mantenere un'alimentazione sana e varia per migliorare i tuoi potenziali problemi al colon.

6.4 Consigli alimentari

Alimenti da incoraggiare

Incoraggiare gli alimenti di seguito elencati in un modello alimentare sano e diversificato può aiutare i livelli di batteri attuali a diminuire.

Categoria	Gruppo alimentare	Prodotto alimentare	Quantità
Allarme infezioni	Alternative a base vegetale	Bevanda di avena	185 g
	Bevande	Ginseng	125 g
		Tè, nero	150 g
		Tè, rooibos	150 g
		Tè, verde	150 g
		Tè, zenzero	150 g
		Carne bianca	Coniglio, tutti i tagli
	Cereali	Filetto di tacchino	100 g
		Petto di pollo	100 g
		Crusca di avena	30 g
		Orzo	120 g
	Condimenti e aromi	Pane, orzo	100 g
		Porridge	30 g
		Cacao in polvere	5 g
		Cannella	5 g
		Curry in polvere	5 g
		Olio, arachidi	20 g
		Olio, canola	20 g
		Olio, cartamo	20 g
		Olio, girasole	20 g
		Olio, insalata	20 g
		Olio, oliva	20 g
		Olio, sesamo	20 g
		Olio, soia	20 g
		Pepe	5 g
		Rosmarino	100 g
	Frutta	Seme, cardamomo	5 g
		Zenzero	5 g
		Albicocca	100 g
		Anguria	100 g
		Cantalupo	100 g

	Ciliegia	100 g
	Fico	100 g
	Fragola	100 g
	Gelso	100 g
	Kiwi, verde	100 g
	Mela	100 g
	Melograno	100 g
	Melone	100 g
	Mirtillo	100 g
	Nettarina	100 g
	Pera	100 g
	Ribes, nero	100 g
	Ribes, rosso	100 g
	Uva	100 g
Frutta secca e semi	Frutta secca, anacardi	25 g
	Frutta secca, mandorla	25 g
	Frutta secca, noce	25 g
	Frutta secca, pistacchio	25 g
	Seme, chia	25 g
	Seme, sesamo	25 g
	Seme, zucca	25 g
Pesce	Semi, semi di lino	25 g
	Acciuga	100 g
	Aringa	100 g
	Merluzzo	100 g
	Pangasio	100 g
	Persico argentato	100 g
	Pesce piastrella	100 g
	Pesce spada	100 g
	Salmone	100 g
	Sardina	100 g
	Sgombro	100 g
Verdure	Tonno	100 g
	Trota	100 g
	Alghe	125 g
	Mais	125 g
	Maitake	125 g
	Reishi	125 g

		Shiitake	125 g
--	--	----------	-------

Alimenti da evitare

Ridurre gli alimenti sotto elencati in un modello alimentare sano e diversificato può aiutare i livelli di batteri attuali a diminuire.

Categoria	Gruppo alimentare	Prodotto alimentare
Allarme infezioni	Carne bianca	Pollo, crocchetta
	Carne rossa e processata	Agnello, salsiccia
		Agnello, tutti i tagli
		Bastoncino di carne
		Bistecca di manzo
		Carne di manzo, salsiccia
		Cervo, tutti i tagli
		Maiale, costine
		Maiale, filetto
		Maiale, hamburger
		Maiale, macinato
		Maiale, salsiccia
		Manzo, arrosto
		Manzo, arrosto
		Manzo, hamburger
		Manzo, macinato
		Montone, tutti i tagli
		Pancetta
		Paté
		Pollo, hamburger
		Pollo, salsiccia
		Polpetta
		Prosciutto, cotto
		Salame
	Stufato di carne	
	Vitello, tutti i tagli	
	Condimenti e aromi	Lardo
		Margarina
		Olio di palma
		Olio, cocco
	Dolci, pasticceria e pasticcini	Patatine fritte
		Torta, di carne

	Latticini	Burro
		Crema Fraiche
		Crema, cocco
		Panna montata