



Microbiota Check-Up Veloce

Scopri in 5 minuti quanto è equilibrato il tuo intestino

Il tuo intestino è un mondo vivo e complesso, popolato da miliardi di microrganismi: **batteri, lieviti e funghi** che formano il **microbiota intestinale**. Questo ecosistema invisibile svolge un ruolo fondamentale nella tua salute quotidiana: influisce sulla digestione, sull'assorbimento dei nutrienti, sul sistema immunitario e perfino sull'umore.

Ma come capire se il tuo microbiota è in equilibrio o se sta inviando segnali di stress?

Con il **Microbiota Check-Up Veloce** puoi scoprirlo in pochi minuti. Un test informativo, semplice e gratuito, che ti aiuta a valutare **quanto le tue abitudini di vita e alimentazione supportano la salute del tuo intestino** — il tuo vero “secondo cervello”.

Perché è importante conoscere il proprio microbiota?

Negli ultimi anni, numerosi studi hanno dimostrato che **un microbiota equilibrato è essenziale per il benessere generale**.

Un'alterazione, detta **disbiosi intestinale**, può favorire disturbi digestivi (gonfiore, stipsi, diarrea), infiammazione cronica, intolleranze alimentari, aumento di peso e perfino squilibri dell'umore.

Mantenere un microbiota in equilibrio significa:

- migliorare la digestione e la regolarità intestinale,
- rafforzare le difese immunitarie,
- ridurre il rischio di sindrome metabolica,
- migliorare concentrazione, energia e umore.

Il **Microbiota Check-Up Veloce** ti aiuta a capire **da dove parti** e quali aspetti della tua routine quotidiana possono influire positivamente o negativamente sul tuo equilibrio intestinale.

Disclaimer Importante

Attenzione: questo test ha **scopo puramente informativo ed educativo**.
Non sostituisce una diagnosi medica né una consulenza specialistica.
I risultati sono indicativi e non rappresentano una valutazione clinica del microbiota.
Per un'analisi accurata e personalizzata, è necessario un **consulto con il gastroenterologo**.

Il Test Microbiota Online

Rispondi con sincerità: in meno di 5 minuti potrai avere un'indicazione utile sullo stato di salute del tuo intestino.

A. Alimentazione & Idratazione

1. Quante porzioni di frutta e verdura (ricche di fibre) consumi ogni giorno?

- 0 punti → 0–1 porzione
- 2 punti → 2–3 porzioni
- 4 punti → 4 o più porzioni

2. Bevi almeno 1,5–2 litri d'acqua al giorno?

- 0 punti → No
- 3 punti → Sì

3. Quanto spesso mangi cibi processati o con zuccheri aggiunti?

- 0 punti → Molto spesso
- 2 punti → Occasionalmente
- 4 punti → Raramente o mai

B. Stile di Vita & Stress

4. Come valuteresti il tuo livello di stress abituale?

- 0 punti → Alto
- 2 punti → Moderato
- 4 punti → Basso

5. Quanto tempo dedichi all'attività fisica moderata a settimana?

- 0 punti → Meno di 1 ora
- 2 punti → 1–3 ore
- 4 punti → Più di 3 ore

C. Sintomi Intestinali

6. Con quale frequenza avverti gonfiore o eccessiva flatulenza?

- 0 punti → Ogni giorno
- 2 punti → Alcune volte a settimana
- 4 punti → Raramente

7. **Hai un alvo regolare (evacuazioni quotidiane o a giorni alterni) senza sforzo?**

0 punti → No

4 punti → Sì

D. Farmaci & Storia Clinica

8. **Hai assunto antibiotici negli ultimi 6 mesi?**

0 punti → Sì

4 punti → No





9. **Fai uso regolare (settimanale) di FANS o inibitori di pompa protonica (PPI)?**

0 punti → Sì

4 punti → No

Interpreta i Risultati del Test

Somma i punti e scopri la condizione del tuo microbiota intestinale:

Punteggio Totale	Livello di Equilibrio del Microbiota	Interpretazione
0 – 15	 Allerta Microbiota	Le tue abitudini e i tuoi sintomi indicano un possibile squilibrio. Non trascurare questi segnali: il tuo intestino potrebbe essere in difficoltà. 👉 Prenota ora una visita per la Valutazione Specialistica del Microbiota
16 – 25	 Intestino da Rivedere	Sei sulla buona strada, ma puoi migliorare. Piccole modifiche alimentari e comportamentali possono fare la differenza.  Leggi gli articoli scientifici, applica le modifiche necessarie e ripeti il test tra 30 giorni.
26 – 35	 Intestino Felice!	Ottimo equilibrio! Le tue abitudini favoriscono un microbiota sano e diversificato. Mantieni questo stile di vita e continua la prevenzione.

Approfondisci: Microbiota e Salute

Vuoi capire come sostenere un microbiota equilibrato? Approfondisci con gli articoli del Dott. Ercole De Masi:

- [Microbiota e Sindrome Metabolica](#)
- [Microbiota e Cibi Fermentati](#)
- [Abitudini che Modificano il Microbiota](#)
- [Covid e Microbiota: cosa abbiamo imparato](#)
- [Microbiota Intestinale: la Chiave della Salute](#)

Come Migliorare l'Equilibrio del Microbiota

Dopo aver fatto il test, ecco alcuni consigli pratici per mantenere il tuo intestino in salute:

- **Aumenta il consumo di fibre** (frutta, verdura, legumi, cereali integrali).
- **Inserisci alimenti fermentati** come yogurt, kefir, crauti o miso.
- **Riduci zuccheri e cibi ultraprocesati**, che impoveriscono la flora batterica.
- **Bevi acqua a sufficienza**, per favorire la motilità intestinale.
- **Muoviti regolarmente** e dormi in modo regolare.
- **Gestisci lo stress** con tecniche di respirazione o meditazione.

Queste abitudini, integrate con una consulenza nutrizionale mirata, aiutano a mantenere **un microbiota in eubiosi** (equilibrio) e a ridurre il rischio di **disbiosi intestinale**.

Vuoi un'analisi personalizzata del tuo microbiota?

Il test online è solo un primo passo.

Per comprendere davvero lo stato del tuo microbiota, è utile una **valutazione specialistica personalizzata**.

Durante la visita, potrai discutere:

- eventuali sintomi intestinali persistenti,
- alimentazione, stress e farmaci
- se indicato, approfondire con le **analisi del microbiota fecale**

 [Prenota la tua visita specialistica con il Dott. Ercole De Masi](#)

Scopri dove ricevo e inizia a prenderti cura del tuo intestino oggi stesso.



Prof.
Ercole De Masi

Gastroenterologia
Endoscopia Digestiva
Nutrizionista