

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 ultraprocessati**, 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
Educazione Alimentare