

GUT HEALTH TEST

ANÁLISIS DE SANGRE DOMÉSTICO PARA CONTROLAR LA ACTIVIDAD INTESTINAL Y METABÓLICA



ASPECTOS DESTACADOS DEL PRODUCTO

La microbiota intestinal influye en todo, desde la digestión y la inmunidad hasta el metabolismo y el estado de ánimo. La prueba de salud intestinal revela su resultado funcional —lo que producen realmente las bacterias intestinales— y cómo le afecta esa actividad. Con solo un pinchazo rápido en el dedo y una gota de sangre, mide tres compuestos clave derivados del triptófano:

- Ácido indol-3-propiónico (IPA), un metabolito beneficioso producido por bacterias intestinales.
- Kinurenina (KYN), un metabolito formado en su organismo durante la activación inmunitaria.
- Triptófano (TRP), un aminoácido esencial de su dieta.

Estos resultados muestran cómo se convierte el triptófano en un IPA beneficioso o una kinurenina que responde al estrés, y se presentan como cinco marcadores claros de salud: su índice de salud intestinal, nivel de IPA y tres cocientes clave.

A diferencia de las pruebas de heces que solo identifican qué bacterias están presentes, esta prueba va más allá: muestra en qué medida funcionan sin la incomodidad de la recogida de muestras fecales.

PRINCIPALES BENEFICIOS

- ▶ Mide el resultado funcional: revela el trabajo conjunto de las bacterias intestinales y el organismo para producir metabolitos relacionados con la salud.
- ▶ Marcadores respaldados por la ciencia: analiza tres metabolitos clave relacionados con el triptófano vinculados a la salud intestinal, inmunitaria y metabólica.
- ▶ Análisis avanzado: utiliza la tecnología HPLC-UV-FLD para obtener resultados de alta precisión.
- ▶ Información sobre el equilibrio: muestra cómo un metabolito protector de las bacterias intestinales se relaciona con otros marcadores reveladores.
- ▶ Puntuación clara: sus resultados se sintetizan en un índice de salud intestinal fácil de leer.
- ▶ Orientación personalizada: recomendaciones personalizadas de dieta y estilo de vida, con un enfoque en la fibra y los polifenoles, basadas en sus resultados personales.
- ▶ Autodiagnóstico doméstico sencillo: recogida de muestras de sangre seca (dried blood spot, DBS), no se requiere muestra de heces.

CÓMO FUNCIONA

Con un pinchazo rápido en el dedo, se obtiene una muestra de sangre seca. Nuestro laboratorio asociado con certificado de BPF mide tres metabolitos clave relacionados con el triptófano en su sangre: ácido indol-3-propiónico (IPA), triptófano (TRP) y kinurenina (KYN). A partir de estos valores, calculamos los cocientes que reflejan el equilibrio entre la actividad bacteriana intestinal beneficiosa (IPA) y las vías inmunitarias de su organismo.

Sus resultados y recomendaciones personalizadas se entregan de forma segura y anónima en zinzinotest.com.

Para obtener los mejores y más fiables resultados: Realice la prueba por la mañana después de un ayuno nocturno de al menos 10 horas en el que solo haya bebido agua, y repítala cada **120 días**, para hacer un seguimiento de su salud.

Para realizar comparaciones precisas a lo largo del tiempo, realice cada prueba en condiciones similares: en ayunas y no la mañana después de haber consumido alcohol en exceso, haber estado enfermo o haber realizado ejercicio físico inusualmente intenso.

LO QUE OBTIENE

Cuando sus resultados estén listos, recibirá:

- **5 datos útiles:** su índice de salud intestinal, nivel de IPA y tres cocientes de metabolitos clave, cada uno con orientación para mejorarlos o mantenerlos
- **Su índice de salud intestinal:** un resumen fácil de entender del equilibrio intestinal-microbiano-inmunitario en relación con los metabolitos.
- **Datos detallados de metabolitos:** concentraciones precisas de IPA, TRP y KYN en sangre.
- **Análisis de concentraciones clave:** explicaciones claras de los cocientes clave y lo que significan para su equilibrio intestinal, inmunitario y metabólico.
- **Recomendaciones personalizadas:** orientación científica sobre la dieta y el estilo de vida (como la fibra y los polifenoles) para ayudar a mejorar o mantener sus resultados a lo largo del tiempo.

LO QUE MEDIMOS

Esta prueba se centra en tres compuestos científicamente importantes:

- **Ácido indol-3-propiónico (IPA) (nivel de IPA):** un metabolito beneficioso producido exclusivamente por las bacterias intestinales del triptófano alimentario. Los niveles más altos están vinculados a una mayor integridad de la barrera intestinal y protección contra el estrés oxidativo. La IPA se reconoce cada vez más como un indicador clave de la función de la microbiota intestinal y la resiliencia general.
- **Triptófano (TRP):** un aminoácido esencial obtenido de la dieta que sirve como precursor (material de partida) tanto para el IPA como para la kinurenina. La disponibilidad de triptófano y cómo se metaboliza puede influir en la salud intestinal, el funcionamiento inmunitario y el equilibrio metabólico.
- **Kinurenina (KYN):** metabolito producido a partir del triptófano mediante la vía de la kinurenina, a menudo activado por el aumento del estrés inmunitario. Los niveles más altos de kinurenina y un cociente elevado de KYN:TRP se relacionan con una mayor activación inmunitaria y un cambio en la producción beneficiosa de metabolitos microbianos.

También calculamos estos cocientes clave:

- **Cociente IPA:TRP (eficiencia del microbioma intestinal):** refleja la proporción de triptófano alimentario convertido por las bacterias intestinales en IPA, influida por la composición de la microbiota intestinal y la dieta.
- **Cociente KYN:TRP (indicador de estrés inmunitario):** un marcador establecido de activación y carga inmunitarias.
- **Cociente IPA:KYN (apoyo inmunitario al microbioma):** una puntuación de equilibrio relativo que muestra la relación entre las vías protectoras y las impulsadas por el estrés en el metabolismo del triptófano.

Su informe también incluye un **índice de salud intestinal**, que integra todos los marcadores y cocientes medidos en una visión general clara y fácil de entender de su equilibrio intestinal-inmunitario-metabólico.

POR QUÉ ES IMPORTANTE EL METABOLISMO DEL TRIPTÓFANO

El metabolismo del triptófano se reconoce cada vez más como un conector crítico de la salud intestinal, inmunitaria, cerebral y metabólica. Las bacterias intestinales transforman el triptófano en una variedad de metabolitos del indol, incluido el IPA: un metabolito que respalda la salud que apoya la integridad de la barrera intestinal, modula las respuestas inmunitarias y ayuda a proteger contra el estrés oxidativo.

Nuevas investigaciones muestran que los niveles más altos de IPA están relacionados con la flexibilidad metabólica, la regulación de la glucosa y el funcionamiento inmunitario. Por el contrario, cuando el metabolismo del triptófano está desregulado, una mayor parte se desvía a la vía de la kinurenina: una vía que a menudo se desencadena por las respuestas al estrés de su cuerpo.

Esta encrucijada metabólica entre el organismo y las bacterias intestinales ya no es una curiosidad científica; ahora se considera una piedra angular de la homeostasis intestinal y sistémica. Al descodificar su perfil de metabolismo del triptófano, esta prueba revela el rendimiento funcional de sus bacterias intestinales y su relación con las vías inmunitarias y metabólicas, lo que le permite hacer cambios selectivos y basados en evidencia para apoyar la salud a largo plazo desde dentro hacia fuera.

PRUEBAS CERTIFICADAS Y SEGURAS

- **Laboratorio independiente:** analizado por Vitas, un laboratorio con certificado de BPF con más de 25 años de experiencia en análisis cromatográficos de alta calidad.
- **Resultados anónimos:** su muestra solo está vinculada a su ID de prueba único; ni Zinzino ni el laboratorio pueden identificarle.
- **Kit certificado:** cumple con la normativa de la UE 98/79/EB para dispositivos médicos de diagnóstico in vitro y lleva la marca CE.

REALIZACIÓN DE LA PRUEBA

1. Para lograr una precisión óptima, realice esta prueba con el estómago vacío. Hágase la prueba por la mañana, después de un ayuno nocturno de al menos 10 horas, y complétela antes de consumir cualquier alimento.

Solo se permite beber agua durante el periodo de ayuno. Zinzino Test es un producto de diagnóstico in vitro aprobado para la recogida personal de muestras de sangre en casa.

Primero hay que lavarse las manos con jabón; después aclarar bien con agua tibia y secar.

2. Saque la **tarjeta de muestra** del sobre de papel.

Guarde el sobre para su uso posterior.

Desprenda la parte para guardar (SAVE) de la tarjeta de muestra y haga una foto del ID de la prueba. SOLO podrá ver el resultado de SU prueba con el ID anónimo de esta. Coloque la tarjeta con los dos círculos mirando hacia arriba sobre la mesa.

3. Haga fluir la sangre girando el brazo en círculos amplios o sacudiendo la mano hacia abajo durante 20 segundos.

4. Saque la lanceta de un solo uso. Retire la tapa de seguridad transparente y la lanceta estará lista para su uso.

Use un algodón con alcohol para limpiar la yema del dedo (preferiblemente, el dedo corazón).

Coloque la lanceta contra la parte inferior de la yema del dedo frente al papel de recogida en la mesa. Presione la parte de arriba de la lanceta contra el dedo hasta escuchar un clic. La lanceta le hará automáticamente un pequeño pinchazo en el dedo.

5. No toque el filtro de papel con los dedos.

6. Llene de sangre un círculo de cada vez. Apriete suavemente la yema del dedo y espere a que una gota de sangre caiga dentro del círculo por sí misma. Si una sola gota de sangre no cubre el círculo, deje gotear inmediatamente otra más.

Deje la tarjeta de muestras en posición horizontal a temperatura ambiente durante al menos 10 minutos para que las muestras se sequen bien.

7. Introduzca la **tarjeta de muestra** dentro del sobre de papel. A continuación, coloque el sobre en la bolsa metálica y **ciérrelo**.

IMPORTANTE: No saque el paquete desecante de la bolsa metálica.

8. Coloque la bolsa metálica cerrada en el sobre grande con la dirección del laboratorio. **AVISO:** DEBE colocar la cantidad correcta de franqueo (sellos) en el sobre antes de ponerlo en el buzón de correo.

Vaya a Internet y registre su código de prueba en **www.zinzinotest.com**. Esta es la página web donde podrá ver más adelante los resultados de la prueba. Los resultados estarán listos en un plazo de 10 a 20 días.

IMPORTANTE: Guarde la parte para guardar (SAVE) de la tarjeta. SOLO podrá ver el resultado de SU prueba en internet con el ID anónimo de esta.

