GUT HEALTH TEST

TEST SU GOCCIA DI SANGUE ESSICCATO PER IL MONITORAGGIO DEI MARCATORI INTESTINALI E METABOLICI

PRINCIPALI INFORMAZIONI SUL PRODOTTO

Il tuo microbiota intestinale influenza tutte le attività dell'organismo, dalla digestione e dall'immunità al metabolismo e all'umore. Il Gut Health Test rivela la funzionalità intestinale, in particolare cosa stanno effettivamente producendo i batteri intestinali e come la loro attività influisce sul tuo organismo. Basta una rapida puntura sul dito e una goccia di sangue per misurare tre composti chiave derivati dal triptofano:

- Acido indolo-3-propionico (IPA), un metabolita benefico prodotto dai batteri intestinali;
- Chinurenina (KYN), un metabolita che si forma nel corpo durante l'attivazione immunitaria;
- Triptofano (TRP), un aminoacido essenziale della tua dieta.

Questi risultati, che mostrano come viene convertito il triptofano in IPA benefica o in chinurenina che risponde allo stress, sono presentati sotto forma di cinque chiari marcatori della salute: il tuo Gut Health Index, l'indice di salute del microbioma intestinale, il livello IPA e tre rapporti chiave. A differenza dei test basati sulle feci che identificano solo i tipi di batteri presenti, questo test va oltre, mostrando quanto stanno funzionando bene per te, senza il fastidio di dover raccogliere un campione fecale.

PRINCIPALI BENEFICI

- Misura l'output funzionale: mostra come i batteri del microbioma intestinale collaborano con il tuo organismo per produrre metaboliti che fanno bene alla salute.
- Marcatori supportati dalla scienza: analizza tre metaboliti chiave correlati al triptofano, legati alla salute intestinale, immunitaria e metabolica.
- Tecnologia all'avanguardia per risultati precisi.
- Informazioni approfondite sull'equilibrio dell'organismo: mostra come un metabolita protettivo che appartiene ai batteri intestinali è correlato ad altri marcatori significativi.
- Punteggi chiari: i risultati sono stati sintetizzati in un indice di salute del microbioma intestinale di facile lettura.
- Guida personalizzata: consigli personalizzati sulla dieta e sullo stile di vita, con particolare attenzione a fibre e polifenoli, in base ai tuoi risultati unici.
- Un test semplice che consiste nel prelievo di gocce di sangue essiccato senza l'utilizzo di campioni di feci.

COME FUNZIONA

Basta una rapida puntura sul dito per raccogliere un campione di sangue essiccato. Il nostro laboratorio partner certificato GMP misura la presenza nel sangue di tre metaboliti chiave correlati al triptofano: acido indolo-3-propionico (IPA), triptofano (TRP) e chinurenina (KYN). Da questi valori calcoliamo i rapporti che riflettono l'equilibrio tra l'attività batterica intestinale benefica (IPA) e le vie immunitarie nel tuo corpo.

I risultati e le raccomandazioni personalizzate vengono forniti in modo sicuro e anonimo tramite zinzinotest.com.

Per risultati migliori e più coerenti: Fai il test al mattino dopo aver trascorso la notte, o almeno 10 ore, a digiuno, bevendo solo acqua e ripetilo ogni **120 giorni** per monitorare l'andamento del tuo stato di salute.

Per confronti accurati nel tempo, fai ogni test in condizioni simili: a digiuno e non la mattina dopo un eccessivo consumo di alcol, se non stai bene o dopo un'attività fisica insolitamente intensa.

COSA RICEVI

Quando i tuoi risultati saranno pronti, riceverai:

- **5 dati fruibili**: il tuo indice di salute del microbioma intestinale, il livello IPA e tre principali rapporti dei metaboliti, ciascuno con indicazioni per migliorarli o mantenerli invariati.
- **Il tuo indice di salute del microbioma intestinale**: un riepilogo facile da capire del tuo equilibrio tra intestino, microbiota e metaboliti immunitari.
- **Dati dettagliati sui metaboliti**: concentrazioni precise di IPA, TRP e KYN nel sangue.
- **Analisi dei rapporti chiave**: spiegazioni chiare dei rapporti chiave e cosa significano per il tuo equilibrio intestino-microbiota-metaboliti immunitari.
- **Raccomandazioni personalizzate**: una guida scientifica sulla dieta e lo stile di vita (come l'apporto di fibre e polifenoli) per aiutarti a migliorare o mantenere i risultati nel tempo.

COSA MISURIAMO

Questo test si concentra su tre composti scientificamente importanti:

- **Acido indolo-3-propionico (IPA) – livello di IPA**: un metabolita benefico prodotto esclusivamente da batteri intestinali da triptofano assunto con la dieta. Livelli più elevati sono legati a una maggiore integrità della barriera intestinale e alla protezione contro lo stress ossidativo. L'IPA è sempre più riconosciuto come un indicatore chiave della funzionalità del microbiota intestinale e della resilienza complessiva.
- **Triptofano (TRP)**: un aminoacido essenziale assunto con la dieta che funge da precursore (materiale di partenza) sia per l'IPA che per la chinurenina. La disponibilità del triptofano e il modo in cui viene metabolizzato possono influenzare la salute dell'intestino, la funzione immunitaria e l'equilibrio metabolico.
- **Chinurenina (KYN)**: un metabolita prodotto dal triptofano attraverso la via della chinurenina, spesso attivato da un aumento dello stress immunitario. Livelli più elevati di chinurenina e un elevato rapporto KYN:TRP sono collegati a un aumento dell'attivazione immunitaria e a un allontanamento dalla produzione di metaboliti microbici benefici.

Calcoliamo anche questi rapporti chiave:

- **Rapporto IPA:TRP – efficienza del microbioma intestinale**: riflette la percentuale di triptofano alimentare convertito dai batteri intestinali in IPA, influenzato dalla composizione del microbiota intestinale e dalla dieta.
- **Rapporto KYN:TRP - Indicatore di stress immunitario**: un marcatore consolidato di attivazione e carico immunitario.
- **Rapporto IPA:KYN - Supporto immunitario al microbioma**: un punteggio di equilibrio relativo che mostra la relazione tra percorsi protettivi e guidati dallo stress nel metabolismo del triptofano.

Il tuo rapporto include anche un **indice di salute del microbioma intestinale** che integra tutti i marcatori e i rapporti misurati in una panoramica chiara e di facile comprensione del tuo equilibrio intestino-metaboliti immunitari.

PERCHÉ IL METABOLISMO DEL TRIPTOFANO È IMPORTANTE

Il metabolismo del triptofano è sempre più riconosciuto come un hub critico che collega l'intestino, il sistema immunitario, il cervello e la salute metabolica. I batteri intestinali trasformano il triptofano in una serie di metaboliti dell'indolo, tra cui l'IPA, un metabolita che supporta la salute e l'integrità della barriera intestinale, modula le risposte immunitarie e aiuta a proteggere dallo stress ossidativo.

Ricerche emergenti mostrano che livelli più elevati di IPA sono legati alla flessibilità metabolica, alla regolazione del glucosio e alla funzione immunitaria. Al contrario, quando il metabolismo del triptofano è disregolato, gran parte del processo viene deviato nel percorso della chinurenina, un percorso spesso innescato dalle risposte allo stress del tuo corpo.

Questo incrocio metabolico tra il corpo e i batteri intestinali non è più una curiosità scientifica: ora è considerato come un fondamento dell'omeostasi intestinale e sistemica. Decodificando il tuo profilo metabolico del triptofano, questo test rivela l'output funzionale dei tuoi batteri intestinali e come si relaziona alle vie immunitarie e metaboliche, consentendoti di apportare cambiamenti mirati e basati sull'evidenza per supportare la salute a lungo termine dall'interno verso l'esterno.

TEST CERTIFICATI E SICURI

- **Laboratorio indipendente**: analisi effettuate da Vitas, un laboratorio certificato GMP con oltre 25 anni di esperienza nell'analisi cromatografica di alta qualità.
- **Risultati anonimi**: il tuo campione è collegato solo al tuo ID univoco del test; né Zinzino né il laboratorio possono identificarti.
- **Kit certificato**: conforme alla normativa UE 98/79/EB per dispositivi medici diagnostici in vitro e reca il marchio CE.

COME ESEGUIRE IL TEST

1. Per una precisione ottimale, eseguire questo test a stomaco vuoto. Fare il test al mattino dopo un digiuno notturno di almeno 10 ore e completarlo prima di consumare qualsiasi cibo.

Durante il periodo di digiuno è consentita solo l'acqua. Il test di Zinzino è un prodotto diagnostico in vitro approvato per la collezione di campioni del proprio sangue a domicilio.

- Lavare le mani con sapone, poi risciacquare bene con acqua tiepida e asciugarle.

2. Estrarre la **scheda campione** dalla busta di carta.

Conservare la busta per usarla in un secondo momento.

Staccare la parte DA CONSERVARE sulla Scheda Campione e scattare una foto dell'ID del test. Potrai consultare il risultato del TUO test ESCLUSIVAMENTE con il tuo ID del test anonimo. Posizionare la scheda sul tavolo con i due cerchi rivolti verso l'alto.

3. Stimolare il flusso sanguigno facendo grandi cerchi con il braccio o scuotendo la mano verso il basso per 20 secondi.

4. Estrarre la lancetta monouso. Rimuovere il cappuccio di sicurezza trasparente; la lancetta è pronta all'uso.

Utilizzare una salvietta imbevuta di alcool per pulire il polpastrello (si consiglia il dito medio).

Posizionare la lancetta contro la parte inferiore del polpastrello rivolto verso il foglio di raccolta sul tavolo. Spingere la parte superiore della lancetta contro il dito finché non si sente un clic. La lancetta effettuerà automaticamente una piccola puntura sul dito.

5. Non toccare la carta da filtro con le dita.

6. Ricoprire di sangue un cerchio alla volta. Premere delicatamente il dito e attendere che una goccia di sangue cada da sola all'interno del cerchio. Se una goccia di sangue non è sufficiente per ricoprire il cerchio, fanne scendere subito un'altra.

Lasciare la scheda campione in posizione orizzontale a temperatura ambiente per almeno 10 minuti per permettere ai campioni di asciugarsi bene.

7. Reinserire la **scheda campione** nella busta di carta. Quindi, posizionare la busta di carta nella busta metallica e **chiuderla**.

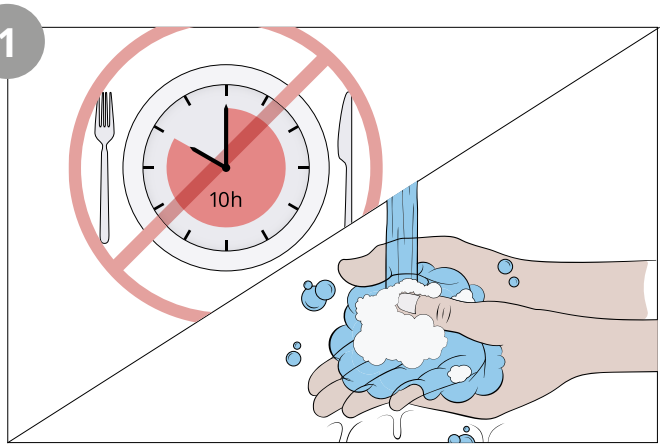
IMPORTANTE: non rimuovere il sacchetto anticondensazione dalla busta metallica.

8. Collocare la busta metallica chiusa nella busta grande che riporta l'indirizzo del laboratorio. **ATTENZIONE:** È NECESSARIO apporre la giusta affrancatura (francobolli) sulla busta prima di inserirla nella casella postale.

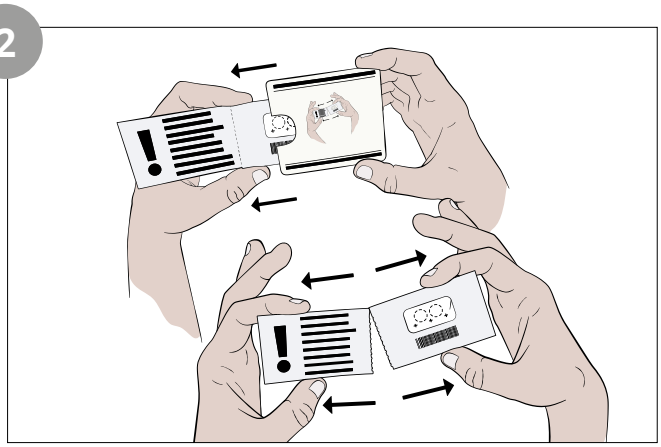
Collegarsi a Internet e registrare il proprio codice del test su **www.zinzinotest.com**. Questo è il sito web dove potrai consultare i risultati dei tuoi test. Dovrai aspettare tra 10 e 20 giorni prima che i risultati siano disponibili.

IMPORTANTE: custodire la parte "DA CONSERVARE" della carta. Potrai consultare il risultato del TUO test ESCLUSIVAMENTE con il tuo ID del test anonimo.

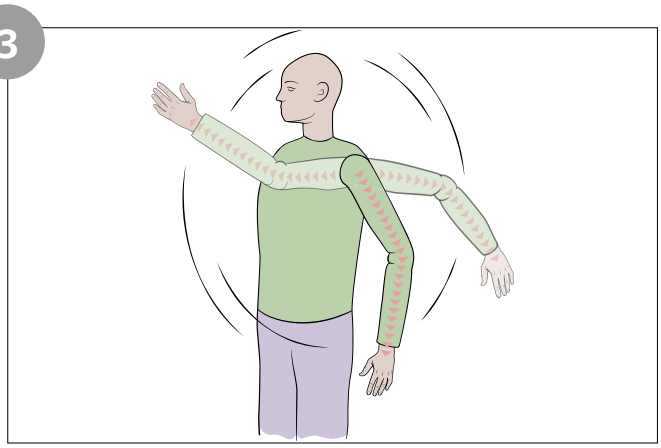
1



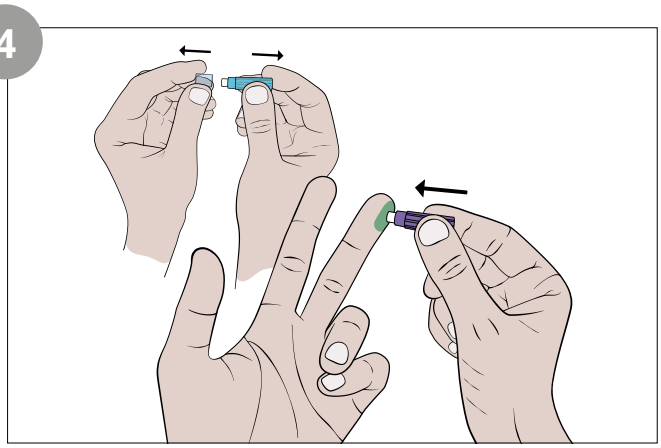
2



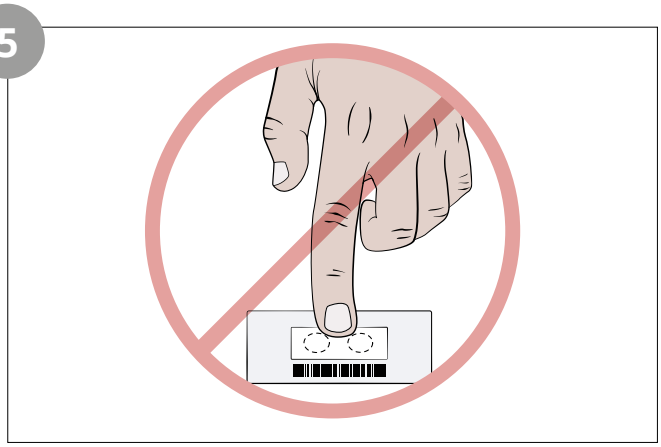
3



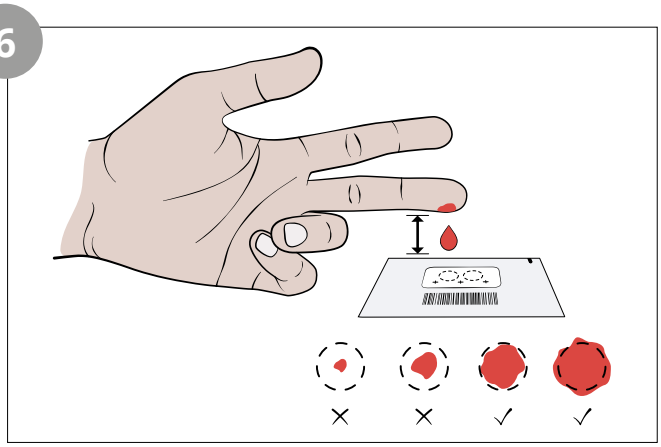
4



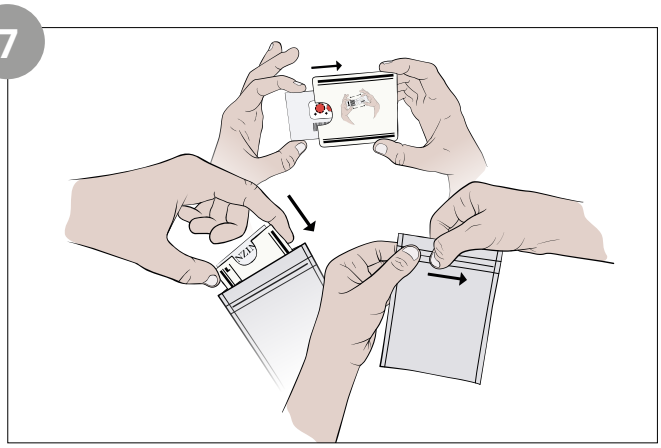
5



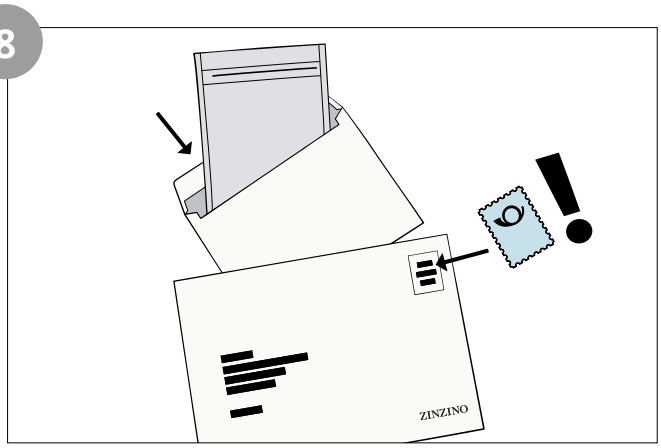
6



7



8



ZINZINO