



Per un intestino “in forma”



Il tuo intestino sta sabotando la dieta?

Segui una dieta rigorosa, rinunci persino a goderti un singolo quadratino di cioccolata, ti alleni con costanza, eppure lo specchio non riflette l'immagine che desideri. Nel frattempo, altre persone sembrano poter mangiare qualsiasi cosa senza prendere peso. Come mai?

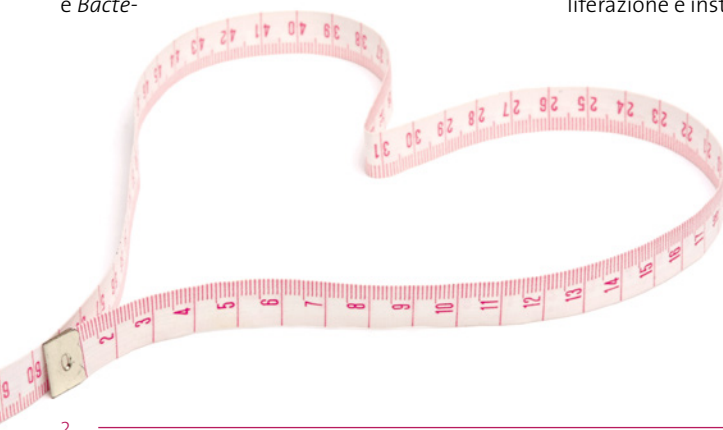
La risposta potrebbe trovarsi nell'intestino. Studi scientifici hanno dimostrato l'esistenza di batteri che **favoriscono l'accumulo di grasso** (*Firmicutes*) e altri che **favoriscono l'eliminazione degli zuccheri** (*Bacteroidetes*). Inoltre, è stato osservato che la flora intestinale delle persone in sovrappeso è diversa da quella delle persone normopeso e che uno squilibrio tra questi due gruppi di batteri può contribuire a favorire una **condizione di sovrappeso**. Ecco perché molte diete, nonostante sacrifici e impegno, finiscono sempre allo stesso modo: dopo aver perso qualche centimetro di girovita, l'**effetto yo-yo** riporta rapidamente il peso al punto di partenza. In alcuni casi, addirittura, il numero sulla bilancia non cala e l'unica cosa che si perde è la motivazione. La possibile causa? Un'eccessiva presenza di batteri che favoriscono l'accumulo di grasso nell'intestino. Normalmente, *Firmicutes* e *Bacte-*

roidetes sono in equilibrio, ma diversi studi hanno rilevato che nelle persone in sovrappeso i *Firmicutes* predominano nettamente, arrivando a un rapporto di 2.000:1 rispetto ai batteri che favoriscono l'eliminazione degli zuccheri.

Firmicutes e metabolismo: qual è il ruolo di questi batteri?

Se l'intestino ospita un'elevata quantità di batteri che favoriscono l'accumulo di grasso, come alcuni clostridi appartenenti al tipo *Firmicutes*, può verificarsi un problema: questi microrganismi sono in grado di scomporre attivamente le fibre non digeribili, estraendone energia. Studi scientifici indicano che chi possiede una predominanza di *Firmicutes* nell'intestino potrebbe assorbire **fino al 20 % di calorie in più** rispetto al normale apporto calorico degli alimenti, il che equivale a un surplus di circa 200-400 calorie al giorno.

Questi batteri, infatti, si sentono molto a loro agio in regimi alimentari caratterizzati dal consumo di carboidrati raffinati, come dolci e prodotti a base di farina bianca, facilitandone la proliferazione e instaurando così un circolo vizioso.



Dal punto di vista evolutivo, la presenza dei *Firmicutes* è comprensibile: per i nostri antenati era fondamentale riuscire a metabolizzare il cibo in modo intelligente, in quanto permetteva loro di sopravvivere e di riprodursi anche durante periodi di magra. Tuttavia, nell'epoca moderna, caratterizzata dalla sovrabbondanza di cibo, questi batteri dall'origine antica non ci portano alcun vantaggio. È importante inoltre sottolineare che esistono sia *Firmicutes* “buoni” che “cattivi”. Tra i “buoni” troviamo i Lactobacilli, che aiutano a mantenere il corretto equilibrio del pH intestinale e contrastano la proliferazione di microrganismi patogeni. Al contrario, molti clostridi sono considerati “cattivi” poiché comprendono **batteri putrefattivi**, la cui presenza è facilmente percepibile dopo l'evacuazione. Un rappresentante particolarmente aggressivo è il gruppo *Clostridium cluster XIVa*.

***Bacteroidetes:* alleati contro gli zuccheri?**

Fortunatamente nel nostro intestino vivono anche batteri che favoriscono il raggiungimento dell'aspetto fisico desiderato, noti come *Bacteroidetes*. Questi microrganismi regolano l'utilizzo degli zuccheri e dei carboidrati, evitando di metabolizzarli completamente quando l'organismo dispone già di energia a sufficienza. Nella pratica, incapsulano lo zucchero in eccesso, che viene poi eliminato attraverso le feci. Questa funzione è dimostrata dal confronto del

cosiddetto valore energetico residuo nelle feci di persone normopeso e in sovrappeso: nelle persone normopeso, il contenuto calorico delle feci è significativamente più alto, segno che una **maggior quantità di zuccheri inutilizzati viene espulsa**. Tuttavia, questi “batteri alleati della linea” sono anaerobi obbligati, il che significa che non sopravvivono in presenza di ossigeno. Per questo motivo, non è possibile assumerli direttamente sotto forma di probiotici. La strategia migliore per favorirne la crescita è fornire loro il nutrimento ideale, ovvero fibre alimentari come la pectina di mela.

Test di autovalutazione: la flora intestinale può influire sul peso ideale?

Se nonostante un regime alimentare sano e un'adeguata attività fisica l'aspetto fisico desiderato sembra irraggiungibile, la causa potrebbe risiedere nel tuo intestino. Il seguente test ti fornirà un primo indicatore per capire se il tuo microbioma è in equilibrio. Metti una crocetta sulla risposta che ritieni corretta per te.

La mia condizione generale

- ☐ Mi sento spesso stanco, privo di energia e di motivazione.
- ☐ Soffro di sbalzi d'umore.
- ☐ Più volte al mese faccio difficoltà ad addormentarmi o a dormire tutta la notte.
- ☐ La mia capacità di concentrazione lascia spesso a desiderare.
- ☐ Sono soggetto ad allergie e infezioni ricorrenti.

La mia digestione

- ☐ Soffro spesso di bruciore di stomaco.
- ☐ Il gonfiore addominale è un fastidio frequente che mi accompagna ogni giorno.
- ☐ Ho l'impressione che la mia digestione non funzioni correttamente.
- ☐ Soffro spesso di stitichezza o diarrea, a volte in alternanza.
- ☐ A volte avverto dolori addominali senza una causa apparente.

Le mie abitudini alimentari

- ☐ Consumo spesso alimenti ricchi di zuccheri, come dolci e prodotti a base di farina.
- ☐ La mia alimentazione è composta principalmente da cibi pronti e fast food.
- ☐ Farina bianca e suoi derivati, come pane e pasta, sono una presenza costante nella mia alimentazione quotidiana.
- ☐ Mangio quasi mai o raramente frutta e verdura.
- ☐ Nonostante non abbia cambiato le mie abitudini alimentari, negli ultimi anni ho preso peso in modo costante.
- ☐ Ogni volta che provo a dimagrire, riprendo subito i chili persi a causa dell'effetto yo-yo.

Importante: se soffri di disturbi ricorrenti che influenzano il tuo benessere generale o la digestione, consulta un medico per identificarne la causa.

Risultati
Punti totali:

Valutazione

0-2

Punti

Tutto sotto controllo!

Congratulazioni! La tua digestione è sulla buona strada! Probabilmente segui già uno stile di vita sano, con un'alimentazione equilibrata e sufficiente attività fisica. Per mantenere la tua flora intestinale in ottima salute, continua a seguire un regime alimentare ricco di fibre, limitando il consumo di zuccheri e farine raffinate. Inoltre, resta attivo fisicamente per favorire il benessere generale del tuo intestino!

3-6

Punti

Il tuo intestino ha bisogno di supporto!

Potrebbe darsi che la composizione della tua flora intestinale sia alterata! Se stai lottando con problemi di peso, è possibile che il tuo intestino ospiti un'elevata quantità di batteri che favoriscono l'accumulo di grasso. Questi microrganismi scompongono attivamente le fibre non digeribili, estraendone energia extra e aumentando così l'apporto calorico complessivo. La buona notizia? Puoi ristabilire l'equilibrio all'interno del tuo microbiota intestinale! Un regime alimentare ricco di fibre e povero di zuccheri raffinati aiuta a contrastare la proliferazione di questi batteri. Anche l'integrazione con specifici ceppi batterici, come quelli presenti in **OMNI-BiOTiC® metabolic**, può favorire l'equilibrio della flora intestinale.

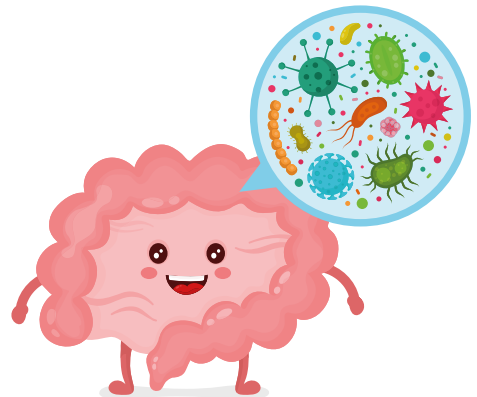
7-16

Punti

Il tuo intestino ha qualcosa da dirti!

Sembra che la tua flora intestinale non sia in equilibrio e questo potrebbe influenzare non solo il tuo benessere generale, ma anche il tuo aspetto fisico. Uno squilibrio nella composizione dei batteri intestinali può rendere più difficile il raggiungimento dell'aspetto fisico desiderato. Per valutare la situazione con precisione, potresti considerare un test delle feci per verificare lo stato del tuo microbiota.

Per favorire l'equilibrio, oltre a seguire un regime alimentare ricco di fibre e a mantenerti attivo, potresti sfruttare il binomio perfetto **OMNI-BiOTiC® metabolic** e **OMNI-LOGiC® PECTINA DI MELA**, con l'aggiunta di uno slancio gustoso per il tuo metabolismo **CHARANTEA® metabolic** (vedi pagina 9).



Aspetto fisico desiderato: cosa posso fare?

Per ottenere i risultati desiderati, sia sulla bilancia che allo specchio, non basta solo ripristinare l'equilibrio all'interno dell'intestino con probiotici e fibre, ma è anche fondamentale agire su più fronti, apportando alcune modifiche allo stile di vita per favorire il benessere generale e il metabolismo.

Benessere e forma fisica: quali sono gli errori da evitare?

Lo **zucchero** non solo influisce negativamente sulla linea, ma può anche avere un impatto **negativo sul tuo benessere**. Oltre a favorire condizioni come il fegato grasso e il diabete, l'eccessivo consumo di zuccheri può avere un impatto negativo sull'intestino. Questo accade perché troppi carboidrati raffinati alterano l'equilibrio del microbiota intestinale, aumentando il pH e creando un ambiente non favorevole ai batteri benefici, che faticano a moltiplicarsi. Nel frattempo, i batteri nocivi e putrefattivi che prediligono gli zuccheri colonizzano l'intestino. Anche gli **alimenti elaborati industrialmente** contengono sostanze che possono avere un impatto negativo sul tuo benessere e sul tuo aspetto fisico. Non si tratta solo dei classici cibi pronti, ricchi di grassi poco salutari, carboidrati raffinati, **additivi e conservanti**, ma anche di prodotti considerati **apparentemente sani** come *muesli*, yogurt alla frutta e persino verdure in salamoia. Questi possono contenere numerosi additivi nascosti. Per questo motivo, è sempre utile controllare attentamente la lista degli ingredienti!

Che lo **stress** abbia effetti negativi sul benessere, incluso quella intestinale, è risaputo. Ma lo

sapevi che può anche giocare un ruolo in merito alla **distribuzione del grasso corporeo**? Quando siamo stressati, i batteri intestinali entrano in allerta e, come risposta, tendono a trattenere risorse preziose come grassi e zuccheri, preparandosi ad affrontare i momenti difficili!

Inoltre, anche la **mancaanza di sonno**, spesso legata allo stress, può favorire l'aumento di peso, soprattutto nelle donne, come indicato nello studio condotto dalla National Academy of Sciences.

“Nutrimento ideale” per i batteri benefici

Per favorire quindi una colonizzazione ottimale dell'intestino, è fondamentale seguire un regime alimentare equilibrato, **ricco di fibre** che nutrono i batteri benefici anaerobi, i quali non possono essere semplicemente assunti attraverso gli integratori. Allo stesso tempo, è importante limitare il consumo di zuccheri e grassi poco salutari, per ridurre la proliferazione dei cosiddetti “batteri che favoriscono l'accumulo di grasso”.

Il modo migliore per riuscirci? Preparare i pasti a casa, così da sapere esattamente cosa stai mangiando e garantire la qualità degli ingredienti!

Attività fisica e intestino in equilibrio: il segreto per la tua linea?

L'esercizio fisico è un **alleato indispensabile** per raggiungere l'aspetto fisico desiderato. Non solo aiuta l'intestino a eliminare le scorie accumulate, ma ha anche un effetto positivo sul microbiota intestinale e favorisce la riduzione dei depositi di grasso.

L'importante è dedicare del tempo all'attività fisica **più volte alla settimana**, che si tratti di una camminata a passo sostenuto, di una sessione in palestra o di una serata di ballo con gli amici. Il segreto è mantenere il metabolismo attivo con costanza.

Anche **nella vita quotidiana** esistono **tanti modi** per muoversi di più e avvicinarsi all'obiettivo dei 10.000 passi al giorno raccomandati:

- ✓ prediligi le scale all'ascensore e sali qualche piano a piedi;
- ✓ al lavoro, invece di rispondere subito al telefono, recati di persona nell'ufficio del collega per una chiacchierata;

- ✓ parcheggia l'auto un po' più lontano da casa o dall'ufficio per fare qualche passo in più;
- ✓ se usi i mezzi pubblici, scendi una fermata prima della tua e prosegui a piedi;
- ✓ per le tratte brevi scegli la bicicletta invece dell'auto: oltre a fare movimento, eviti anche lo stress per il parcheggio;
- ✓ quando parli al telefono con i tuoi amici, approfittatene per camminare o ancora meglio vedetevi per una passeggiata!



OMNi-BiOTiC® *metabolic* – Per un intestino “in forma”

Cosa rende OMNi-BiOTiC® *metabolic* così speciale?

Attraverso la corretta combinazione di batteri probiotici e fibre alimentari di alta qualità è possibile influenzare in modo favorevole il rapporto squilibrato tra i batteri del tipo *Firmicutes* e *Bacteroidetes*.

Come tutti i prodotti OMNi-BiOTiC®, anche OMNi-BiOTiC® *metabolic* contiene ceppi batterici, scientificamente testati e appositamente selezionati, presenti nell'intestino umano (3 miliardi di batteri per porzione).

Lactobacillus salivarius W57
Lactobacillus casei W56
Enterococcus faecium W54
Lactobacillus acidophilus W22
Lactobacillus rhamnosus W71
Lactococcus lactis W58
Lactobacillus plantarum W62

Quando è consigliabile assumere OMNi-BiOTiC® *metabolic*?

Se, nonostante un regime alimentare equilibrato e un'attività fisica regolare, i risultati tardano ad arrivare o il peso continua a oscillare, la causa potrebbe essere legata all'equilibrio intestinale. In questi casi, può essere utile assumere ceppi batterici scientificamente testati.

Modalità d'uso

Sciogliere 1 bustina di OMNi-BiOTiC® *metabolic* (= 3 g) 1 volta al giorno in 125 ml d'acqua, attendere almeno 1 minuto (tempo di attivazione), mescolare nuovamente prima di bere. Si raccomanda di assumere il prodotto a stomaco vuoto.



È inoltre consigliabile supportare i batteri che favoriscono l'eliminazione degli zuccheri con fibre preziose, come quelle contenute in OMNi-LOGiC® PECTINA DI MELA.



L'integrazione ideale

Per raggiungere l'aspetto fisico desiderato, il nostro corpo ha spesso bisogno di un apporto extra di fibre selezionate e di una spinta in più per attivare al meglio il metabolismo.

OMNi-LOGiC® PECTINA DI MELA

Il prodotto contiene pectina di mela, il nutrimento ideale per i batteri del tipo *Bacteroidetes*, ossia quei batteri che favoriscono l'eliminazione degli zuccheri dall'organismo. Se i *Bacteroidetes* hanno a loro disposizione una quantità sufficiente di pectina di mela, si moltiplicano e successivamente colonizzano il nostro intestino, il che può essere un beneficio soprattutto per chi desidera migliorare il proprio aspetto fisico. Infatti, qualora nel tratto gastrointestinale ci siano troppi *Firmicutes* e troppo pochi *Bacteroidetes*, il corpo comincerà ad assumere più zuccheri del necessario. Inoltre, la pectina di mela vanta proprietà igroscopiche, ovvero stimola il senso di sazietà dovuto al rigonfiamento nel tratto gastrointestinale.

Assumere 3 capsule 2 volte al giorno prima dei pasti con abbondante quantità di liquidi.



CHARANTEA® metabolic

Quando si cambia alimentazione, l'organismo ha bisogno di tempo per adattarsi. Per favorire il metabolismo e avvicinarsi alla forma fisica desiderata, il segreto sta nell'abbinare l'attività fisica alle giuste sostanze vegetali!

La *Momordica Charantia* (detta anche zucca amara o melone amaro) si è dimostrata particolarmente efficace. Questa pianta esotica è da tempo apprezzata nella medicina popolare asiatica, in quanto vanta particolari proprietà in merito al metabolismo. Le sostanze vegetali amare contenute in questo tè giocano un ruolo positivo in merito alla digestione e inibiscono la voglia di dolci. Grazie alla sua ricchezza di nutrienti benefici, la *Momordica charantia* è l'ingrediente principale di **CHARANTEA® metabolic**. Il frutto viene lavorato secondo un processo specifico per preservarne al meglio le proprietà. Puoi assaporarla come una tisana, scegliendo tra le fresche note di lemongrass & menta o il calore avvolgente della cannella.

Importante: in caso di gravidanza o allattamento, si consiglia di consultare il proprio medico prima dell'assunzione.

