

METODOLOGIA

Com realitzar el nostre test de microbiota des de casa?

1



Demana el teu test

2



Rep el teu kit a casa

3



Diposita la teva mostra de femta

4



Recollim la teva mostra sense cost

5



Rep els resultats

6



Potencia la teva salut

AboutMe
aboutme.adninstitut.com

AboutMe

Rigor,
qualitat
i tecnologia.

Demana més informació
o visita la pàgina
aboutme.adninstitut.com

aboutme@adninstitut.com
T 93 115 99 50
647 92 02 16
Av. de Cerdanyola, 57 baixos
08172 Sant Cugat del Vallès

 **ADNinstitut**
BENEFITS
IN ADVANCE

 ADNinstitut

AboutMe

TEST DE MICROBIOTA INTESTINAL

Descobreix el teu món microbià
Equilibra la teva flora intestinal
Millora la teva salut



La microbiota intestinal: un món invisible de salut i benestar

• **La composició de la microbiota intestinal** ens permet identificar i resoldre problemes de salut.

• **La disbiosi intestinal pot estar associada a problemes de salut** com la inflamació crònica, la diabetis, l'obesitat i fins i tot malalties neurològiques com la depressió i l'ansietat.

• **Els resultats són útils per implementar estratègies personalitzades** per millorar la salut digestiva, adaptar la dieta i oferir suplementació amb tractaments probiòtics o prebiòtics.

RESULTATS

El test més complet del mercat

Anàlisi exhaustiva i completa de tots els microorganismes del teu intestí

• *T'indiquem si el teu estat de microbiota és òptim -eubiosi- o, per contra, es troba desbalancejat -disbiosi-.*

• *Detectem el teu enterotip, és a dir, el tipus de bacteris que de manera predominant poblen el teu intestí.*

• *Avaluem la teva diversitat, riquesa, abundància i uniformitat bacteriana.*

• *Assenyalem aquells eixos metabòlics que podrien veure's afectats pel teu desequilibri microbiòtic.*

• *Identifiquem patògens intestinals.*

• *Oferim consells nutricionals personalitzats que detallen quins aliments i suplementes et poden ajudar a restaurar l'equilibri de la teva microbiota.*

Disposem de dues modalitats de test:

BASIC

Avaluació general de l'equilibri microbià
Resolució taxonòmica a nivell de gènere

COMPLETE

Anàlisi avançada i personalitzada per a salut digestiva i metabòlica
Resolució taxonòmica a nivell d'espècie

INFORMACIÓN GENERAL	
Los recuadros resaltados con color verde representan un valor óptimo del microbioma. Los recuadros en rojo muestran un valor que difiere significativamente del valor óptimo, mientras que los de color amarillo muestran un valor neutral o intermedio, ni óptimo ni perjudicial. Los recuadros azules tienen simplemente valor informativo.	
ÍNDICES	
ÍNDICE DE EQUILIBRIO MICROBIANO Ligera disbiosis	El Índice de Equilibrio Microbiano evalúa la salud y la composición de la microbiota intestinal. Mide múltiples parámetros, incluida la diversidad, el equilibrio entre bacterias Gram+ y Gram-, las proporciones de especies aeróbicas/anaeróbicas, Bacilota/Bacteroides y Prevotella/Bacteroides, la presencia de Pseudomonadota, un grupo a menudo asociado con disbiosis, y una medida de similitud entre el microbioma de un individuo y una población sana de referencia.
SIMILITUD Bajo Puntuación: 47.5%	El valor de similitud sugiere cuán cerca está un microbioma de otro microbioma de una población de referencia sana. Varía de 0 a 100% de similitud. 0% indicaría una muestra sin similitud en absoluto (sin taxones en común); mientras que 100% indicaría una composición taxonómica muy similar a una muestra de la población de referencia sana. El valor de similitud se deriva de la métrica de divergencia de Bray-Curtis.
DIVERSIDAD En la media Puntuación: 2.40 (Shannon Index) Rango de referencia: 1.47 - 3.20	Una microbiota saludable es rica en diferentes especies. Una alta diversidad es una indicación de buena salud de la microbiota. Este valor muestra la diversidad de bacterias presentes en el intestino en el momento del muestreo.
GRAM+ / GRAM- En la media Puntuación: 0.18 (Log10 Ratio) Rango de referencia: 1.21 - 1.95	Gram-positivas (gram+) y gram-negativas (gram-) son grupos de bacterias que se distinguen por la composición y estructura de la pared celular y la membrana. Una ratio de Gram moderada (dentro del rango de referencia) se asocia a un microbioma intestinal sano, mientras que una ratio elevada se ha relacionado con enfermedades específicas como la diabetes.

Assessora't amb
els nostres
especialistes en
microbiota

OBJECTE D'ESTUDI

Índexs

- Índex d'equilibri microbià
- Similitud
- Diversitat
- Gram+ / Gram-
- Aeròbics / Anaeròbics
- Enterosignatura
- Bacilota / Bacteroidota
- Prevotella / Bacteroides
- Pseudomonadota
- % ADN humà (només al COMPLETE)

Funcions metabòliques

- Degradadors de gluten
- Degradadors de lactosa
- Reductors de glutatió
- Homeòstasi de l'oxalat
- Productors d'equol

Estat de salut

- Productors de metà
- Productors de sulfur d'hidrogen
- Productors d'histamina
- Toxicitat per alcohol
- Metabolisme del triptòfan
- Productors/consumidors de GABA
- Homeòstasi immunitària
- Permeabilitat i activitat mucolítica
- Productors de lipopolisacàrids
- Sobrepès

Àcids grassos de cadena curta

- Productors d'energia
- Productors de butirat
- Productors d'acetat
- Productors de propionat

Composició del microbioma

- Bacteris
- Arquees
- Virus (només al COMPLETE)
- Fongs (només al COMPLETE)
- Paràsits (només al COMPLETE)
- Corba de rarefacció

Nutrició

- Aminoàcids
- Carbohidrats
- Lípids
- Vitamines

Microorganismes

- Microorganismes beneficiosos
- Microorganismes patògens

Recomanacions

- Accions recomanades
- Aliments aconsellats
- Aliments desaconsellats
- Suplementació personalitzada