

IL TUO INTESTINO È IN SALUTE? SCOPRILO CON IL TEST DEL TEMPO DI TRANSITO

COME ESEGUIRE IL TEST?

Per eseguire il test, puoi utilizzare alimenti facilmente identificabili durante il movimento intestinale, tra cui semi di sesamo, mais cotto o barbabietole.



Mais cotto:

dopo almeno **un'ora dal consumo di altri alimenti**, consuma **una tazza** di mais cotto. Prendi nota dell'ora esatta in cui lo mangi, osserva il movimento intestinale e fai caso al momento in cui noti la presenza dei chicchi nelle feci.

Misura il tempo trascorso tra il consumo e il momento in cui rilevi il mais nella cacca: questo sarà il tuo tempo di transito.



Barbabietole:

consuma **una tazza** di barbabietole rosse: crude, cotte o grattugiate non fa differenza! Prendi nota dell'ora esatta in cui le mangi, osserva con attenzione il movimento intestinale e prendi nota del momento in cui noti la presenza delle barbabietole nella cacca.

Anche in questo caso, misura il tempo trascorso tra il consumo e il momento in cui le rilevi quando vai bagno: questo sarà il tuo tempo di transito.



Semi di sesamo:

mescola **un cucchiaino** di semi di sesamo in un bicchiere d'acqua e bevilo. Osserva con attenzione il movimento intestinale e prendi nota del momento in cui noti la presenza dei semini nelle feci.

Misura il tempo trascorso tra il momento in cui consumi i semi di sesamo e quello in cui li rilevi nella cacca: questo sarà il tuo tempo di transito.

IL TUO TEMPO DI TRANSITO È OTTIMALE?

Un tempo di transito ottimale è compreso tra le **12 e le 48 ore**, mentre oltre le 72 ore potrebbe essere sintomo di costipazione o di altri problemini intestinali.

Ricorda, però, che il tempo di transito può variare in base a diversi fattori, come la quantità di fibre e acqua negli alimenti, il tuo livello di idratazione e altre caratteristiche individuali.

Per avere un'idea più precisa, puoi ripetere il test almeno tre volte in momenti diversi della giornata.