

FAQ biscotti funzionali NUTRISNELLO PLUS

1) Che cos'è Nutrisnello Plus?

Nutrisnello Plus è un biscotto funzionale con Glucomannano, FOS, Inulina e probiotico *Bacillus coagulans* utile per regolarizzare la funzionalità intestinale, per favorire il senso di sazietà e modulare l'assorbimento di grassi e zuccheri.

2) A cosa serve il Glucomannano?

Il Glucomannano è un polisaccaride in grado di rigonfiarsi molto in presenza di liquidi e di procurare un prolungato senso di sazietà una volta ingerito, riducendo l'assorbimento di grassi e zuccheri e risultando molto utile in associazione a diete ipocaloriche per la perdita di peso o per il mantenimento dei normali livelli di colesterolo e glicemia.

3) Che cosa sono i FOS e l'Inulina?

I Frutto oligosaccaridi e l'Inulina sono fibre solubili presenti in diversi vegetali la cui caratteristica principale è quella di fungere da nutrimento per la flora batterica intestinale, comportandosi quindi da prebiotici in grado di svolgere numerose azioni benefiche sull'organismo. Possono risultare molto utili per regolarizzare la funzionalità intestinale, per contribuire ad abbassare i livelli di colesterolo e trigliceridi, per aumentare la capacità della flora batterica di combattere i germi patogeni.

4) Cos'è il *Bacillus coagulans*?

Il *Bacillus coagulans* è un batterio capace di produrre acido lattico, utile per il benessere della mucosa intestinale, e di resistere a condizioni sfavorevoli sotto forma di spore. È resistente alla maggior parte degli antibiotici, è in grado di contrastare la proliferazione di batteri patogeni a livello intestinale, inoltre possiede azione immunoregolatrice ed antiossidante.

5) Che differenza c'è tra probiotici e fermenti lattici?

I probiotici sono *“micro-organismi vivi che, somministrati in quantità adeguata, apportano un beneficio alla salute dell'ospite”*.

I batteri, o fermenti, lattici sono i più comuni tipi di microrganismi probiotici, chiamati anche alcuni lieviti e bacilli possono essere utili.

Tra i microrganismi probiotici i batteri (o fermenti) lattici sono i più comuni e sono detti “lattici” perché in grado di produrre acido lattico, sostanza importantissima ad azione benefica sulla mucosa intestinale.

6) Perché è bene assumere probiotici?

I probiotici mantengono la mucosa intestinale in buona salute, prevenendo la comparsa di infezioni causate da germi patogeni, favorendo la risposta immunitaria, regolando l'assorbimento dei nutrienti e stimolando la proliferazione del microbiota intestinale. È bene assumere probiotici durante i cambi di stagione, se si stanno seguendo regimi dietetici particolari, nei viaggi, dopo le terapie antibiotiche, oltre che in periodi di stress o in caso di disturbi gastrointestinali.

- 7) Se sto seguendo una dieta ipocalorica per la perdita di peso, posso mangiare Nutri snello plus?

I principi attivi contenuti nei biscotti Nutrisnello Plus possono essere un valido aiuto nelle diete ipocaloriche, sia perché aumentando il senso di sazietà durante la giornata il regime dietetico risulta più facile da seguire, sia perché una delle loro importanti proprietà è quella di modulare e ridurre l'assorbimento di grassi e zuccheri.

- 8) Nutrisnello Plus può interferire con le terapie farmacologiche?

Considerate le sue proprietà, il Glucomannano presente nei biscotti Nutrisnello Plus potrebbe ridurre o rallentare l'azione dei farmaci : è consigliabile quindi assumere questi ultimi almeno un'ora prima o tre ore dopo aver consumato i biscotti.

- 9) Posso mangiare Nutrisnello Plus se soffro di qualche patologia?

Il Glucomannano generalmente va evitato se si soffre di patologie gastriche come ulcera, ernia iatale, reflusso gastroesofageo ed in caso di ostruzione intestinale.

- 10) Quanti biscotti posso consumare al massimo in una giornata?

La quantità massima consigliata è di dieci biscotti, suddivisi in tre momenti della giornata: colazione, metà mattina e pomeriggio, sempre accompagnati da almeno due bicchieri d'acqua ogni volta.

- 11) Posso accompagnare i biscotti Nutrisnello Plus anche con altri liquidi oltre all'acqua?

L'acqua è sicuramente l'opzione migliore, ma possono andare bene anche altri liquidi che non siano troppo densi: se si fa colazione con il latte, è bene sempre bere un bel bicchiere d'acqua subito dopo.

- 12) Posso mangiare qualche biscotto prima di andare a dormire?

È meglio evitare gli alimenti con Glucomannano prima di coricarsi per evitare sensazione di pesantezza durante la notte.

- 13) Nutrisnello Plus può essere indicato in gravidanza ed allattamento?

Il prodotto non è controindicato, ma è sempre meglio consultare il proprio medico o nutrizionista in caso di gravidanza o allattamento.

14) Nutrisnello Plus è indicato in caso di celiachia?

No, poiché contiene farina di frumento.

15) Nutrisnello Plus è indicato per i bambini?

L'uso del Glucomannano è approvato anche in età pediatrica, preferibilmente dai 6 anni in su, sempre su consiglio del medico curante: la cosa fondamentale è assicurarsi che il bambino beva a sufficienza immediatamente dopo l'assunzione dei biscotti.

16) Quali effetti indesiderati possono verificarsi con il consumo di Nutrisnello Plus?

Gli effetti indesiderati che si riscontrano maggiormente dopo l'assunzione di prodotti a base di Glucomannano sono sensazione di pesantezza gastrica, meteorismo e flatulenza e costipazione intestinale, in caso di assunzione inadeguata di liquidi.

17) Ho cominciato a mangiare Nutrisnello Plus ma mi sento gonfia, è normale?

Sì, può essere normale nei primi giorni di assunzione del prodotto, a causa di una necessità della flora intestinale di adattarsi alla qualità e quantità di fibre contenute; il disturbo in genere scompare due o tre giorni dall'inizio dell'assunzione. Se non dovesse accadere, è probabile che ci sia una sorta di intolleranza agli attivi presenti.

18) Per quanto tempo posso utilizzare Nutrisnello Plus?

È consigliato l'uso del prodotto per un periodo continuativo di quattro/sei mesi.