

BACK TO WORK: concentrazione e serenità partono dalla pancia

Situazioni di stress come il rientro al lavoro dopo le vacanze possono disequilibrare il microbiota. I consigli della Dott.sa Daniela Pinto, ricercatrice Nutrivel, per ritrovare il benessere partendo dall'interno

Settembre 2023 – Il momento del back to work può essere molto delicato perché l'idea di dover abbandonare i ritmi rilassati della vacanza per affrontare nuovamente scadenze e performance può causare **ansia e stress**, con effetti anche **sul microbiota intestinale** e quindi sul benessere generale. Organizzarsi mentalmente e fisicamente per affrontare la sindrome da rientro può aiutare a ripartire con il piede giusto e riprendere una routine positiva, ma anche integrare nel modo giusto **il microbiota è importante perché è un alleato fondamentale per molte funzioni vitali**, come la digestione e la produzione di vitamine e svolge il ruolo di mediatore tra alimentazione, metabolismo e sistema immunitario.

Se da un punto di vista pratico per **combattere l'ansia da rientro** si possono adottare alcuni espedienti che aiutino a sentirsi meglio come ristabilire un ritmo sonno-veglia regolare, scegliere un outfit che ci piace per il rientro, pianificare le prime attività da fare in ufficio al rientro, fare una to-do-list con obiettivi a medio-lungo termine che possano motivarci; da un punto di vista fisico un **piano di integrazione che agisce sulla salute dall'interno dell'organismo**, quindi sul benessere del microbiota, può aiutare a creare le condizioni ottimali per favorire diverse sfere d'azione importanti per un buon back-to-work come quella dell'energia e della concentrazione.

Perché partire dalla pancia e quindi dal microbiota?

La presenza del microbiota nel corpo umano è talmente essenziale per la nostra struttura biologica che comincia prima della nascita, quando, a poche ore dal parto, nell'utero della madre si rompe il sacco amniotico. La componente ereditaria è quindi molto importante, ma il microbiota si arricchisce (o si impoverisce) nel corso di tutta la vita.

*“Quando adottiamo alimentazione errata, abitudini non sane e viviamo momenti di stress il microbiota si altera, si crea una disbiosi – spiega la **Dott.sa Daniela Pinto**, Responsabile Laboratorio di Ricerca Innovation Giuliani e Chief Researcher Officer di HMAP (Human Microbiome Advanced Project) – Per riportare l'equilibrio nel microbiota, oltre a ristabilire delle abitudini di vita sane con alimentazione e movimento, la decennale ricerca Giuliani ha creato Nutrivel, un programma di integrazione personalizzato volto a favorire il ristabilirsi del benessere dell'intestino e del microbiota con benefici specifici in diverse aree di azione tra cui proprio Energia e Umore e Concentrazione. Con i ricercatori dell'Innovation team di Giuliani abbiamo selezionato gli ingredienti funzionali, cioè probiotici, estratti botanici e amminoacidi, che si sono rivelati efficaci in queste e altre tre diverse aree di interesse, per un totale di 5 aree di azione che sono: Energia, che riguarda vitalità ed energia, Umore e Concentrazione, per la memoria e la concentrazione, Difese, dedicata a difesa e protezione, Metabolismo e Digestione, focalizzata sull'equilibrio gastrointestinale, e Longevità per il mantenimento della vitalità nel tempo, con l'avanzare dell'età”.*

Come funziona Nutrivel?

Basta collegarsi al sito www.nutrivel.it e seguire le indicazioni che permettono di ottenere un profilo personalizzato della propria situazione, a partire da un **questionario di facile compilazione** che consente di individuare le proprie aree di “debolezza”. A questo punto si può scegliere uno dei **tre percorsi** proposti da Giuliani, con il quale ricevere a casa il proprio mix personalizzato di probiotici e attivi naturali:

PROVA DI 30 GIORNI: valido una sola volta per tutti i nuovi utenti, una volta eseguito il test sul sito, si riceve direttamente la box Nutrivel con 3 flaconi da 30 capsule, per 1 mese di integrazione, contenenti il mix personalizzato di probiotici e attivi naturali per supportare le aree da rafforzare.

Prezzo al pubblico: 35 euro

PIANO NUTRIVEL A PERSONALIZZAZIONE BASE: una volta eseguito il test sul sito, si riceve direttamente la box Nutrivel con 3 flaconi da 90 capsule, per 3 mesi di integrazione, contenenti il mix personalizzato di probiotici e attivi naturali per supportare le aree da rafforzare.

Prezzo al pubblico: 99 euro

PIANO NUTRIVEL A PERSONALIZZAZIONE AVANZATA: una volta eseguito il test, si prenota lo speciale Kit Test Microbiota per la raccolta di un campione di urine che Nutrivel provvederà a recapitare, ritirare e ad analizzare, per un riscontro approfondito della situazione intestinale della persona. Infatti, grazie ad un’avanzata tecnologia di analisi è possibile rilevare in maniera rapida ed efficace un numero maggiore di informazioni sul microbiota intestinale, rilevando l’attività dei batteri che potrebbero causare squilibri. In attesa dei risultati del test del campione biologico (circa una settimana), nel frattempo viene richiesto di compilare sul sito o sull’app il Diario Alimentare che permetterà a Giuliani di creare il Piano Nutrizionale per ogni persona. Una volta completati questi tre step, si riceve direttamente a casa:

- la box Nutrivel contenente 3 flaconi da 90 capsule, per 3 mesi di integrazione
- L’esito dell’analisi del test Microbiota
- il Piano Nutrizionale comprensivo di un piano alimentare personalizzato e delle tabelle di alimenti suggeriti, utili ad individuare alimenti ricchi di sostanze delle quali si è risultati più bisognosi

Prezzo al pubblico: 199 euro

Inoltre, per tutti i Piani Nutrivel, Giuliani mette a disposizione **un'Area Personale** che accompagna durante i mesi di trattamento e aiuta a tenere sotto controllo i progressi, attraverso aggiornamenti quindicinali e suggerimenti degli esperti.



IMPORTANTE - Nutrivel non contiene glutine, ed è naturalmente privo di lattosio ed è adatto anche a chi segue una dieta vegetariana o vegana. Le capsule di Nutrivel possono essere aperte e la polvere miscelata con liquidi come acqua o tè (non caldi), o yogurt.

Nutrivel è venduto esclusivamente online da Farmaè.

www.nutrivel.it

Chi è Giuliani

Giuliani è una società farmaceutica interamente italiana, di proprietà familiare, punto di riferimento per la ricerca e lo sviluppo in area dermatologica, tricologia e gastrointestinale.

L'azienda da oltre 130 anni si occupa di aiutare le persone a migliorare il proprio livello di benessere, grazie a prodotti di successo noti in tutto il mondo.

Nel corso degli anni, nei laboratori Giuliani sono state sviluppate linee di prodotto specifiche, ampliando l'offerta in nuove aree terapeutiche nei settori più importanti per la salute delle persone. Ad oggi, Giuliani include nella sua famiglia 33 marchi, appartenenti a 4 divisioni: Consumer Health, Medical, Pharma and External Partnerships.

Giuliani conta attualmente su un organico di quasi 100 dipendenti, di una ampia rete commerciale e di una rete di informazione medica che visita oltre 10 mila medici di medicina generale, dermatologi, gastroenterologi ed altri specialisti.

Ufficio stampa & PR NUTRIVEL GIULIANI

MiRò Comunicazione – via Bernardino Biondelli, 9 – Milano

www.mirocomunicazione.com

Lorena Mambretti | lorena@mirocomunicazione.com | +39 333 366 8967

Sara Martinelli | sara@mirocomunicazione.com | +39 348 420 6308

Valeria Sartorio | valeria@mirocomunicazione.it | +39 393 08 95 269