Rapporto su sintomi e alimentazione

FODMAPP

Raccolta delle registrazioni effettuate dall'utente in FODMAPP

Esempio con dati fittizi. Il rapporto mostra come si presenta un rapporto vero, ma non riguarda alcuna persona reale.

Periodo	Giorni con registrazione sintomi	Data di creazione
31/08/2026 – 29/09/2026 (30 giorni)	**29 su 30 giorni**	**29/09/2026**

Riepilogo

Numeri e frasi fisse generati dall'app a partire dalle registrazioni, senza valutazione.

Dolore (0–10)

Giorni con registrazione sintomi	**29 / 30**
Giorni con dolore	**24**
Media del massimo giornaliero	**3,9**
Giorni con dolore 7–10	**5**
Giorni registrati senza disturbi	**5**

Evacuazioni (Bristol 1–7)

Registrazioni	**42**
Bristol 1–2	**10%**
Bristol 3–5	**60%**
Bristol 6–7	**31%**
Urgenza	**11 / 42**

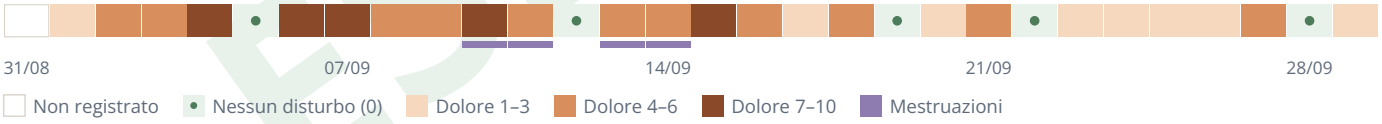
Sintomi (n. di registrazioni)

Registrazioni con disturbi	**51**
Gonfiore	**41**
Crampi	**29**
Gas	**26**
Diarrea	**15**

- Prima registrazione con disturbi in FODMAPP: 16/08/2026.
- Evacuazioni al giorno con registrazione: media 1,8, massimo 3.
- Farmaci registrati (numero di giorni): Buscopan (5), Movicol (4), Ibuprofene 400 mg (4), Imodium (2), Paracetamolo 1 g (1).
- Giorni con mestruazioni registrate: 4.
- Pasti registrati: 50. Contenuto di FODMAP secondo il database alimentare dell'app: alto 19, moderato 8, basso 23, sconosciuto 0.

Giorni del periodo

Una casella per giorno del periodo, colorata in base al dolore massimo registrato quel giorno.



Informazioni fornite dall'utente

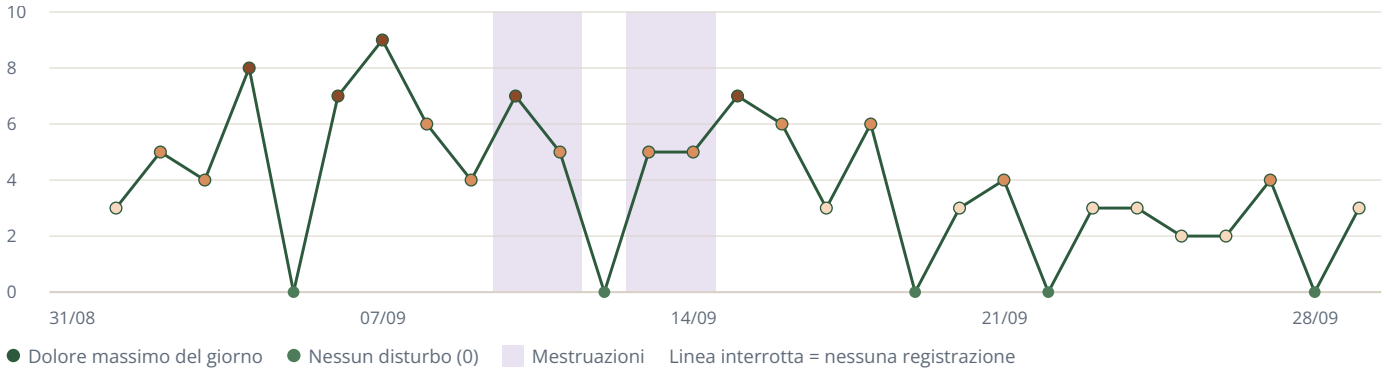
Indicate dall'utente nella configurazione dell'app. Non valutate da personale sanitario.

Descrive il proprio intestino come	Alterna tra i due (IBS-M)
Disturbi noti all'utente	Gonfiore, Mal di pancia, Diarrea, Stitichezza, Aria nella pancia
Durata dei disturbi	1–5 anni
Sospetti personali sugli alimenti	Cipolla, Latte, Fagioli
Ha già provato	Ho tolto alimenti per conto mio, Ho letto e cercato molto su Google (Ho tolto alcuni alimenti, ma non so se sia giusto)

ESEMPIO

Dolore nel tempo

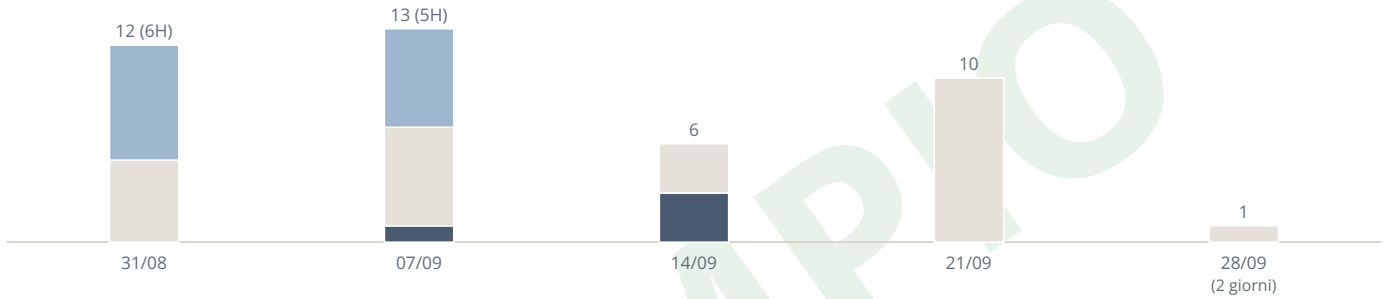
Dolore massimo registrato per giorno (0–10). La linea si interrompe nei giorni senza registrazioni.



Dolore massimo del giorno · Nessun disturbo (0) · Mestruazioni · Linea interrotta = nessuna registrazione

Evacuazioni per settimana

Numero di evacuazioni registrate per settimana, suddivise per tipo di Bristol.



Bristol 1–2 (dure) · Bristol 3–5 · Bristol 6–7 (molli) · (nH) = n con urgenza

Calendario

Dolore massimo del giorno (numero) e indicazione di mestruazioni e farmaci.

Nessun disturbo (0) · Dolore 1–3 · Dolore 4–6 · Dolore 7–10 · Non registrato
Mestruazioni · Farmaco assunto · * Pasto con contenuto alto di FODMAP

Agosto 2026

Lu	Ma	Me	Gi	Ve	Sa	Do
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Settembre 2026

Lu	Ma	Me	Gi	Ve	Sa	Do
	1* 3	2 5	3* 4	4* 8	5 0	6* 7
7* 9	8* 6	9* 4	10* 7	11* 5	12 0	13* 5
14* 5	15* 7	16* 6	17 3	18* 6	19 0	20 3
21 4	22 0	23 3	24 3	25 2	26 2	27 4
28 0	29 3	30				

ESEMPIO

Periodi

Giorni consecutivi con lo stesso tipo di registrazione.

Tipo	Periodi
Registrazioni senza disturbi (almeno 3 giorni di fila)	Nessuno
Dolore 7–10 (almeno 2 giorni di fila)	06/09–07/09 (2 giorni)
Nessuna registrazione dei sintomi (almeno 3 giorni di fila)	Nessuno

Registrazioni con disturbi per fascia oraria: 00–06: 3 · 06–12: 9 · 12–18: 25 · 18–24: 14.

Pasti

I pasti registrati più spesso nel periodo. Il contenuto di FODMAP è una stima dell'app basata su un database alimentare generico.

Pasto	Numero	Contenuto di FODMAP
Porridge con mirtilli	5	Basso
Crackers con uovo	4	Basso
Merluzzo con patate e carote	3	Basso
Zuppa di pollo con porri e cipolla	3	Alto
Salmone con patate e broccoli	3	Basso
Pane e formaggio	3	Moderato
Insalata con pollo e feta	3	Basso
Torta di mele	2	Alto
Frittata al prosciutto	2	Basso
Smoothie verde con mela	2	Alto
Pane all'aglio	2	Alto
Pizza margherita	2	Alto

Farmaci, sonno, mestruazioni e stress

Come indicato dall'utente nelle registrazioni dei sintomi.

Farmaco (come scritto)	Giorni	Ultima data
Buscopan	5	16/09/2026
Movicol	4	15/09/2026
Ibuprofene 400 mg	4	14/09/2026
Imodium	2	15/09/2026
Paracetamolo 1 g	1	07/09/2026

- Sonno la notte precedente: buono 6, discreto 4, scarso 6 (numero di registrazioni).
- Giorni con mestruazioni registrate: 4 (10/09–11/09 (2 giorni), 13/09–14/09 (2 giorni)).
- Registrazioni con stress elevato (7–10): 12 su 56.

ESEMPIO

Informazioni sui dati

- Tutte le informazioni sono state registrate dall'utente stesso in FODMAPP. L'app non le ha valutate e il rapporto non contiene alcuna diagnosi né consiglio terapeutico.
- Il dolore è la valutazione personale dell'utente su una scala da 0 a 10 per registrazione, dove 0 significa nessun disturbo. «Massimo giornaliero» è il valore più alto registrato in quel giorno, e la sua media è calcolata su tutti i giorni con registrazione dei sintomi.
- Le evacuazioni sono registrate con la scala di Bristol, da 1 (feci dure) a 7 (feci liquide). Il rapporto raggruppa i tipi in 1–2, 3–5 e 6–7.
- Il contenuto di FODMAP dei pasti è una stima ricavata dal database alimentare generico dell'app.
- I giorni senza registrazioni non equivalgono a giorni senza disturbi.
- I valori giornalieri si riferiscono ai giorni di calendario secondo l'ora locale dell'utente.

ESEMPIO

Allegato: giorno per giorno

Tutte le registrazioni del periodo, dalla più recente. Le note libere non sono incluse.

Data	Registrazioni dei sintomi (ora, dolore, sintomi)	Evacuazioni	Pasti	Altro
29/09 Ma	09:30 3/10 Gonfiore 11:30 3/10 Gonfiore, Gas	07:13 B4	Pane e formaggio Insalata con pollo e feta	Sonno discreto
28/09 Lu	20:30 0/10 nessun disturbo			
27/09 Do	07:56 2/10 Gonfiore, Gas 16:22 4/10 Gonfiore, Gas	06:00 B4	Insalata con pollo e feta Banana Salmone con patate e broccoli	Sonno buono
26/09 Sa	07:23 2/10 Gonfiore, Gas, Crampi	06:10 B4 16:36 B3	Porridge con mirtilli Latte senza lattosio Pollo al wok con riso	Sonno buono
25/09 Ve	07:45 2/10 Gas, Crampi 10:40 2/10 Gonfiore, Gas	06:36 B4 21:23 B5	Crackers con uovo Banana Salmone con patate e broccoli	
24/09 Gi	12:41 3/10 Gonfiore, Gas, Crampi 17:23 2/10 Gas, Gonfiore 19:40 2/10 Gonfiore	08:54 B4	Frittata al prosciutto Crackers con uovo	Sonno discreto
23/09 Me	22:54 3/10 Gas	07:40 B5 12:20 B5	Crackers con uovo Merluzzo con patate e carote	Sonno buono
22/09 Ma	20:30 0/10 nessun disturbo			
21/09 Lu	09:33 4/10 Gonfiore, Crampi 17:06 3/10 Gonfiore, Crampi, Gas, Nausea 21:00 3/10 Halsbrann	07:35 B4 15:24 B3	Pane e formaggio Insalata con pollo e feta Biscotti all'avena	Sonno scarso
20/09 Do	13:40 3/10 Gonfiore, Crampi 15:28 3/10 Gas, Gonfiore	07:18 B3	Pane e formaggio	
19/09 Sa	20:30 0/10 nessun disturbo			
18/09 Ve	09:57 3/10 Stitichezza, Gonfiore 20:25 6/10 Gonfiore, Gas	07:06 B3	Piadina con pollo e cipolla * Barretta proteica al cioccolato * Salmone con patate e broccoli	Sonno scarso
17/09 Gi	16:11 3/10 Stitichezza, Crampi	07:26 B1	Crackers con uovo	
16/09 Me	15:37 6/10 Gonfiore, Crampi, Gas, Nausea 15:47 3/10 Stitichezza, Gonfiore, Crampi	07:06 B1	Zuppa di lenticchie * Patate e salsiccia in padella	Buscopan
15/09 Ma	01:50 7/10 Crampi, Gonfiore, Diarrea 11:11 4/10 Stitichezza, Gonfiore, Crampi 17:36 4/10 Gonfiore, Gas	08:12 B4	Pane all'aglio * Smoothie verde con mela *	Imodium, Movicol Sonno scarso
14/09 Lu	17:30 3/10 Stitichezza, Gonfiore, Gas 22:04 5/10 Gonfiore, Gas	08:57 B1	Tacos con cipolla e panna acida *	Mestruazioni Ibuprofene 400 mg Sonno buono
13/09 Do	12:17 2/10 Stitichezza 19:04 4/10 Stitichezza, Crampi, Gas 19:08 5/10 Crampi, Nausea	07:19 B1	Porridge con mirtilli Torta di mele *	Mestruazioni Ibuprofene 400 mg, Movicol Sonno discreto
12/09 Sa	20:30 0/10 nessun disturbo			
11/09 Ve	16:18 5/10 Gonfiore, Crampi 17:46 3/10 Stitichezza, Gonfiore, Crampi, Gas	07:21 B3	Cappuccino e cornetto Zuppa di pollo con porri e cipolla *	Mestruazioni Ibuprofene 400 mg, Movicol
10/09 Gi	03:15 7/10 Crampi, Gas 14:30 5/10 Crampi, Gonfiore 18:37 7/10 Gonfiore, Crampi, Gas, Diarrea	06:58 B7 H 14:49 B5	Porridge con mirtilli Zuppa di pollo con porri e cipolla *	Mestruazioni Ibuprofene 400 mg, Buscopan Sonno scarso
09/09 Me	18:32 4/10 Diarrea, Crampi, Gonfiore, Gas	08:37 B7 16:39 B5 17:39 B5	Pasta al ragù *	

ESEMPIO

Data	Registrazioni dei sintomi (ora, dolore, sintomi)	Evacuazioni	Pasti	Altro
08/09 Ma	13:08 3/10 Gonfiore, Gas 22:32 5/10 Diarrea, Crampi 23:14 6/10 Gonfiore, Crampi, Diarrea	07:27 B6 H 12:14 B7 H 17:19 B5	Yogurt bianco con lamponi Pizza margherita *	Buscopan Sonno scarso
07/09 Lu	15:20 7/10 Crampi, Diarrea, Gonfiore 16:16 4/10 Diarrea, Crampi, Gonfiore 21:05 9/10 Crampi, Diarrea, Nausea	06:23 B7 H 11:04 B5 20:20 B6 H	Pane all'aglio * Pizza margherita *	Buscopan, Paracetamolo 1 g
06/09 Do	16:38 3/10 Diarrea, Gonfiore 17:30 5/10 Gonfiore, Gas 23:26 7/10 Gonfiore, Crampi, Diarrea	08:10 B7 10:03 B5 17:58 B7 H	Porridge con mirtilli Mela * Chili con carne *	
05/09 Sa	20:30 0/10 nessun disturbo			
04/09 Ve	02:40 8/10 Crampi, Diarrea, Gonfiore 17:59 5/10 Gonfiore, Gas, Crampi 20:26 6/10 Gonfiore, Crampi, Diarrea	06:37 B7 15:13 B5 17:08 B6 H	Porridge con mirtilli Zuppa di pollo con porri e cipolla * Smoothie verde con mela *	Buscopan Sonno scarso
03/09 Gi	17:24 4/10 Diarrea, Gonfiore	08:46 B7 H 21:13 B7 H 21:27 B5	Pollo tikka masala con riso *	Sonno buono
02/09 Me	12:56 5/10 Diarrea, Gonfiore 14:46 5/10 Diarrea, Crampi, Gonfiore, Gas	06:49 B6 H 21:25 B5 H	Frittata al prosciutto Merluzzo con patate e carote	Imodium Sonno buono
01/09 Ma	17:52 3/10 Stitichezza, Gonfiore, Gas	06:43 B3	Torta di mele * Merluzzo con patate e carote	Movicol Sonno discreto

B = tipo di Bristol, H = urgenza, * = contenuto alto di FODMAP secondo il database alimentare dell'app.

ESEMPIO