

Il microbiota intestinale potrebbe influenzare le prestazioni sportive



Il microbiota umano è l'insieme di tutti i microrganismi presenti nell'organismo, che albergano nelle parti a contatto con l'esterno. Il più importante è quello intestinale, poi c'è quello della pelle, genito-urinario e polmonare. Del microbiota fanno parte batteri ma anche funghi e virus.

La composizione del microbiota varia nel corso della vita e può essere modulata: in modo fisiologico, attraverso la dieta, con l'allattamento al seno o con latte artificiale, con parto cesareo o naturale; in modo patologico ad esempio per una gastroenterite infettiva, se si assumono antibiotici o inibitori di pompa protonica (farmaci anti-acido). In questo caso si può verificare una disbiosi qualitativa o quantitativa, che costituisce la perdita della simbiosi fisiologica fra uomo e microbiota. E questo può portare ad una serie di malattie nelle quali è implicato il microbiota (malattie infettive come il *Clostridium difficile*, malattie infiammatorie croniche intestinali, sindrome dell'intestino irritabile, e così via).

Un microbiota alterato può contribuire a provocare anche patologie metaboliche come l'obesità e alcune malattie neurologiche. Il microbiota,

pertanto, ha un ruolo importante nel mantenimento dello stato di salute e, quando alterato, contribuisce alla comparsa di una serie di malattie.

Inoltre, è stato scoperto che il microbioma potrebbe contribuire a modulare le performance atletiche.

Ricercatori hanno valutato se ci fossero differenze tra il microbiota di atleti professionisti e di gente comune; sono state anche studiate le eventuali variazioni di questo patrimonio di microrganismi prima e dopo una gara importante.

La scelta è caduta sui partecipanti alla maratona di Boston; il microbioma degli atleti è stato prelevato (campioni di feci) prima e dopo la gara, rivelando delle alterazioni di composizione, in particolare a carico di un particolare tipo di batteri in grado di metabolizzare l'acido lattico, che ha le potenzialità di migliorare il metabolismo energetico, distruggere l'acido lattico e facilitare dunque il recupero dopo uno sforzo importante come quello della maratona.

I ricercatori stanno cercando di isolare questi batteri in grado di favorire le performance atletiche in modo da realizzare un probiotico da atleti, da somministrare anche alle persone che vogliono aumentare le proprie performance sportive e di fitness, ma anche a persone normali che vogliono migliorare il loro stato di salute.

In un altro lavoro, lo stesso gruppo di ricerca ha scoperto un tipo particolare di batteri nel microbiota degli ultra-maratoneti (quelli che fanno gare di oltre 100 miglia) specializzati nel metabolizzare con grande efficacia carboidrati e fibre; questi batteri non erano presenti nel microbiota della squadra olimpica di canottaggio e questo fa pensare che diversi sport inducono e selezionano diverse forme di microbiota.

Un altro studio ha valutato la composizione del microbiota intestinale in un gruppo di rugbisti, scoprendo che questi atleti hanno una esaltata sintesi di aminoacidi e un aumentato metabolismo dei carboidrati; il loro microbiota è inoltre in grado di produrre un maggior quantitativo di acidi grassi a catena corta (che sono associati a una migliore fitness muscolare e in generale ad un miglior stato di salute) rispetto alle persone sedentarie. Al momento non è chiaro se è la dieta degli atleti o il tipo di attività sportiva selezionati le tipologie particolari di microbiota potrebbe infatti essere piuttosto questo tipo di microbiota a facilitare le loro performance atletiche. (Xagena Medicina)

Fonte: SIGE, 2017

Xagena_Salute_2017