

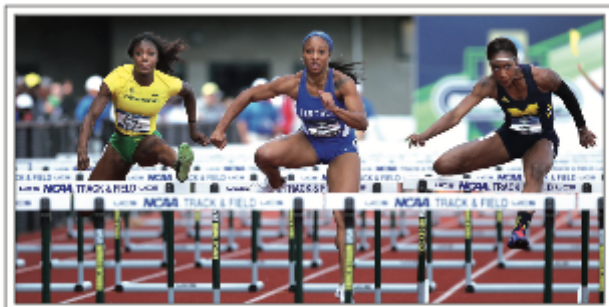
Il punto della Società Italiana di Gastroenterologia ed Endoscopia digestiva SIGE

I batteri intestinali mettono il turbo alle prestazioni sportive degli atleti

Secondo uno studio si può diventare atleti di talento grazie ai microbi dell'intestino

di FABRIZIA MASELLI

■ ■ ■ Svelato un nuovo segreto del successo degli atleti. Non sono solo dieta e preparazione atletica a fare la differenza ma anche il loro microbiota intestinale, cioè i miliardi di germi (batteri in gran parte ma anche virus e funghi) che tutti alberghiamo nel nostro intestino. L'analisi genomica del microbiota potrebbe fornire insomma un giorno non solo la carta di identità del nuovo Usain Bolt, ma anche contribuire a migliorare le performance di atleti e gente comune, somministrando loro la carta 'biologica' vincente degli atleti, sotto forma di probiotico 'di talento'. «Il microbiota umano - spiega il dottor Gianluca Ianaro, membro del consiglio direttivo SIGE, gastroenterologo della Fondazione Policlinico A. Gemelli e membro del Young Talent Group della United European Gastroenterology (UEG) - è l'insieme di tutti i microrganismi presenti nel nostro corpo,



che albergano nelle parti a contatto con l'esterno. George Church, professore di genetica ad Harvard e di scienze della salute e tecnologia ad Harvard e al MIT, oltre che membro fondatore del Wyss Institute for Biologically Inspired Engineering, è andato a valutare se ci fossero differenze tra il microbiota di atleti professionisti e di gente comune, ma anche a studiare le eventuali variazioni di questo patrimonio silenzioso 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 (cam-

pioni 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. «Gli autori di questo filone di ricerca - commenta Ianaro - stanno cercando adesso di isolare questi batteri di 'talento' (il microbiota è stato sequenziato utilizzando metodi di metagenomica computazionale) per realizza-

re un probiotico 'da atleti', da somministrare anche alle persone che vogliano aumentare le loro performance sportive e di fitness, ma anche a persone normali che vogliano migliorare il loro stato di salute. Lo studio è stato presentato lo scorso agosto al 254° congresso dell'American Chemical Society». «Al momento non è chiaro se è la dieta degli atleti o il tipo di attività sportiva a selezionare delle tipologie particolari di microbiota - sottolinea il professor Antonio Craxi, presidente della SIGE - potrebbe infatti essere piuttosto questo tipo di microbiota a facilitare le loro performance atletiche e contribuire a fare di un individuo un atleta di talento. Non sappiamo insomma se è nato primo l'uovo o la gallina - conclude Ianaro - cioè se queste persone hanno un microbiota 'di talento' che magari poi si è sviluppato nel tempo, perché lo esercitano attraverso la dieta e l'esercizio, entrando in un circolo virtuoso di selezione naturale».