

PROBIÓTICOS GRUPO A

Probióticos são microrganismos vivos em alimentos ou suplementos que podem ter um efeito benéfico no equilíbrio microbiano intestinal, influenciando favoravelmente a saúde intestinal. Eles têm sido usados por muitos anos em iogurtes e laticínios cultivados, kombucha e fermentações alcoólicas. Os probióticos são predominantemente usados por atletas para reduzir o risco de infecções do trato respiratório superior durante viagens ou durante blocos de treinamento pesado.

CARACTERÍSTICAS



Lactobacillus acidophilus e bifidobacterium bifidum são as duas principais cepas usadas em alimentos.



O prazo de validade da maioria dos alimentos probióticos é de 3 a 6 semanas quando mantidos a 4°C, já o dos suplementos cerca de 12 meses.



Probióticos podem ser obtidos através da comida ou de suplementos.



Suplementos probióticos podem ser estáveis em prateleira (ideal para viagens) ou requerem refrigeração.



Suplementos comerciais obtidos de alimentos possuem em média 25-50 bilhões de organismos por dosagem.

BENEFÍCIOS PARA MELHORA DA SAÚDE INTESTINAL

> Os benefícios de se aperfeiçoar a flora intestinal inclui a melhora também de:



SAÚDE
RESPIRATÓRIA



SISTEMA
IMUNOLÓGICO



ABSORÇÃO DE
NUTRIENTES



TOLERÂNCIA
A LACTOSE

O PRIMEIRO PASSO PARA MELHORAR A BIODIVERSIDADE DA MICROBIOTA INTESTINAL É AUMENTAR A INGESTA DE CEREAIS INTEGRAIS E FIBRAS, ATRAVÉS DO CONSUMO DE VEGETAIS.

> Estudos preliminares sugerem possíveis benefícios para a composição corporal, além da redução dos níveis dos hormônios ligados ao estresse e a consequente melhora cognitiva e do humor.

ALIMENTAÇÃO PRIMEIRO

- > Modificações da dieta, particularmente aumentando a ingesta de fibras e grãos integrais deve ser o primeiro passo para aumentar a diversidade da microbiota intestinal, o que ocorre a poucos dias após os ajustes na alimentação. Apenas após a otimização de sua dieta deve-se considerar a suplementação com probióticos.
- > Vários grãos integrais, vegetais ricos em fibras, castanhas e legumes podem ser usados para aumentar a diversidade de bactérias no intestino. Quanto maior a variedade, maiores benefícios à saúde.
- > Se alimente com no mínimo 30 diferentes tipos de alimentos por semana, entre frutas, vegetais, grãos, castanhas e legumes.



- > Probióticos podem ser obtidos tanto na alimentação como na forma de suplementos, entretanto a quantidade de probióticos dos alimentos é geralmente desconhecida. Por isso, não é possível quantificar a necessidade diária para, por exemplo, reduzir a incidência de infecções do trato respiratório superior (*ex: rinites, sinusites, faringites*). Alimentos probióticos podem estar inacessíveis a atletas durante viagens, e em sua maioria não há garantia de uma quantidade mínima de bactérias viáveis nos produtos.
- > Alimentos ricos em probióticos incluem: iogurte, kimchi, chucrute, missô, laticínios fermentados, kefir, kombucha e tempê. Estes alimentos são uma ótima opção de adição à dieta, pois além dos benefícios relativos à microbiota intestinal, são ricos em outros nutrientes, como por exemplo: proteínas e cálcio.



PROBIÓTICOS

QUANDO CONSIDERAR O USO DE SUPLEMENTOS?

- > O uso de probióticos só deve ser considerado após adequação da dieta para aumentar a diversidade da microbiota. A suplementação de probióticos pode ser benéfica para atletas nos seguintes casos:
 - ☑ Como método preventivo à doenças do trato respiratório superior antes de viagens, treinamentos e competições .
 - ☑ No manejo e tratamento de problemas gastrointestinais durante competições ou treinos pesados.
 - ☑ Para quem estiver em tratamento ou ter finalizado uma terapia antibiótica, e que estão impossibilitados de comer uma dieta rica em fibras ou grãos integrais para restaurar a microbiota intestinal degradada pelos antibióticos.

COMO UTILIZAR PROBIÓTICOS

- ☑ Muitos estudos relatam uma dosagem efetiva de 1 - 50 bilhões de bactérias por dia. A maioria dos atletas irão tolerar até 35 - 50 bilhões por dia sem efeitos colaterais.
- ☑ É recomendado o consumo diário já que os probióticos não são absorvidos.
- ☑ Inicie com antecedência de 14 dias antes de viagens, competições ou períodos de treinamentos intensos, para permitir a colonização das bactérias no intestino.
- ☑ Faça um período de testes durante os treinamentos, já que alguns atletas podem sentir efeitos colaterais moderados, durante a adaptação do intestino às novas espécies de bactérias. Iniciar com doses menores e aumentar progressivamente durante duas semanas, até alcançar a dose diária recomendada pode reduzir os efeitos colaterais.
- ☑ Se estiver em uso de antibióticos por período curto de tempo, os probióticos são melhor aproveitados se tomados com duas horas de afastamento da dose de antibiótico.

CONSIDERAÇÕES IMPORTANTES



Efeitos colaterais moderados com o uso de probióticos incluem: gases, flatulência e diarreia na primeira semana de uso



Atletas com histórico de **problemas intestinais**, como doença celíaca ou síndrome do intestino irritado, têm maior risco de desenvolver efeitos colaterais



Siga as **instruções de armazenamento** do produto evitando mudanças bruscas de temperatura, luz e umidade para preservar os microorganismos



Alguns estudos demonstraram baixa quantidade de bactérias vivas em suplementos de probióticos, e a presença de **espécies não declaradas** nos rótulos



Consulte o **médico** e seu **nutricionista** antes de utilizar qualquer probiótico



Os benefícios são muito específicos para certos indivíduos e condições de uso. **Outros estudos são necessários** para compreender os benefícios para o desempenho esportivo



O consumo de suplementos pode causar um teste positivo para doping. Alguns suplementos são mais arriscados que outros. Use somente suplementos que tenham sido certificados por empresas especializadas em testagem de produtos para substâncias proibidas.

Os produtos que são submetidos a testes por cada lote de fabricação possuem menores riscos de contaminação por substâncias proibidas, mesmo assim não são considerados risco zero. Antes de utilizar suplementos consulte um especialista, preferencialmente um nutricionista especializado em nutrição esportiva. Atletas devem compreender que são os únicos responsáveis pelo que entra em seu organismo, de acordo com o Código Mundial Antidoping (Responsabilidade Objetiva).