

IL BENESSERE DELL'INTESTINO PER I RUNNERS

In un'attività come la corsa ove l'intestino è sottoposto a uno stress non indifferente, è preferibile conoscere al meglio le dinamiche di quest'organo e quali possono essere i rimedi per prevenire determinate problematiche di salute e cali prestativi con il passare dei mesi di preparazione.

La flora batterica intestinale



La flora intestinale funziona come una barriera difensiva, capace di modificare l'ambiente intestinale e renderlo sfavorevole alla proliferazione degli agenti patogeni, ad esempio con un pH acido e sottraendo buona parte del nutrimento. Questa funzione viene esercitata proprio a partire dai primi momenti di vita extra-uterina, quando la flora intestinale inizia a formarsi. Nell'arco della vita la flora non rimane sempre stabile. Il primo grande cambiamento avviene con lo svezzamento, ossia il passaggio da una dieta a base solo di latte a una più varia con cibi solidi. Allora la flora si adatta e diventa paragonabile a quella di un adulto. Da questo momento, in condizioni normali, la flora non si modifica in maniera rilevante, anche se la concentrazione delle varie specie che la compongono può temporaneamente variare per effetto di diversi fattori ambientali, fisiologici e patologici. In ogni caso la flora definitiva dell'uomo è costituita principalmente da batteri anaerobi che sono molto più numerosi di quelli aerobi. L'importante, però, per il benessere dell'intero organismo è l'equilibrio tra le diverse specie della flora batterica. In essa, infatti, sono presenti essenzialmente 3 grandi gruppi:

1. **Batteri nocivi** (come *Pseudomonas aeruginosa*, *Staphylococcus*, *Clostridium*, *Proteus*, *Veillonella*),
2. **Batteri neutri** che diventano nocivi solo in determinate condizioni (*Escherichia coli*, *enterococchi*, *streptococchi*, *Bacteroides*, *Eubacterium*)
3. **Batteri buoni** (appartenenti ai generi *Lactobacillus* e *Bifidobacterium*)

In condizioni normali, i microrganismi nocivi sono tenuti sotto controllo dall'intera flora batterica. Ma non è sempre così. Sono note da tempo le alterazioni della flora intestinale in seguito a **terapia antibiotica**, di **vita frenetica**, **attività fisica intensa e prolungata**. Anche l'avanzare dell'età e variazioni improvvise dell'alimentazione o malnutrizione possono incidere sulla composizione e le attività della flora intestinale. Inoltre numerose pubblicazioni scientifiche hanno osservato una concomitanza tra alcuni stati patologici e variazioni nella composizione della flora intestinale. Per aiutare a prevenire alcune di queste situazioni dovrebbero contribuire i batteri "buoni" a riportare la flora di nuovo in equilibrio.

Regole per favorire l'efficienza della flora batterica intestinale:

1. è mantenere una **corretta alimentazione** e cercare di eliminare le condizioni che hanno determinato l'alterazione.
2. **Utilizzo di probiotici**, cioè dall'integrazione per via orale di "batteri amici" capaci di arrivare vivi e vitali nell'intestino dopo aver superato le barriere costituite dai succhi gastrici e dalle secrezioni digestive e capaci, se assunti regolarmente, di influenzare positivamente l'ecosistema intestinale

La flora batterica intestinale è così essenziale per la funzionalità dell'organismo umano da essere stata paragonata a un "organo nascosto e dimenticato", la cui conoscenza sempre più approfondita potrebbe portare allo svelarsi di importanti informazioni per la salute umana e per la comprensione di numerosi disordini, che non coinvolgono solamente l'intestino. Questi microrganismi, che costituiscono la flora batterica intestinale, non sono innati nell'uomo. Alla nascita, infatti, l'intestino umano è sterile. Entro pochi minuti dal parto, però, ha inizio la colonizzazione da parte dei germi presenti sia sulla madre che nell'ambiente circostante. Poco dopo la nascita, i batteri iniziano subito

a occupare il posto disponibile, lasciando così fisicamente poco spazio a potenziali germi patogeni impedendo loro di insediarsi e proliferare. Quelli che non riescono a trovare un posto sulla mucosa intestinale, vengono espulsi direttamente.

Gli studi effettuati negli ultimi anni hanno evidenziato **una serie di effetti positivi dei probiotici** sull'organismo umano, che vanno dal contribuire a mantenere la flora intestinale bilanciata (supporto dei batteri benefici e soppressione delle attività dei batteri nocivi), una corretta funzionalità intestinale e a supportare il sistema immunitario. Queste importanti proprietà, però, variano da ceppo a ceppo di probiotico e dipendono anche dalla quantità di probiotico ingerito. Per questo è fondamentale che ogni ceppo probiotico abbia a supporto delle valide ricerche scientifiche che accertino le sue proprietà probiotiche e la minima quantità efficace. I generi batterici più utilizzati sono il *Lactobacillus* e *Bifidobacterium* di cui ad esempio fanno parte i ceppi probiotici *Lactobacillus casei Shirota* e il *Bifidobacterium lactis Bb12*. Sono noti, inoltre, anche alcuni lieviti probiotici, microrganismi più complessi dei batteri ma sempre unicellulari, come *Saccaromyces boulardii*[®].

Un malfunzionamento della flora batterica intestina per errate abitudini alimentari e troppo stress ossidativo può portare l'organismo dell'atleta e non solo, a incorrere in problematiche e disturbi dell'intestino. Una di queste problematiche è sicuramente "la Stitichezza".

Prevenire la stitichezza

La stitichezza (o stipsi) è un disturbo oggi sempre più diffuso in tutte le fasce d'età. A prescindere da alcune particolari situazioni, come per esempio l'assunzione di farmaci che rallentano l'attività dell'intestino e la gravidanza, il più delle volte la stitichezza è dovuta ad abitudini non ottimali, come per esempio un'alimentazione povera di fibre e uno stile di vita sedentario.

I sintomi più comunemente associati alla stitichezza:

- dolore addominale
- meteorismo (ovvero gonfiore addominale)
- tenesmo rettale (ovvero sensazione di continuo bisogno di evacuare)

Per prevenire e combattere la stipsi è necessaria una dieta ad alto contenuto in fibre. Le fibre alimentari sono un insieme di sostanze di origine vegetale e si suddividono in: fibra non idrosolubile e fibra idrosolubile. La fibra non solubile aiuta la defecazione, ossia velocizza il passaggio del cibo attraverso lo stomaco e l'intestino. La fibra solubile, invece, è utile per limitare l'assorbimento di glucidi, lipidi e colesterolo.

Gli alimenti maggiormente ricchi di fibra alimentare sono:

- legumi secchi: ceci, lenticchie, fagioli, piselli, fave
- cereali integrali: pane integrale, pasta integrale, crackers integrali
- cereali bianchi
- ortaggi e frutta

Inizialmente, una dieta ricca di fibre può produrre alcuni effetti spiacevoli, quali un aumento della flatulenza, ovvero emissione di gas e dei borborigmi (gorgoglii addominali). Questi sintomi sono di minore entità qualora l'assunzione di cibi ad alto contenuto di fibre sia graduale e distribuito nell'arco dell'intera giornata. È importante ricordare di assumere almeno 8 bicchieri di acqua al giorno (circa 1.5-2.0 litri al giorno) per utilizzare al meglio il potere benefico della fibra nei confronti del transito intestinale e quindi per aiutarci a prevenire la stitichezza. Poiché spesso la stitichezza si accompagna ad alterazione della flora batterica intestinale, l'assunzione di probiotici è particolarmente utile per contenere fenomeni di gonfiore da eccessiva fermentazione e al tempo stesso per impedire l'eventuale insediamento di microrganismi non appartenenti all'ecosistema fisiologico, promuovendo un corretto transito intestinale. Come accennato, una vita sedentaria non favorisce la regolarità dell'intestino, anzi tende a ostacolarla. È inutile dire che lo sport fa bene, ma, più dell'entità è utile la costanza e la metodicità dell'impegno: basterebbe per esempio lasciare l'automobile in garage o parcheggiarla a sufficiente distanza dalla propria sede di lavoro, oppure imporsi di salire le scale a piedi per mantenere il proprio corpo in esercizio. Anche l'affaticamento mentale e il cambiamento di clima possono influenzare l'intestino. Nel primo caso è ben noto l'effetto negativo dello stato emotivo e dello stress, che possono innescare un circolo vizioso in cui il gonfiore e il senso di pesantezza addominale tendono a bloccare il riflesso all'evacuazione. Non va poi dimenticato che anche uno spostamento può avere implicazioni del tutto simili attraverso due possibili dinamiche: l'intervento di un controllo inibitorio della

volontà, per esempio a fronte di un lungo viaggio o della necessità di fare uso di servizi igienici pubblici, oppure l'esigenza di adattamento dell'organismo a condizioni ambientali nuove.



- [In allegato uno schema alimentare anti-stitichezza >>> scarica tabella](#)

Da questo schema dietetico "standard" si può notare che l'alimentazione per aiutare a combattere la stipsi deve essere ricca di:

- **frutta e verdura:** devono essere sempre presenti in abbondanza sulla tavola. Consumare almeno 5 porzioni di frutta o verdura al giorno. Ad esempio: spremuta o succo di frutta al mattino; un frutto come spuntino e frutta e verdura ai pasti; almeno 200 grammi di verdura e 200 grammi di frutta sia a pranzo sia a cena. Preferire, alla sola pasta o riso in brodo, minestrone o passati di verdura
- **legumi:** consumarli almeno 2-3 volte alla settimana. Alternandone il consumo: piselli, ceci, lenticchie, fagioli, fave
- **cereali integrali:** imparare a consumare pane, pasta, cracker, biscotti e fette biscottate integrali in modo da aumentare l'apporto di fibra alimentare

AZIONI DA ATTUARE

- aumentare gradualmente il consumo di alimenti ricchi di fibre
- bere almeno **8 bicchieri di acqua al giorno** (1,5-2 litri al giorno)
- assumere regolarmente **probiotici**
- praticare **regolare attività motoria**
- concedersi qualche piccola pausa nell'arco della giornata o almeno prima di andare a dormire, con lo scopo di **far rilassare la mente**

A conclusione si può sicuramente affermare che non possiamo tralasciare la cura dell'intestino in quanto è un organo importante per l'ottimale funzionale del nostro organismo. Quindi se vogliamo migliorare le nostre prestazioni, allenarci al meglio, e raggiungere gli obiettivi prefissati è opportuno non solo curare la preparazione, ma anche e soprattutto l'alimentazione ed eventuale integrazione per migliorare le funzionalità dell'intestino.

Buona corsa