

UNA MICROBIOTA INESTABLE POT PROVOCAR MÉS FATIGA A L'ESPORTISTA

15 febrer, 2023

Mantenir una flora bacteriana sana i variada ajuda a assolir objectius postvacacionals com seguir una dieta equilibrada o estar en forma. Una microbiota inestable pot provocar més fatiga a l'esportista.

Després de les vacances i d'alguns excessos alimentaris, generés per moltes persones el moment idoni per plantejar-se una vida saludable. És quan creix l'interès per les dietes equilibrades i l'exercici físic per tornar als hàbits d'abans de les vacances o, fins i tot, millorar-los. En aquesta cursa, la microbiòtica intestinal pot ser una gran aliada o un factor desestabilitzador a l'hora d'aconseguir aquests propòsits posts vocacionals.

La microbiota o flora intestinal és un conjunt de microorganismes que viuen a l'intestí. Mantenir el seu equilibri és imprescindible per prevenir la colonització d'altres microorganismes patògens, i ajuda a digerir els aliments, produir vitamines B i K i estimular el sistema immune. Si es produeixen alteracions, pot afectar a la salut de les persones i al rendiment esportiu.

Els desequilibris a la microbiòtica, denominats disbiosis, poden causar deficiències nutricionals, fermentacions excessives i permeabilitat intestinal, entre altres. Totes aquestes condicions influeixen de manera negativa en el rendiment de l'esportista, ja sigui causant malestar intestinal, compromentent els tipus d'aliment que s'han d'ingerir durant l'exercici físic o provocant afectacions en l'àmbit energètic, que es manifesten en un sentiment de més fatiga.

Per l'expert, la microbiota intestinal pot influir de manera positiva en el rendiment esportiu mitjançant la producció d'àcids grassos de cadena curta a partir de la fermentació de la fibra a l'intestí gruixut. Aquests àcids poden ser oxidats al múscul i, d'aquesta manera, contribueix a la disponibilitat de glucosa muscular. També contribueixen a augmentar el flux sanguini, la sensibilitat a la insulina i la conservació de la massa muscular, qüestions molt interessants des del punt de vista de la salut i el rendiment de l'esportista.

Aliments que beneficien la microbiota intestinal

Els nutrients que beneficien la microbiota, perquè milloren la quantitat, la varietat i l'activitat dels bacteris que viuen a l'intestí, es denominen prebiòtics. Aquestes són les

proprietats que tenen aquest tipus d'aliments:

- **Fibra fermentable:** D'entre els prebiòtics, els vegetals que contenen fibra fermentable són els més importants. Malgrat que el nostre intestí prim no pugui digerir ni absorbir aquest tipus de fibra, quan arriba a l'intestí gruixut experimenta una fermentació parcial o total que alimenta els bacteris intestinals. Si volem una macrobiòtica sana i diversa hem d'alimentar totes les espècies microbianes, i això passa per una alimentació amb abundància d'aliments vegetals tan variats com sigui possible. Sovint ens trobem amb esportistes mengen una quantitat adequada d'aliments d'origen vegetal, però poca varietat. S'ha de recordar els bolets també són un grup d'aliments molt interessant, segons alguns experts.

La cocció dels aliments també és clau per aconseguir aquestes fibres beneficioses per l'intestí. Per exemple, la poma o la pastanaga han d'estar cuinades i no crues. La poma al forn allibera certes fibres que d'altra manera no podrien fermentar-se. També és aconsellable cuir de patates i moniatos, o altres aliments no vegetals com l'arròs i la pasta, i després deixar-los refredar, perquè es forma el midó resistent, un gran aliment pels bacteris intestinals.

- **Polifenols:** Es troben en aliments d'origen vegetal com la quercetina, el res veratrol, la curcumina o les epigaocatequines del te verd. Són especialment rics en polifenols les fruites del bosc, el cacau, el té (sobretot el verd), el raïm, l'oli d'oliva, les espècies, els fruits secs i, en general, les fruites i verdures.

- **Greixos saludables i proteïna de qualitat.** Una dieta responsable amb la flora intestinal hauria de completar-se amb greixos saludables (oli d'oliva verge, alvocat, coco, ous ecològics i peix gras petit) i amb proteïna de qualitat (llegums, carn ecològica de pastura, ous ecològics, peix gras petit, crustacis i mol·luscos).

Quan els aliments fermentats, consumits de forma regular, aporten microorganismes, però en quantitats molt menors que un probiòtic comercial. Els probiòtics són aliments o suplementes

que contenen microorganismes vius destinats a mantenir o millorar els bacteris. Poden ser especialment útils quan s'han d'utilitzar antibiòtics, per protegir la microbiota autòctona. També poden ser interessants en certes disbiosis, per compensar aquelles espècies que ens falten i recuperar l'equilibri. En aquests casos s'han de seguir els consells d'un professional. Hi ha una gran varietat d'aliments fermentats que són probiòtics: verdures (kimchi, olives, cogombres...), làctics (iogurt, quefir), fermentats de soja com el miso... Sobretot interessa que siguin no pasteuritzades i no sotmetre'ls a cap procés de cocció, ja que els microorganismes moririen.

L'esport millora la macrobiòtica intestinal

Diversos estudis han observat que l'exercici augmenta la diversitat de la microbiota i, en conseqüència, millora el funcionament del metabolisme i les respostes immunitàries. A l'hora de valorar l'efecte de l'exercici a la microbiota és important tenir en compte el tipus d'exercici. L'exercici de resistència té un efecte més intens que l'exercici de força quant al canvi de la microbiota. Veiem així que la composició de la microbiota s'adapta a l'exercici, per exemple, promou el creixement de poblacions bacterianes que poden metabolitzar el lactat.

L'esport afecta la fisiologia gastrointestinal. És conegut que l'exercici té un efecte positiu en el funcionament de l'aparell gastrointestinal, sempre acompanyats d'una bona nutrició i un bon descans. Els àcids grassos de cadena curta permeten una reparació i un manteniment dels epitelis intestinals, i redueixen l'efecte de l'exercici extenuant.