

EFFECTOS DEL CONSUMO DE PROBIÓTICOS EN LA MICROBIOTA DE LOS DEPORTISTAS DE ALTO RENDIMIENTO

Agustin Gualtieri Moreno, Carmela Olhagaray Martinez,
Ignacio Francisco Miller Genta, Tania Elizabeth De Oscar Pereira
Tutora: Andrea Mattiozzi¹, Co-Tutor:Guillermo Silva²

¹ Catedra de Medicina del Ejercicio y el Deporte, Udelar, Montevideo, Uruguay
² Depto. Nutrición Poblacional, Escuela de Nutrición, Udelar, Montevideo, Uruguay
*E-Mail: andreamattiozzi@hc.edu.uy



Introducción:

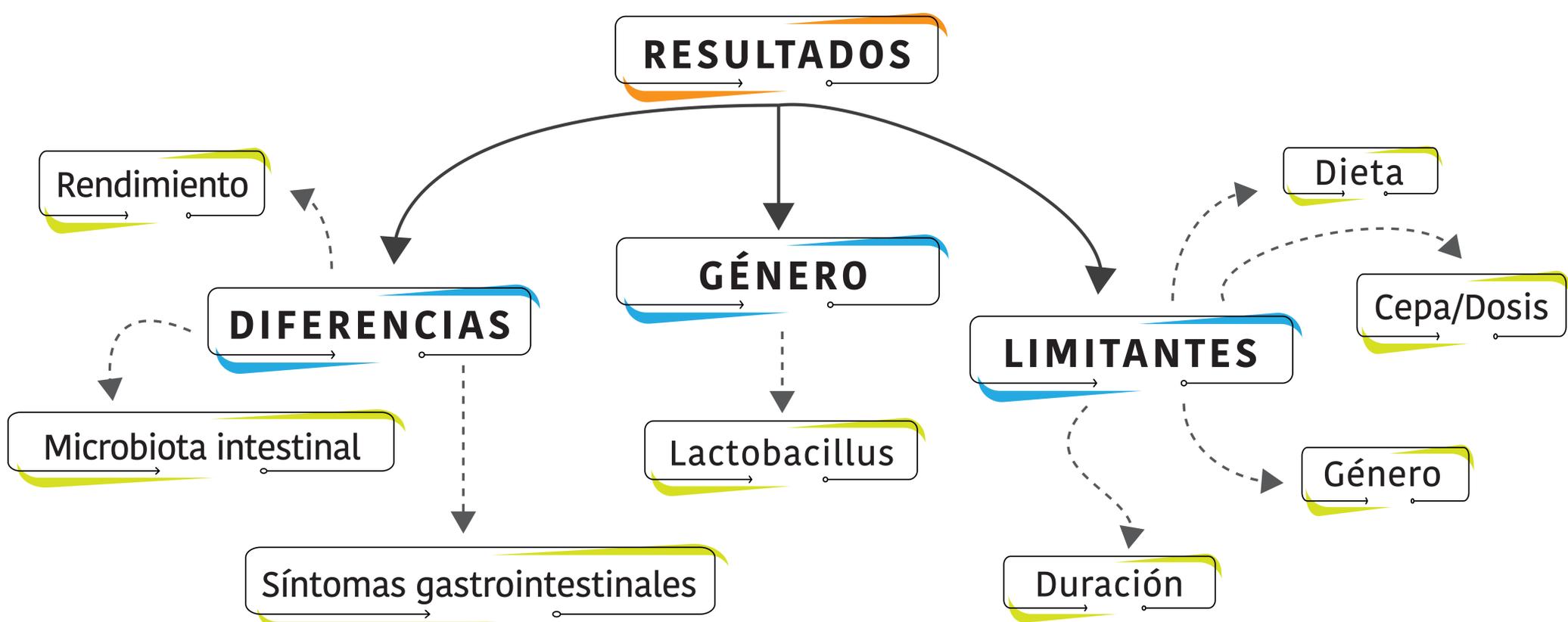
A lo largo de los años, los probióticos han sido estudiados principalmente con un enfoque en la salud gastrointestinal y el tratamiento de patologías. Sin embargo, recientemente su aplicación se ha extendido a los atletas como ayuda ergogénica nutricional con el fin de aliviar malestares inducidos por el ejercicio intenso. Se han observado efectos positivos en la utilización de los mismos en relación a la composición y estructura de la microbiota intestinal.

Objetivos:

Evaluar la importancia y los efectos de la suplementación con probióticos en la microbiota intestinal de deportistas adultos de alto rendimiento.

Metodología:

Revisión narrativa de la literatura mediante los buscadores Pubmed y EBSCO, con artículos en inglés sin restricción de país de intervención. Se utilizaron palabras claves Gut microbiota, Athletes, Exercise, Probiotics supplementation, Lactobacillus. Los criterios utilizados para la selección de artículos científicos incluyeron aquellos publicados entre el 2010 y 2021. El tipo de estudio seleccionado fue caso-control sobre suplementación con probióticos.



Conclusiones:

Los probióticos como ayuda ergogénica nutricional no tienen un efecto potenciador directo en la velocidad, fuerza o resistencia, sino que contribuyen a través de la modulación de la microbiota a solucionar factores que afectan al rendimiento de los atletas al competir como los síntomas gastrointestinales, fatiga, inflamación y enfermedades asociadas. En ninguno de los casos se demostró que la suplementación con probióticos tenga efectos negativos o perjudiciales para la salud de los atletas.