

Nutrição

EFEITOS DA SUPLEMENTAÇÃO DE PROBIÓTICOS EM CORREDORES DE LONGA DISTÂNCIA: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA

Gabriel Yunes Pozo - 8º período, Nutrição (Bacharelado), FCS, DNU/UFLA

Vitor Hugo Mota Theotokidou - 8º período, Nutrição (Bacharelado), FCS, DNU/UFLA

Lívia Costa de Oliveira - Nutrição (Mestrado em Nutrição e saúde), FCS, DNU/UFLA, coordenador(a)

Juciane de Abreu Ribeiro Pereira - Docente, FCS/DNU/UFLA, orientador(a) - Orientador(a)

Resumo

As corridas de longa distância estão se tornando cada vez mais populares, atraindo pessoas de todas as idades e com diferentes níveis de condicionamento físico, além de estarem relacionadas, de modo geral, à melhora da saúde e do bem-estar, controle do peso e diminuição do estresse psicológico. Por outro lado, a prática dessa atividade, comumente, pode induzir mudanças fisiológicas no organismo, tais como distúrbios gastrointestinais, imunológicos e metabólicos. Nesse contexto, alternativas como o uso de probióticos poderiam ser utilizadas, pois, quando administrados corretamente, podem trazer benefícios sistêmicos ou locais ao hospedeiro, incluindo auxílio no controle de distúrbios metabólicos como o estresse oxidativo, prevenção de contaminação por microrganismos patogênicos presentes no intestino, melhoria no sistema imunológico e no metabolismo de lipídeos. O estudo trata-se de uma revisão sistemática da literatura que busca avaliar os efeitos da suplementação de probióticos atuando sobre sintomas gastrointestinais e na modulação do sistema imunológico em corredores de longa distância. Como critérios de elegibilidade para inclusão na revisão foram utilizados artigos científicos originais publicados há no máximo 6 anos, que contivessem os descritores no título ou no resumo. A busca foi realizada utilizando as bases de dados PubMed, Periódicos Capes, Nature, Oxford Academics, Scopus, MDPI e Cochrane Library, empregando como palavras-chave “probiotics” e “runners”. Mesmo com os benefícios dos probióticos já elucidados na literatura em relação aos sintomas gastrointestinais como: melhor desempenho na função barreira intestinal, diminuindo a permeabilidade intestinal e evitando contaminação por microrganismos patogênicos, a presente revisão acabou por encontrar poucas evidências de melhora tanto na quantidade quanto na severidade dos sintomas. Já em relação ao sistema imunológico, a presente revisão identificou evidências que sugerem imunomodulação proveniente dos probióticos como melhora nos marcadores inflamatórios dos corredores, sugerindo controle da inflamação sistêmica decorrente do exercício. Destacamos as limitações metodológicas que dificultaram a comparação dos artigos selecionados, tais como a grande diferença etária, de cepas utilizadas, de sexo, de dose e tempo de suplementação. Como perspectivas futuras sugerimos estudos com metodologias mais bem desenhadas, a fim de facilitar a comparação entre os estudos.

Palavras-Chave: Probióticos, Atletas, Suplementos Nutricionais.

Instituição de Fomento: UFLA

Link do pitch: <https://www.youtube.com/watch?v=mmAp046NTpA>