

Nutrição

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

Monique Suela Silva - 9º módulo de nutrição, UFLA

Gabriel Yunes Pozo - nutricionista

Vitor Hugo Mota Theotokidou - nutricionista

Lívia Costa de Oliveira - coorientadora, mestranda em Nutrição e Saúde, UFLA

Juciane de Abreu Ribeiro Pereira - Orientadora DNU, UFLA - Orientador(a)

Resumo

As corridas de longa distância têm ganhado popularidade, atraindo pessoas de todas as idades em busca de benefícios à saúde e bem-estar. Contudo, a prática regular está associada a distúrbios gastrointestinais, imunológicos e metabólicos, que podem comprometer o desempenho esportivo. Nesse contexto, a suplementação de probióticos tem sido investigada como estratégia potencial para reduzir os sintomas gastrointestinais e modular a resposta imune. Dessa forma, este estudo teve como objetivo avaliar os efeitos da suplementação de probióticos em corredores de longa distância, por meio de uma revisão sistemática da literatura. A busca foi realizada em janeiro de 2024, nas bases PubMed, Periódicos Capes e Nature, seguindo a diretriz PRISMA. Foram utilizados os descritores “probiotics” e “runners” com o operador booleano “and”. Os critérios de inclusão contemplaram artigos originais, ensaios clínicos publicados nos últimos seis anos em língua inglesa e com texto completo disponível. Inicialmente foram identificados 72 estudos; após aplicação dos critérios de elegibilidade, 11 foram selecionados, dos quais 6 responderam à pergunta da pesquisa (A suplementação de probióticos gera benefícios aos sistemas imunológico e/ou gastrointestinal em corredores de longa distância?). A amostra total incluiu 218 participantes, homens e mulheres, com idades entre 20 e 60 anos. Os resultados mostraram diferença metodológica quanto às cepas utilizadas, dose, tempo de suplementação e delineamento experimental. Em relação aos sintomas gastrointestinais, observou-se redução na gravidade e frequência em alguns estudos, sobretudo em contextos competitivos, embora outras pesquisas não tenham encontrado diferenças significativas entre probióticos e placebo. Quanto à imunomodulação, evidências sugerem efeitos benéficos, como maiores níveis de citocinas anti-inflamatórias (IL-10) e menores níveis de pró-inflamatórias (TNF- α , IL-6), além de manutenção de imunoglobulina. A salivar, associada à proteção contra infecções do trato respiratório superior. Conclui-se que a suplementação de probióticos pode contribuir para a modulação imunológica em corredores de longa distância, ainda que os efeitos sobre sintomas gastrointestinais sejam menos consistentes. No entanto, a escassez de ensaios clínicos e a falta de padronização quanto às cepas, doses e tempo de intervenção dificultam comparações e generalizações.

Palavras-Chave: Atletas, sistema imunológico, suplementos nutricionais.

Instituição de Fomento: UFLA

Link do pitch: <https://youtu.be/MTfEY4GFpC0>