

Atletas tienen menor riesgo de afecciones gastrointestinales

viernes, 10 de noviembre de 2023, Fuente: Cooperativa Ciencia



Javiera Mateluna Cuadra Tiempo de lectura: minutos Científicos explican que los deportistas de alto rendimiento destacan por su condición física y salud intestinal.

Esto los convierte en un ejemplo de que el ejercicio diario contribuye a una buena microbiota intestinal, trayendo consigo menos probabilidades de desarrollar enfermedades.

Comparte:

El boom de los Juegos Panamericanos y Parapanamericanos en Santiago han incentivado a los chilenos y chilenas; sumando dentro de sus panoramas el conocer e informarse sobre deportes variados. Motivándolos a ser parte de una vida más activa, sana y con foco en su alimentación y la prevención de enfermedades.

"El 90% de las enfermedades que desarrolla el ser humano se asocia a una alteración de las bacterias que viven en su sistema digestivo, causando que su microbioma sea alterada y deficiente para una buena salud", comenta Catalina Garrido, ingeniera en biotecnología y directora de

Por el contrario, aquellos que llevan 2 años o más de entrenamientos y ejercicio continuo, además de una buena alimentación y nutrición, poseen menos probabilidades de enfrentarse a una microbiota intestinal deficiente que sea propensa a generar enfermedades, a largo plazo.

"Los atletas suelen tener una gama más diversa, y en mayor cantidad, de bacterias intestinales del tipo Proteobacteria y Verrucomicrobia , junto con el género Prevotella , que promueven un metabolismo de mayor calidad y la disminución de la inflamación intestinal, un factor de riesgo para el desarrollo de enfermedades gastrointestinales", comenta Melissa Alegría Arcos , subdirectora del Núcleo de Investigación en Data Science de la Universidad de las Américas

Según estudios en la microbiota de la población, el 70% de los chilenos tienen la probabilidad de desarrollar alguna enfermedad de carácter gastrointestinal, también conocida como disbiosis. Además de esto, un desequilibrio en la composición y función de la microbiota intestinal que se ha visto asociada problemas en la salud, permitiendo que patógenos como Helicobacter Pylori estén cada vez más presentes en el sistema.

"Una microbiota saludable puede prevenir que bacterias y virus perjudiciales se adhieran y proliferen en el revestimiento del intestino, reduciendo así el riesgo de infecciones y enfermedades", enfatiza la ingeniera en biotecnología.

Deporte y calidad microbiana

Frente a los más de 6 mil atletas participantes de los Juegos Santiago 2023 , queda en evidencia la diversidad y calidad microbiana que existe a nivel panamericano; capaz de adaptarse frente a eventos de exigencia, incluyendo a deportistas de otros países y disciplinas. Transmitiendo consigo que una vida libre de enfermedades va de la mano al ejercicio diario y buena alimentación.

"Existen diferencias en el microbioma intestinal entre los atletas según el deporte que practican. La investigación señala variaciones en la abundancia de bacterias beneficiosas entre distintas categorías deportivas. Por ejemplo, existe un aumento de ciertas especies como Bifidobacterium, Lactobacillus, Prevotella y Faecalibacterium en los intestinos de quienes participan en deportes con movimientos más dinámicos y menos estáticos, como la natación y atletismo . Otro estudio descubrió que la composición del microbioma podría predecir mejoras en el ejercicio tanto en actividades de resistencia como cardiovasculares, ejemplos como el ciclismo o la caminata rápida ", detalla Melissa.

Para el 2021, según la Encuesta de Caracterización de la Actividad Física del Ministerio del Deporte el 63% de la población chilena realiza actividad física , estimándose que la cifra en la actualidad va en aumento.

"Tanto para quienes son deportistas o aficionados del ejercicio diario, tendrán mayores probabilidades de seguir potenciando una vida sana, capaz de contrarrestar enfermedades. ¿Cómo? Sumando a su dieta frutas y verduras directas de la tierra a la mesa , prefiriendo productos naturales , menos procesados y fortificados con probióticos o suplementos que ayuden a contrarrestar las deficiencias nutricionales que se pierden con el paso de los años", concluye la directora de Liva Company.

Fuente: Liva Company