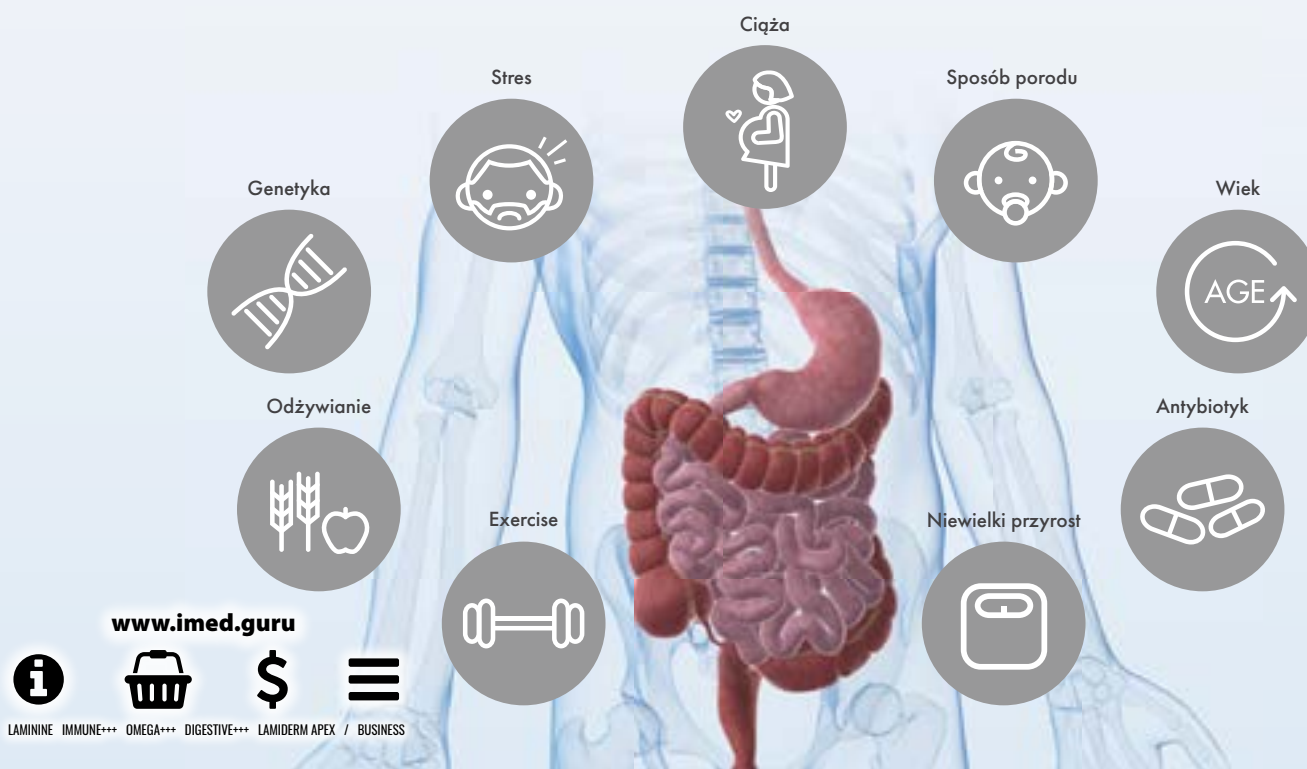


SZUKASZ CZEGOŚ LEPSZEGO?

PROBIOTYKI ZWIĄZANE Z AKTYWNOŚCIĄ FIZYCZNĄ

CZYNNIKI WPŁYWAJĄCE NA FLORE BAKTERYJNĄ JELIT



Przez lata nauczyliśmy się, że to co robimy i na co jesteśmy narażeni ma również wpływ na skład naszej mikroflory jelitowej. Na skład mikroflory jelitowej może wpływać wiele czynników zdrowotnych: genetyka, stres, ćwiczenia fizyczne, odżywianie, wiek i inne. Jak wskazują aktualne badania, spożycie suplementów pro- i prebiotycznych jest wskazane z wielu powodów.

CO WIEMY O MIKROFLORZE JELITOWEJ I JEJ WPŁYWIE NA STAN ZDROWIA?

1. Zmieniony obraz mikroflory jelitowej wiąże się z występowaniem dużej liczby szkodliwych sytuacji i zespołów zdrowotnych.
2. Rodzaj diety wpływa na różne rodzaje mikroflory, w tym na otyłość.¹ Wartościowe diety (np. śródziemnomorska, mórz południowych) bogate w warzywa, owoce, nieprzetworzone ziarna, ryby i owoce morza są uznawane za lepsze dla organizmu niż diety typu „Zachodniego (z dużą ilością potraw smażonych, panierowanych i przetworzonej żywności), które są szkodliwe dla talii.
3. Mikroflora jelitowa musi posiadać wiele rodzajów bakterii, ponieważ utrata różnorodności prowadzi do powstawania coraz większej liczby stanów takich jak zaburzenia zachowania, żołądkowo-jelitowe, immunologiczne i alergię. W przypadku niektórych skojarzonych schorzeń otyłość i nadwaga wpływa na powstanie stanów zapalnych i zaburzeń metabolicznych.¹

ĆWICZENIA NAPRAWDĘ WPŁYWAJĄ NA WZROST RÓŻNYCH BAKTERII JELITOWYCH

Wiadomość z ostatniej chwili: potwierdzono, że aktywność fizyczna zwiększa różnorodność mikroflory jelitowej w organizmie człowieka. Zwiększenie zróżnicowania mikroflory jelitowej oznacza obecność wielu różnych rodzajów bakterii w jelitach. Wydaje się, że jest to ważny czynnik łączący wsparcie dla zdrowia systemu odpornościowego z poprawą czynników metabolicznych.¹ Wiele czynników wpływa na mikroorganizmy zamieszkujące jelita, których harmonia sprawia, że biot jelit jest wyjątkowy i zdrowy. Nowe badania rzucają światło na te powiązania.¹



ZWIĄZEK MIĘDZY AKTYWNOŚCIĄ FIZYCZNĄ I DIETĄ

Stwierdzono, że sportowcy uczestniczący w zawodach i elitarni wykonawcy stosują dietę inną niż przeciętny człowiek. W badaniu uczestniczyli gracze rugby i osoby niezwiązane ze sportem. Graczy rugby porównano z osobami niezwiązanymi ze sportem mającymi niski i wysoki wskaźnik masy ciała (BMI) w celu zaobserwowania ewentualnych różnic. Okazało się, że gracze rugby spożywali większe ilości kalorii, białka, tłuszczu, węglowodanów, cukru i tłuszczów nasyconych dziennie niż osoby w grupie pozasportowej.¹

Podczas, gdy mięso i produkty mięsne „były największymi dostawcami białka w diecie we wszystkich grupach, to suplementy były drugim najwyższym (15%) dostawcą białka u sportowców, natomiast nie przyczyniały się znacznie do spożycia białka w pozostałych badanych grupach.”¹

U sportowców białka stanowiły znacznie więcej całkowitego zapotrzebowania na energię (22%) niż w pozostałych grupach.¹ Największą różnicę między sportowcami a nie-sportowcami zaobserwowano w zakresie owoców i warzyw, których sportowcy zjadali znacznie więcej, podczas gdy nie-sportowcy preferowali przekąski.¹

Analizując skład i zachowanie mikroflory jelitowej, stwierdzono silną korelację między spożyciem białka a różnorodnością drobnoustrojów obecnych w jelitach. Mimo, że badania w dziedzinie zależności między intensywnością wysiłku fizycznego a zużyciem pro- i prebiotyków są nowe, to już na tym etapie wykazują różnicowanie.¹

POWIĄZANIE MIĘDZY ĆWICZENIAMI FIZYCZNYMI I PROBIOTYKAMI

W ostatnio opublikowanych wynikach 18 badań przeprowadzonych przez Mach i Fuster Botella wykazano, że probiotyki mogą pomóc w ćwiczeniach wytrzymałościowych.² Rolę ergogeniczną spełnia wszystko to, co daje przewagę fizyczną lub psychiczną podczas ćwiczeń lub rywalizacji. Chociaż naukowcy nie określili jednoznacznie funkcji ergogenicznej terapii probiotycznej, to badania ujawniły sposób, w jaki probiotyki wzmacniają układ odpornościowy, neutralizują wolne rodniki i normalizują przepuszczalność błony śluzowej jelit, „co może poprawić wyniki uzyskiwane przez sportowców w czasie intensywnych ćwiczeń fizycznych. W związku z tym suplementacja probiotyków może działać jako pośrednia pomoc ergogeniczna.”²

DIGESTIVE+++ MOŻE PRZYNIEŚĆ KORZYŚCI ZARÓWNO SPORTOWCOM

DIGESTIVE+++ zawiera probiotyczne bakterie *Lactobacillus * sporengens*, (obecnie zwane *Bacillus coagulans*). Nazwa bakterii została zmieniona przez biologów ze względu na to, że są to mikroorganizmy tworzące zarodniki *Lactobacillus*. Te bakterie optymalnie przetrzymują trawienie i warunki przetrwalnikowe i po spożyciu kapsułki pozostają żywe i przechodzą do przewodu pokarmowego, gdzie pozytywnie wpływają na florę bakteryjną w jelitach. Wykazano, że prebiotyki zawarte w DIGESTIVE+++ wspomagają pożyteczne bakterie *Bifidobacteria***. „Dobre” bakterie zamieszkujące jelita konkurują ze „złymi” i hamują ich wzrost.



Oprócz unikalnych czynników stymulujących wzrost i rozwój komórek pochodzących z wyjątkowych ekstraktów jaj ptasich LifePharm (LFAE), preparat Laminine® stanowi źródło łatwo przyswajalnych aminokwasów i białek. Uzupełnienie organizmu w aminokwasy i łatwo przyswajalne białka występujące w formule Laminine wspomaga wiele funkcji w organizmie, w tym pomoc w budowaniu masy mięśniowej, szczególnie, gdy preparat jest spożywany w czasie pracy/ treningu.

Nieważne, czy jesteś sportowcem czy nie, wprowadzenie DIGESTIVE+++ i Laminine do diety może poprawić sprawność fizyczną i ogólny stan zdrowia.



Te informacje nie zostały zweryfikowane przez Agencję USA ds. Żywności i Leków (FDA). Produkt ten nie jest przeznaczony do diagnozowania, leczenia, terapii ani zapobiegania jakiegokolwiek choroby.

DEFINICJE

**Lactobacillus*: bakteria produkująca kwas mlekowy z fermentacji węglowodanów.

***Bifidobacterium*: grupa pożytecznych bakterii, które normalnie żyją w jelitach.

ŹRÓDŁA

1. Clarke S, Murphy EF, O'Sullivan, Lucey AJ, Humphreys M i in. Wpływ ekstremalnej diety i ćwiczeń fizycznych na różnorodność mikroflory jelitowej. Gut 2014;63;1913-1920.
2. Menayang A. Wytrzymałość fizyczna a mikroflora jelitowa? Badania uwidaczniają związek. www.nutraingredients-usa.com.