



+



Kovalent



Intolerância alimentar e desempenho esportivo mediados por IgG



De atletas de elite a atletas de fim de semana, ter o equilíbrio certo da intensidade de treinamento apropriado, descanso e recuperação, além do suporte nutricional correto, é a chave para maximizar os ganhos físicos de um indivíduo e otimizar seu potencial de desempenho.

Em termos de saúde geral e bem-estar, é vital entender que o corpo é uma integração de vários sistemas interconectados que trabalham sinergicamente para permitir que o corpo funcione adequadamente.

Como todos os sistemas dentro do corpo humano influenciam um ao outro de alguma maneira, quaisquer rupturas importantes que ocorram dentro de um desses sistemas podem tirar o corpo da homeostase.

Em última análise, isso pode ter um efeito prejudicial sobre outros órgãos e sistemas do corpo e, assim, impedir o funcionamento ideal do corpo como um todo.

Com isso em mente, da perspectiva do desempenho físico, é importante que o atleta considere as muitas variáveis que podem afetar a maneira pela qual os sistemas de seu corpo funcionam.

Isso geralmente inclui a realização de uma análise completa de sua nutrição, programa de exercícios, estresse, sono e outros fatores do estilo de vida e a realização de ajustes apropriados quando necessário, a fim de obter o desempenho físico ideal.

No entanto, às vezes pode haver uma tendência para os atletas se concentrarem apenas no elemento de treinamento físico como o componente chave para o sucesso esportivo, com a necessidade de se concentrar na nutrição adequada, descanso, recuperação e gerenciamento de estresse, muitas vezes esquecidos.

Isso aumenta a suscetibilidade ao overtraining, lesões e, finalmente, o problema exato que todo atleta deseja evitar: uma redução no desempenho físico.



Exercício intenso e resposta ao estresse

Os fatores que freqüentemente afetam o desempenho físico, incluindo fadiga, desconforto gastrointestinal, intolerância alimentar e distúrbios de humor, estão inerentemente relacionados e são notavelmente comuns entre os atletas, principalmente no nível de elite. Avaliação física, metabólica e funcional do sistema digestório fazem parte do programa de performance dos atletas.

As demandas psicossociais e físicas que andam de mãos dadas com exercícios intensos são estressores adicionais.

Tudo o que inicia uma resposta ao estresse ativa os eixos simpático-adrenomedular e hipotálamo-hipófise-adrenal (HPA).

Isso significa a liberação de estresse e hormônios catabólicos, bem como citocinas inflamatórias e moléculas microbianas, que podem influenciar negativamente a saúde intestinal e, portanto, afetar o desempenho (Clarke e Mach, 2016).

Exercício intenso e função digestiva

O exercício extenuante e exaustivo estimula a produção de proteínas de choque térmico que afetam diretamente a integridade da barreira intestinal, abrindo junções estreitas, causando aumento da permeabilidade intestinal (conhecida como "intestino permeável") e impactando negativamente a saúde intestinal (Ballantyne, 2017).

Também foi sugerido que o hormônio do estresse cortisol afeta a integridade intestinal, tornando o intestino mais permeável a possíveis toxinas (Kelly et al, 2015).

Demonstrou-se que a estimulação do eixo HPA reduz a motilidade intestinal, com o estresse crônico também sendo associado à diminuição da produção de muco no intestino e à inibição da função da vesícula biliar (Chang et al. 2014; Rodiño-janeiro et al. 2015, Earley et al. 2003).

Além disso, demonstrou-se que os hormônios esteróides adrenais, incluindo cortisol, impedem a digestão, reduzindo a secreção de enzimas pancreáticas (Beaudoin et al, 1986) e pesquisas indicaram que o estresse elevado pode alterar diretamente o microbioma intestinal (Knowles et al, 2008).

A fim de priorizar o fluxo sanguíneo para o coração e os músculos esqueléticos durante exercícios intensos, o sangue é desviado do trato gastrointestinal e de outros órgãos viscerais (Brouns e Beckers, 1993). Essa falta de fluxo sanguíneo suficiente para o intestino pode atrapalhar ainda mais a barreira intestinal e também aumenta a permeabilidade intestinal (Lambert, 2008).



Permeabilidade intestinal, intolerância alimentar a IgG e desempenho esportivo

A disfunção da barreira intestinal aumenta o risco de reações imunológicas descontroladas a antígenos derivados de alimentos, bem como toxinas ambientais e antígenos microbianos, permitindo que essas partículas que normalmente permanecem no intestino penetrem no lúmen intestinal e interajam com o sistema imunológico associado à mucosa. (Rodiño-Janeiro et al, 2015).

Isso estimula a produção de anticorpos IgG para esses antígenos alimentares específicos. Se os níveis de anticorpos específicos de alimentos continuarem subindo, isso poderá resultar em uma intolerância alimentar mediada por IgG a esse alimento em particular, com sintomas subsequentes experimentados como resultado (Cai et al, 2014).

Os resultados de um estudo longitudinal recente mostraram que as dietas de eliminação baseadas na intolerância alimentar mediada por IgG levaram a uma melhora significativa nos sintomas de desconforto gastrointestinal e no desempenho esportivo (Kostic-Vucicevic et al, 2017).

Este é o primeiro estudo desse tipo a investigar os potenciais benefícios de desempenho para os atletas, identificando intolerâncias alimentares por meio da medição de anticorpos IgG específicos de alimentos e, em seguida, usando essas informações para ajustar suas dietas de acordo.

Embora sejam necessários mais estudos, esta meta-análise mostra o benefício potencial do uso de testes de intolerância alimentar à IgG como uma ferramenta de diagnóstico adicional para melhorar ainda mais o desempenho físico de um indivíduo – o que, para um atleta, é o objetivo final. Avaliação física, metabólica e funcional do sistema digestório fazem parte do programa de performance dos atletas.

Cambridge Nutritional Sciences
camnutri.com



Food Detective™



+



Kovalent

 intoleranciaalimentar.com.br

 foodtest@biosys.com.br

 (21) 97513-3473

