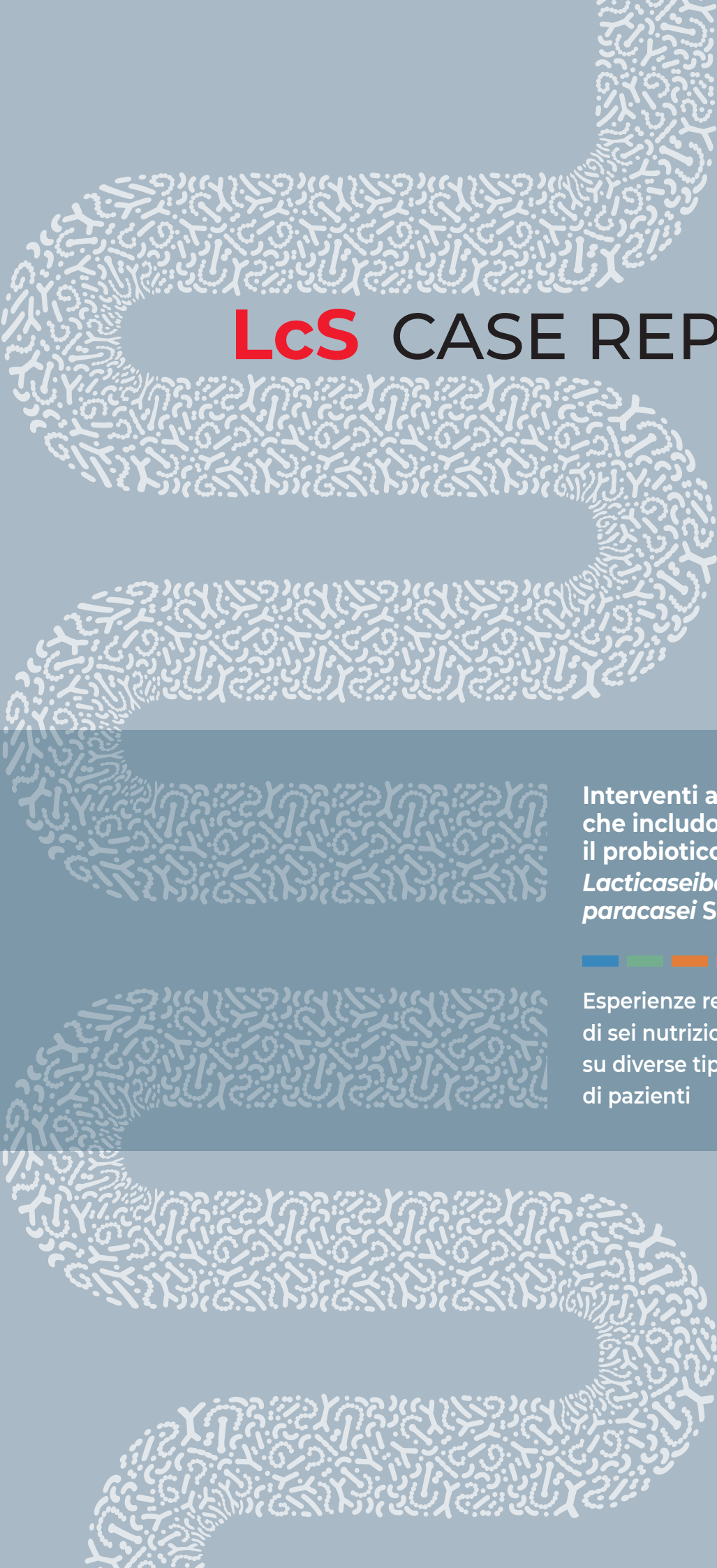




LcS CASE REPORT

Interventi alimentari
che includono
il probiotico
*Lacticaseibacillus
paracasei* Shirota (LcS)



Esperienze real-life
di sei nutrizioniste
su diverse tipologie
di pazienti

PREFAZIONE

L'importanza dell'alimentazione nella gestione della salute è un principio ormai consolidato dalla ricerca scientifica e dall'esperienza clinica quotidiana. Tuttavia, il ruolo dei probiotici e del microbiota intestinale è un campo di studio in continua espansione, con implicazioni che vanno ben oltre il benessere gastrointestinale, toccando aree come l'immunità, il metabolismo e persino la salute mentale.

Come sappiamo, una raccolta di casi clinici non ha la pretesa di sostituirsi alla ricerca clinica, ma può rappresentare un contributo prezioso. Raccontiamo qui le esperienze di sei nutrizioniste che, nella loro consolidata pratica professionale, hanno incluso il ceppo probiotico *Lacticaseibacillus paracasei* Shirota (LcS) negli interventi alimentari di pazienti con esigenze diverse: dagli anziani con comorbidità, agli atleti di alto livello, fino alle donne in gravidanza e ai bambini con problematiche gastrointestinali complesse.

Attraverso un approccio basato sull'evidenza e sull'osservazione diretta, ciascun caso presentato in questo volume fornisce un quadro dettagliato dell'intervento alimentare adottato e degli effetti sul paziente, mettendo in luce il potenziale dei probiotici come supporto nella pratica clinica.

Oltre a rappresentare una fonte di aggiornamento scientifico per professionisti della salute, questo booklet vuole essere anche un'ispirazione per chi opera nel settore della nutrizione e desidera ampliare la propria comprensione delle strategie alimentari volte al miglioramento della qualità della vita dei pazienti.

Ci auguriamo che queste esperienze possano contribuire a una riflessione più ampia sulla necessità di personalizzare gli interventi nutrizionali e sulla crescente rilevanza della salute intestinale nel benessere generale.

Massimo Barberi
Direttore Microbioma.it

MANTENIMENTO DELLO STATO DI BENESSERE IN CAMPIONESSA DI ATLETICA LEGGERA



Caso clinico raccolto dalla

Dott.ssa Erminia Ebner

Biologa Nutrizionista
con consolidata esperienza
in ambito sportivo, Roma

Nata a Roma in primavera, come la Vignarola, uno dei suoi piatti tipici preferiti. Si occupa di dietetica applicata all'esercizio fisico e della preparazione nutrizionale di sportivi di ogni livello, promuovendo stili di vita sani e attivi. Ama la musica rock e la magia dei concerti dal vivo. Adora viaggiare e ha un luogo del cuore: Praia a Mare, sulla Riviera dei Cedri in Calabria. Le sue due passioni più grandi sono il nipote Vincenzo e l'A.S. Roma.

LA PAZIENTE



Sofia
25 anni
atleta



Motivazione del consulto

- Recupero post infortunio
- Mantenimento della salute intestinale
- Gonfiore addominale e stipsi



Valori antropometrici

- Kg 63,6
- h 178 cm
- IMC 20
- Circonferenze lato destro (dominante):
polso 14,9 cm
braccio 24,2 cm
mediana coscia 47,4 cm
circonferenza vita 61,6 cm

IN BREVE

Sofia, giovane atleta di 25 anni, campionessa di mezzofondo a livello nazionale, richiede un consulto nutrizionale per il recupero fisico post-infortunio.

La paziente ha un **alto volume di allenamento (21 ore/settimana)**, vive lontana dalla famiglia, e ha affrontato **in passato un disturbo della nutrizione e dell'alimentazione (DNA)**, originato da pressioni e critiche sull'aspetto fisico ricevute in età precoce.

Nonostante un **lungo percorso psicoterapeutico**, teme di ricadere in comportamenti alimentari scorretti, specialmente nella fase delicata di recupero fisico in cui si trova.

Le sue abitudini alimentari includono un **consumo limitato di cereali e legumi**, un'elevata assunzione di **carne trasformata** e alimenti confezionati ricchi in proteine, e un **apporto idrico non sempre adeguato**. La valutazione antropometrica è nella norma (IMC 20), con buoni parametri clinici generali.

L'intervento nutrizionale si focalizza sull'**adeguamento dell'apporto di macronutrienti in base all'intensità degli allenamenti**, migliorando la varietà alimentare, la qualità delle proteine e l'idratazione. Sono state fornite indicazioni pratiche per **spuntini pre, intra e post-allenamento** e un piano per raggiungere un **peso desiderabile di 62 kg**, associato a un **miglioramento della composizione corporea**.

A due mesi dall'inizio del percorso, la paziente manifesta alterazione dell'alvo con **stipsi e gonfiore addominale**. Al piano nutrizionale, viene quindi aggiunto il consumo quotidiano di un latte fermentato con l'esclusivo ceppo probiotico ***Lactocaseibacillus paracasei* Shirota (LcS) - Yakult**, per favorire l'equilibrio del microbiota intestinale.

Il percorso di Sofia è in divenire, con l'obiettivo di **riprendere la preparazione** per qualificarsi ai prossimi giochi olimpici.



DIAGNOSI CLINICHE/ESAMI

- Ha sofferto già in età evolutiva di un **disturbo della nutrizione e dell'alimentazione (DNA)**, iniziato probabilmente subito dopo il primo consulto nutrizionale a 9 anni, richiesto dall'allenatore che la umiliava con continue e inopportune osservazioni sul suo peso
- **Esami ematici:** nulla di rilevante nei più recenti accertamenti clinici

ANAMNESI MOTORIA/FUMO/ALCOL/SONNO

- Programma di allenamento: 6 giorni a settimana con doppia seduta a giorni alterni per complessive 21 ore settimanali. Sta riaumentando gradualmente l'intensità di lavoro
- Mai fumo
- No alcolici
- Buona qualità del sonno

ANAMNESI ALIMENTARE

Lungo percorso di psicoterapia per disturbo della nutrizione e dell'alimentazione (DNA) che le ha permesso di recuperare un buon rapporto con il cibo. Segue consulenza con psicoterapeuta disponibile a collaborare durante l'attuale percorso

Abitudini alimentari:



COLAZIONE

molto presto (ore 6) sempre a casa



PASTI

consuma i pasti principali (pranzo e cena) alla mensa, sita vicino al campo principale in cui si allena



ASSUNZIONE

difficilmente riesce a bere e mangiare prima e durante gli allenamenti



FRUTTA/VERDURA

consuma una porzione di frutta e almeno una di verdura ad ogni pasto



CIBI POCO CONSUMATI

assume pochissimi legumi e poco pesce



CIBI CONSUMATI

consuma quotidianamente porzioni abbondanti di carne trasformata e conservata (affettati) soprattutto dopo gli allenamenti. Durante il periodo di infortunio, ha aumentato il consumo di alimenti proteici (compresi alimenti confezionati "ricchi in proteine") e ridotto di molto l'introito di cereali e derivati per timore di perdere muscolo e aumentare di peso corporeo in questa fase



ASSUNZIONE LIQUIDI

si idrata con circa 1.5 L/die acqua, no alcolici, un caffè al giorno

INTERVENTO NUTRIZIONALE

La **strategia nutrizionale** è stata pianificata sulla base dei **seguenti obiettivi**:

- copertura dei fabbisogni energetici e nutrizionali
- miglioramento della composizione corporea (recupero di un buono stato di idratazione, recupero muscolare arto infortunato)



L'**intervento nutrizionale** è stato così composto:

- adeguata copertura dei fabbisogni nutrizionali in considerazione del progressivo aumento del volume di allenamento:
 - i giorni con singolo allenamento sono stati così strutturati: proteine 1,3 g/kg; lipidi 1,1 g/kg; carboidrati 5 g/kg
 - i giorni con doppio allenamento sono stati così strutturati: proteine 1,5 g/kg; lipidi 1,1 g/kg; carboidrati 6,5 g/kg
- inserimento di un piano di idratazione personalizzato in base alle specifiche esigenze e agli orari degli allenamenti
- definizione di esempi pratici di spuntini da consumare prima, durante e dopo gli allenamenti, modulabili nelle quantità e di facile trasporto (es. frutta essiccata zuccherina, miele, gelatine e barrette 100% frutta, bevanda idrosalina fatta in casa).



Al **primo controllo**, dopo due mesi, la paziente riesce a seguire senza difficoltà tutte le indicazioni ricevute. Tuttavia, dall'inizio del percorso, riscontra alterazione dell'alvo con stipsi e gonfiore addominale. Si inserisce, pertanto, una bottiglietta di **Yakult, versione Yakult Balance**, la mattina prima di colazione, per favorire l'equilibrio del microbiota intestinale.

Questo prodotto, in quanto alimento dal gusto fresco e gradevole, si distingue per la semplicità con cui può essere consumato e inserito nella routine quotidiana, senza richiedere alcun impegno aggiuntivo da parte dell'atleta.

Più nel dettaglio, **Yakult Balance** è la bevanda di latte scremato fermentato che **contiene in ogni bottiglietta (65 ml) 20 miliardi di esclusivi probiotici *Lacticaseibacillus paracasei* Shirota (LcS)**, che favoriscono l'equilibrio del microbiota intestinale. È ricco in vitamina D, che contribuisce al mantenimento della salute di ossa e muscoli e al buon funzionamento del sistema immunitario, con un ridotto contenuto di zuccheri.

Nei successivi controlli si riscontra un **netto miglioramento dello stato di idratazione e un recupero graduale della condizione fisica**. Anche la **condizione di disagio intestinale è in miglioramento**: il gonfiore addominale è diminuito e la frequenza di evacuazione è aumentata.

RISULTATI E DISCUSSIONE

- La paziente ha mostrato un **graduale recupero della condizione fisica**, necessaria per riprendere il programma di gare con l'**obiettivo di qualificarsi ai tornei** che permettono di ottenere il pass olimpico

Questo caso evidenzia l'**importanza di un approccio strategico per gli atleti di alto livello**, spesso esposti al rischio di comportamenti alimentari scorretti. Fondamentale la **collaborazione tra allenatore, staff medico e team psicoterapeutico** con l'obiettivo comune di migliorare e mantenere la salute dell'atleta a lungo termine.

Tra gli elementi centrali da tenere in considerazione c'è la **salute intestinale**, essenziale per il benessere generale e le prestazioni sportive. L'intestino degli atleti risente dell'allenamento intenso, dello **stress psicologico** e di **diete poco equilibrate**, caratterizzate da **eccesso di proteine**, scarsa varietà e **ridotto apporto di carboidrati**, causando **disbiosi, gonfiore e stipsi**.

Un approccio nutrizionale efficace include una **dieta mediterranea ricca di fibre, verdure e alimenti fermentati**, abbinata a un'**idratazione ottimale** e alla **gestione dello stress**, per supportare il microbiota intestinale e garantire la salute dell'atleta.

PROSPETTIVA DELLA PAZIENTE

La paziente riferisce di aver sviluppato una **maggiore consapevolezza nella gestione dei momenti difficili della sua carriera sportiva**, dimostrando la capacità di preservare la propria salute.

Ha consolidato un **rapporto equilibrato con l'alimentazione**, evitando condotte che in passato avevano compromesso il suo benessere.

Sono state omesse tutte le informazioni che avrebbero potuto rendere identificabile la paziente.



- **Graduale recupero della condizione fisica**



- **Buona salute intestinale, essenziale per il benessere generale**



- **Miglioramento dello stato di idratazione**



- **Migliore gestione dello stress**

