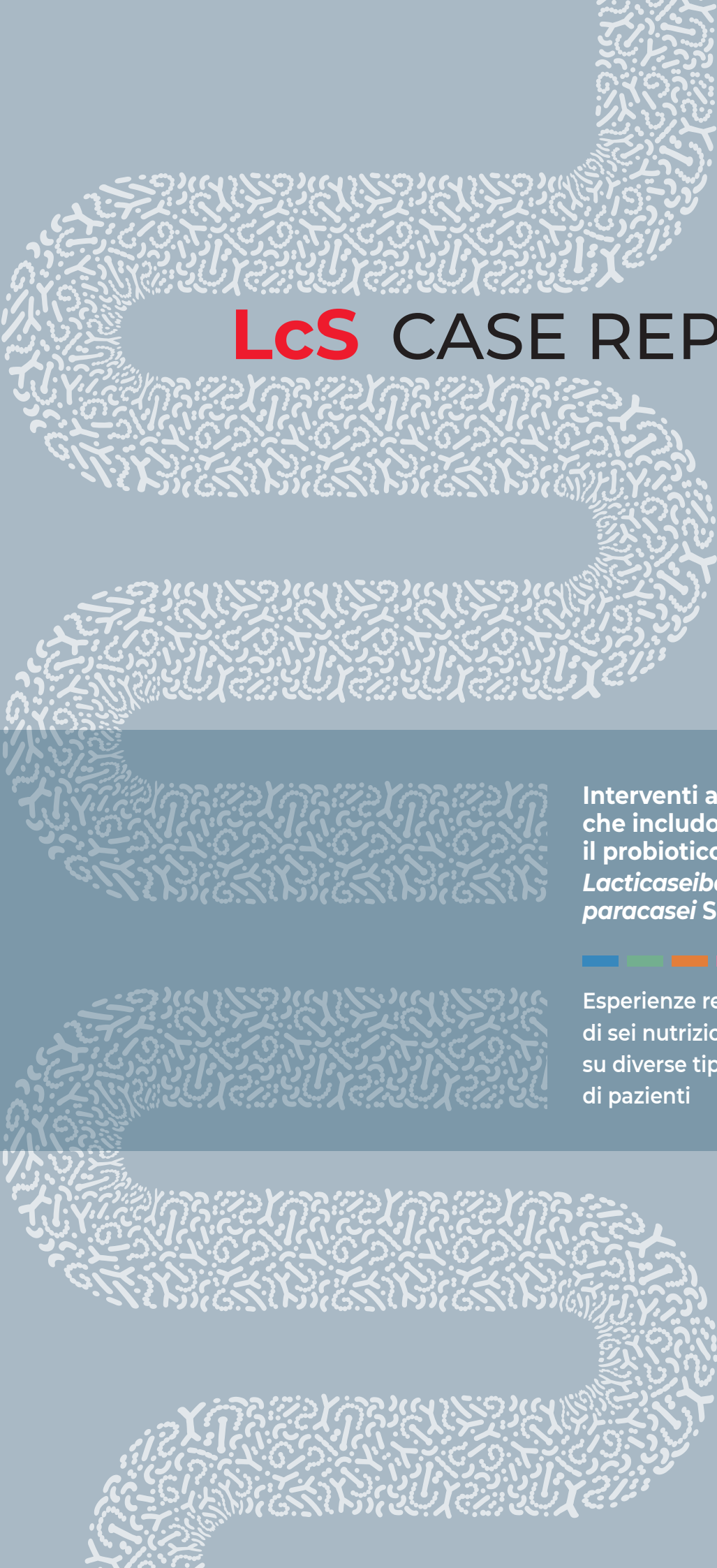




LcS CASE REPORT

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

GONFIORE ADDOMINALE E STIPSI IN DONNA IN GRAVIDANZA



Caso clinico raccolto dalla

Dott.ssa
Giulia Privitera

Dietista clinica, Milano

Dietista clinica con una consolidata esperienza in nutrizione ospedaliera maturata dal 2010.

Dal 2018 fa parte del Team di ostetricia della Clinica Mangiagalli presso il Policlinico di Milano, dove approfondisce le sue competenze in salute femminile, occupandosi di gravidanza, menopausa, endometriosi, disturbi metabolici, obesità e sovrappeso. Estroversa e con uno spiccato spirito d'iniziativa, ama il lavoro di squadra e ha contribuito ad alcuni progetti umanitari in Portogallo, Perù, Ghana e Zambia.

LA PAZIENTE



Anna
35 anni
graphic designer



Motivazione del consulto

- Gravida alla 29^a settimana, seconda gravidanza
- Persistente senso di gonfiore addominale
- Stitichezza, acuitasi nell'ultimo mese
- Diabete gestazionale



Valori antropometrici

- Kg 77
- h 1,67 cm
- IMC 28 (sovrappeso)

IN BREVE

Anna, 35 anni, graphic designer alla 29^a settimana di gravidanza, si rivolge per una consulenza nutrizionale a causa di **stitichezza**, **senso di gonfiore** e una recente diagnosi di **diabete gestazionale**.

La sua dieta è caratterizzata da un **eccesso di zuccheri e grassi saturi**, scarsa assunzione di fibre e acqua, e uno **stile di vita sedentario**. Anna ha un **IMC di 28** (sovrappeso) con un livello di grasso corporeo del 35%.

L'intervento nutrizionale ha previsto un piano di 1800 kcal giornaliere, con un **aumento di fibre, acqua e cibi integrali**, e una riduzione di zuccheri e snack dolci. Sono stati introdotti spuntini più salutari e un latte fermentato con l'esclusivo ceppo probiotico ***Lactocaseibacillus paracasei* Shirota (LcS) - Yakult**, per favorire l'equilibrio del microbiota intestinale. Anna è stata incoraggiata a camminare brevi tratti durante il giorno per **incrementare l'attività fisica**.

Nonostante iniziali difficoltà, la paziente ha mostrato un **miglioramento progressivo della compliance**, iniziando a **rispettare le indicazioni alimentari e idratandosi maggiormente**. Il disagio intestinale è diminuito, con un miglioramento della stitichezza (da 2 a 4-5 evacuazioni settimanali); la sua percentuale di grasso corporeo è scesa del 2% e il suo peso è salito a 80,5 kg, rientrando nei range consigliati secondo i criteri dell'Institute of Medicine (IOM). Il caso mostra quanto sia importante un approccio che unisca educazione alimentare e cura del microbiota materno, per migliorare la salute della madre e del nascituro.

ANAMNESI ALIMENTARE

Nessun percorso nutrizionale precedente

Abitudini alimentari:



COLAZIONE

cappuccino zuccherato o una bevanda a base di caffè con latte intero. Cornetto semplice o ripieno di crema, cioccolato o marmellata. A volte, una fetta di pane bianco con marmellata. Bevanda dolce come un succo di frutta confezionato o una bibita



SPUNTINO DI METÀ MATTINA

spesso assente, ma in alcune giornate consuma uno yogurt zuccherato o una merendina confezionata



PRANZO

spesso una porzione di pasta, difficilmente accompagnata da un secondo piatto; quasi ogni giorno piccola porzione di insalata con poca carne e mezza michetta. Frutta a fine pasto, sempre porzioni molto piccole (mezza mela, una prugna, ...)



SPUNTINO POMERIDIANO

biscotti o uno snack dolce, come una barretta al cioccolato. A volte accompagna lo spuntino con un tè zuccherato o un'altra bevanda dolce



CENA

preferisce un secondo piatto di carne (ad esempio una cotoletta o una bistecca) o un piatto a base di uova, come una frittata. Verdure poco presenti, raramente insalata. Talvolta include del pane o un piatto di patatine



DOPO CENA

le capita di fare un ultimo spuntino con uno yogurt alla frutta o un pezzo di cioccolato, per soddisfare la voglia di qualcosa di dolce prima di dormire



ASSUNZIONE LIQUIDI

tende a bere poca acqua, preferendo succhi di frutta confezionati e bevande zuccherate



CIBI CONSUMATI

in generale, preferisce piatti già pronti o da asporto per comodità, che contengono alti livelli di grassi saturi. I pasti fritti e il fast food sono presenti settimanalmente nella sua dieta

ANAMNESI MOTORIA/FUMO/ALCOL/SONNO

- Lavoro che la obbliga a **stare seduta per molte ore** durante la giornata. Quando va in ufficio si sposta coi mezzi e **cammina** per alcuni tratti (circa **30 minuti** totali al giorno). Quando lavora in smart working è completamente sedentaria.
- Nel fine settimana fa saltuariamente camminate in montagna
- Mai fumo
- No alcolici
- Frequenti risvegli notturni



DIAGNOSI CLINICHE/ESAMI

- **Diabete gestazionale**, curva da carico orale di glucosio (OGTT) positiva
- Familiarità per **diabete mellito di tipo 2**
- **Anemia sideropenica** in trattamento con integratore di ferro
- **Composizione corporea**: quantità di acqua totale 40 L, percentuale di grasso corporeo 35%, livello di grasso viscerale 13%



INTERVENTO NUTRIZIONALE

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

- aumento progressivo della frequenza di evacuazione (passaggio da 2 a 4-5 volte a settimana)
- miglioramento progressivo della consistenza delle feci (da tipo 1 a tipo 3-4 della scala Bristol)
- monitoraggio dell'incremento ponderale, affinché rientri nei range auspicabili per la sua età gestazionale, secondo i criteri dell'Institute of Medicine (IOM)

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

- **1800 kcal medie giornaliere**, finalizzato al controllo del peso e delle glicemie; distribuzione dei macronutrienti in linea con i LARN (lipidi 33%; carboidrati 48%; proteine 19%)
- consigli per il trattamento della stipsi, come aumentare il consumo di fibra, acqua e movimento
- **colazione**: tè o caffè senza zucchero, se graditi, con una tazza di latte parzialmente scremato, o uno yogurt bianco. A seguire cereali integrali, o fette biscottate integrali, o pane integrale/di segale con una porzione di frutta secca. Questo è il momento ideale della giornata che, in accordo con la paziente, viene scelto per l'inserimento di una bottiglietta di **Yakult Balance** o **Yakult Plus**

Più nel dettaglio, **Yakult Balance** è la bevanda di latte scremato fermentato che contiene in ogni bottiglietta (65 ml) **20 miliardi di esclusivi probiotici *Lactobacillus 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.

Yakult Plus è la bevanda di latte scremato fermentato che contiene in ogni bottiglietta (65 ml) **20 miliardi di esclusivi probiotici *Lactobacillus paracasei* Shirota (LcS)**, che favoriscono l'equilibrio del microbiota intestinale. Ricco in **vitamina C**, che contribuisce al buon funzionamento del sistema immunitario e alla riduzione del senso di stanchezza e di affaticamento, fonte

di fibre e con un ridotto contenuto di zuccheri

- **spuntino a metà mattina**: frutta secca
- **pranzo e cena**: una porzione di carboidrati integrali (pane integrale, pasta integrale, pasta di grano saraceno, riso venere, riso rosso ecc.) con una fonte proteica, rispettando le frequenze settimanali, abbondante verdura e un frutto
- nell'arco della giornata, utilizzare come condimento **olio EVO**, dosandolo con l'aiuto di un cucchiaino, data la sua elevata densità energetica
- si conviene di **aumentare l'introito di acqua**, anche tramite tè caldo decaffeinato o una tisana dopo cena
- si raccomanda di sostituire il pane e la pasta raffinati con **versioni integrali** e di ridurre i dolci e i carboidrati semplici, sostituendo gli snack zuccherati con **frutta secca** o **yogurt bianco**
- si consiglia la **massima varietà di scelta** all'interno di ogni categoria alimentare, con particolare attenzione a quella della frutta e della verdura. Si suggerisce di evitare il consumo di frutta ad alto indice glicemico (banane, fichi, cachi, uva ecc.)

Dopo la visita nutrizionale iniziale, la paziente ha mostrato **iniziale scetticismo** verso le modifiche dietetiche e l'introduzione dell'attività fisica. Tuttavia, il disagio crescente legato alla stipsi e la consapevolezza dei rischi associati al diabete gestazionale l'hanno motivata a **impegnarsi nel seguire le raccomandazioni**.

In particolare, durante le visite di **follow-up**, tenutesi ogni 4 settimane, si sono registrati progressi signifi-

ficativi, poiché la paziente ha gradualmente introdotto verdure a pranzo e cena, sostituendo pane e pasta bianchi con versioni integrali, e ha raggiunto un consumo di 2 litri d'acqua al giorno. Gli snack dolci sono stati sostituiti con alternative più sane. Anche il livello di attività fisica è stato incrementato: Anna ha iniziato a fare brevi camminate durante la pausa pranzo o la sera, migliorando il suo stile di vita.

Il **percorso nutrizionale** di Anna è proseguito **con costanza**, mostrando un miglioramento progressivo della compliance senza necessità di modifiche

al piano iniziale. Una modifica personale che ha contribuito al suo comfort è stata lo spostamento dell'**assunzione del probiotico Yakult al rientro dal lavoro**, utilizzandolo come piacevole nota di gusto a fine giornata lavorativa.

Essendo un alimento privo di controindicazioni, è una **scelta particolarmente adatta per una donna in gravidanza**. Inoltre, il suo gusto unico e piacevole, unito alla possibilità di consumarlo in qualsiasi momento della giornata senza restrizioni, contribuisce a garantire un'elevata compliance.

80,5. Alla **33^a settimana di gestazione**



• **Grasso viscerale invariato, grasso corporeo -33%**



• **Evacuazione 3-4 volte la settimana**

RISULTATI E DISCUSSIONE

La strategia nutrizionale applicata ha portato al **raggiungimento dei seguenti risultati**:

- alla **33^a settimana di gestazione**, il **peso** è salito a **80,5 kg**, rientrando perfettamente nei range consigliati per la sua epoca gestazionale
- il **grasso viscerale è rimasto stabile**, mentre il grasso corporeo è sceso al 33%
- nel primo mese, **miglioramento della stipsi** a livello di consistenza delle feci
- dal secondo mese, **incremento della frequenza di evacuazione da 2 a 3-4 volte** a settimana e miglioramento della sensazione di svuotamento completo

Questo caso sottolinea come i disturbi intestinali spesso derivino non solo da condizioni fisiologiche o patologiche, ma da una **limitata consapevolezza dei fattori quotidiani che influenzano il benessere**. È pertanto cruciale educare il paziente su come gestire le proprie abitudini alimentari anche in contesti sfidanti – la gravidanza ne è un esempio – offrendo strumenti pratici per integrare un efficace piano nutrizionale nella routine quotidiana.

Un ulteriore aspetto da considerare è il **mantenimento dell'equilibrio intestinale** della madre come fattore essenziale **per la salute del nascituro**: un microbiota materno in equilibrio influisce direttamente non solo sullo sviluppo del sistema immunitario e metabolico del bambino, ma può avere anche un ruolo nella **riduzione del rischio di complicazioni** come diabete gestazionale e preeclampsia.

In questo contesto, l'**inserimento** nella routine quotidiana di **latti fermentati probiotici** può essere un'**ottima strategia**.

PROSPETTIVA DELLA PAZIENTE

La paziente ha tratto significativo giovamento dal piano nutrizionale, acquisendo una **maggiore consapevolezza sull'importanza della qualità dei nutrienti e dei benefici di un'attività fisica regolare**. Questo cambiamento non solo ha migliorato il suo stato di salute, ma l'ha anche resa più consapevole del ruolo cruciale che queste abitudini giocano nel garantire il benessere del nascituro.

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

