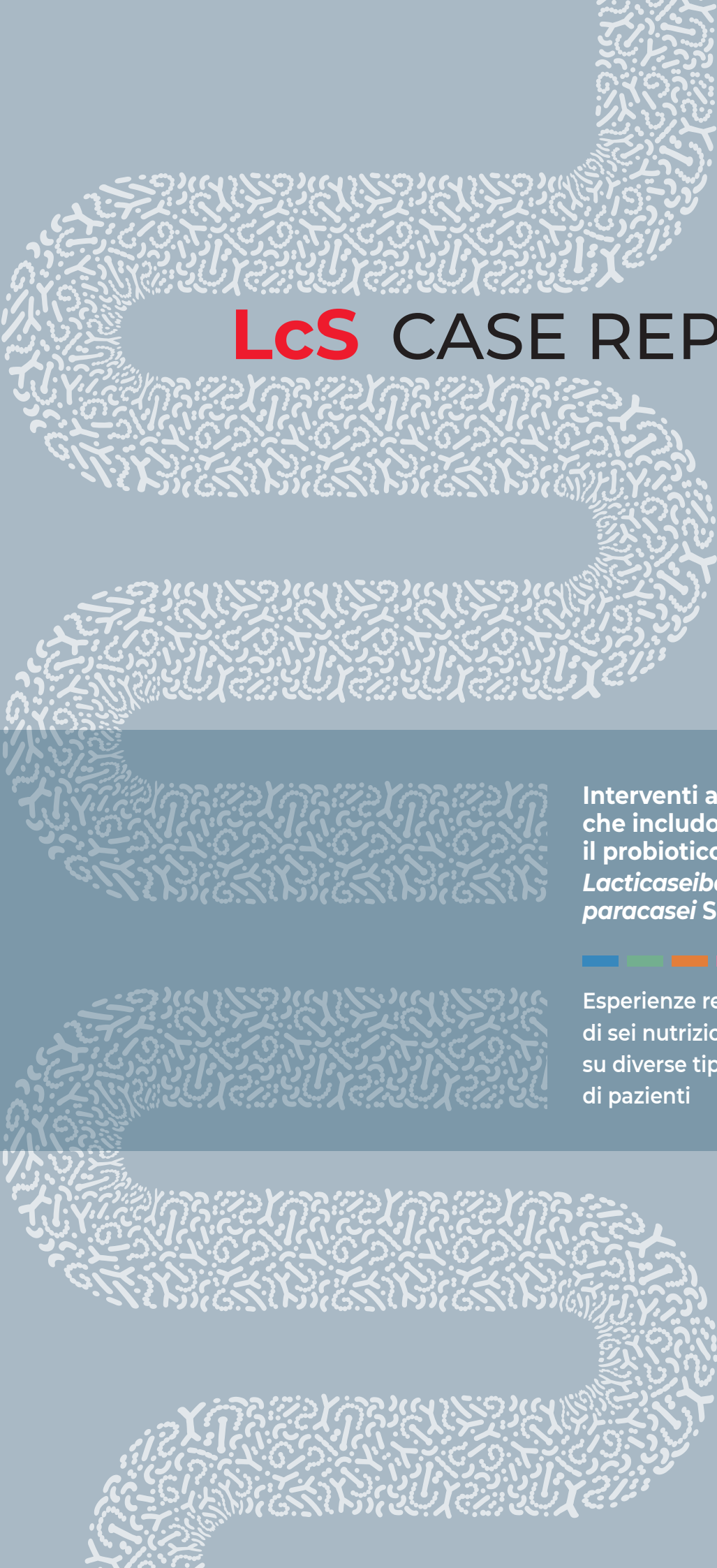




LcS CASE REPORT

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

STIPSI OCCASIONALE IN GIOVANE ATLETA AGONISTA



Caso clinico raccolto dalla

Dott.ssa Dalila Roglieri

Biologa Nutrizionista,
Bari

Si occupa di Dietetica e Sana Alimentazione, creando piani dietetici personalizzati. Specializzata in Nutrizione Sportiva, lavora con atleti di vari livelli. Nel 2018 ha avviato "DaRò wellnesscuisine", promuovendo una buona e corretta alimentazione tramite eventi e workshop. Si ritiene fortunata per aver fatto della sua filosofia di vita il suo lavoro. La passione per la nutrizione culinaria le permette di collaborare con chef professionisti.

IL PAZIENTE



Francesco

17 anni
atleta agonista
di tennis



**Motivazione
del consulto**

- Nutrizione sportiva per il miglioramento della performance
- Educazione alimentare
- Stipsi occasionale



**Valori
antropometrici**

- Kg 68
- h 179 cm
- IMC 21,1 (normopeso)

IN BREVE

Francesco, 17 anni, atleta agonista di tennis, si presenta in visita per un supporto nutrizionale mirato al **miglioramento della performance, educazione alimentare e gestione della stipsi occasionale**. Manifesta un **elevato fabbisogno energetico** legato all'attività fisica intensa (6 allenamenti settimanali e gare), con **abitudini alimentari inadeguate**: colazione spesso saltata, consumo ridotto di frutta, verdura, legumi e acqua (meno di 1,5 L al giorno), oltre all'assenza di spuntini durante gli allenamenti.

La valutazione clinica (68 kg, 179 cm, IMC 21,1) ha mostrato un soggetto normopeso, con valori ematici nella norma. È stato elaborato un **piano alimentare da 3500 kcal** giornaliero, con una distribuzione bilanciata dei macronutrienti, 6 pasti al giorno, e focus sull'aumento dell'introito idrico (fino a 3 L al giorno). Si è introdotta **maggiore varietà alimentare**, inclusi cereali integrali, legumi e frutta, e si è concordata l'aggiunta, a colazione, di un **latte fermentato** con l'esclusivo ceppo probiotico **Lactocaseibacillus paracasei Shirota (LcS) - Yakult**, per favorire l'equilibrio del microbiota intestinale.

Dopo 12 mesi, il paziente ha mostrato significativi progressi: **performance atletiche migliorate, regolarizzazione del transito intestinale** (1 volta al giorno) e maggiore resistenza durante le partite grazie a una **migliore idratazione e organizzazione dei pasti pre/post gara**.

Il caso sottolinea come la correzione delle abitudini alimentari e l'educazione nutrizionale non solo migliorino lo stato di salute complessivo, ma anche le performance atletiche.

ANAMNESI MOTORIA/FUMO/ALCOL/SONNO

- Atleta agonista di tennis
- Allenamento dal lunedì al venerdì (ore 15-18) strutturato in un'ora di tennis e un'ora di atletica al giorno
- Sabato mattina: un'ora di allenamento al mattino dopo colazione (ore 9 o 10)
- Domenica: riposo
- Da marzo a dicembre attività agonistica prevalentemente regionale e nazionale (tornei)
- Mai fumo
- No alcolici
- Dorme bene



DIAGNOSI CLINICHE/ESAMI

- Nessuna **terapia farmacologica** in atto
- **Integrazione saltuaria di sali minerali** in acqua durante gli allenamenti
- **Valori ematici** nella norma

ANAMNESI ALIMENTARE

Nessun percorso nutrizionale precedente

Abitudini alimentari:



COLAZIONE

salta la colazione per mancanza di tempo o inserisce una merendina consumata a casa e un'altra in macchina nel percorso casa-scuola. Non consuma acqua al mattino né altre bevande



SPUNTINO

spuntino a metà mattina con panino al prosciutto e formaggio



PRANZO

a casa con abbondante piatto di pasta olio extravergine di oliva e parmigiano o al pomodoro. Uno-due bicchieri di acqua durante il pranzo



SPUNTINO POMERIDIANO

nessuno spuntino durante gli allenamenti



CENA

a casa con pasta in bianco o al pomodoro, un secondo piatto prevalentemente a base di carne, salumi e prodotti a base di latte



CIBI POCO CONSUMATI

ridotto consumo di pesce, uova, legumi, frutta e verdura perché non graditi



ASSUNZIONE LIQUIDI

ridotto consumo di acqua (1 L/die circa) in quanto non ne sente la necessità

INTERVENTO NUTRIZIONALE

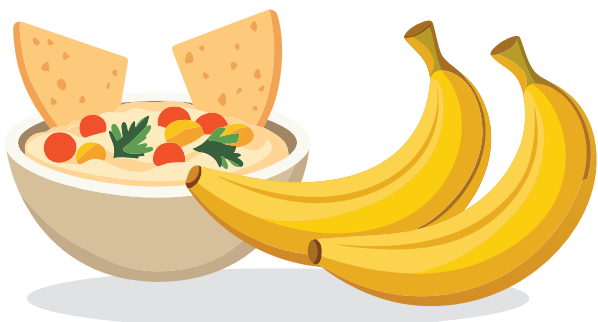
La **strategia nutrizionale** è stata pianificata sulla base dei **seguenti obiettivi**:

- aumento progressivo della frequenza di **evacuazione** (passaggio da 2 a **4-5 volte a settimana**)
- **miglioramento performance atletiche**: velocità di percorrenza 1 km al di sotto dei 5 minuti



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

- piano da **3500 kcal medie giornaliere**; distribuzione dei macronutrienti in linea con i LARN (lipidi 28%; carboidrati 55%; proteine 17%); **6 pasti al giorno** suddivisi in colazione, spuntino di metà mattina, pranzo, merenda tra gli allenamenti (atletica e tennis), merenda dopo l'allenamento, cena
- **colazione** con biscotti al cioccolato e latte vegetale (già consumato dal paziente). Sostituire ai biscotti pane integrale o di semola con crema al cioccolato. In accordo con il paziente, inserimento di una bottiglietta di **Yakult Original** al giorno. **Yakult Original** 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, caratterizzata da un delicato gusto di agrumi e vaniglia.
- **spuntino di metà mattina**: pane tostato con pomodoro e olio extravergine di oliva o hummus o patè di olive a cui aggiungere 1 frutto di stagione. Solo saltuariamente 2 fette di prosciutto e formaggio spalmabile (max 2 volte a settimana) e frutto di stagione



- **pranzo**: abbondante piatto di pasta/riso integrale o cereali in chicco (farro) con pomodoro o sughetto alle verdure a cui aggiungere 2 cucchiaini di parmigiano. Dolce a fine pranzo
- **merenda tra gli allenamenti**: albicocche disidratate o barretta ai cereali
- **merenda dopo l'allenamento**: panino integrale con formaggio spalmabile o crema di arachidi
- **cena**: abbondante piatto di pasta/riso integrale o cereali in chicco (farro) con verdure a cui aggiungere 2 cucchiaini di parmigiano. Due volte a settimana la porzione di pasta/riso viene accompagnata a legumi. Associato al primo piatto un secondo piatto a base di carne (1 volta a settimana carne bianca, 1 volta a settimana carne rossa), uova (2 volte a settimana) pesce fresco (2 volte a settimana). Dolce o frutta fresca a fine cena. Si consiglia il consumo di 1 kiwi maturo o mela cotta con miele almeno 2-3 volte a settimana a fine cena
- **sabato sera**: pasto con gli amici a scelta (pizza, hamburger) e dolce
- si conviene di aumentare l'introito di **acqua**, consumando **almeno 3 L** distribuiti in 2 L durante la giornata e 1 L durante gli allenamenti

Il paziente viene rivisto ogni 6 mesi: **ha consolidato le abitudini alimentari** acquisite durante il percorso, mantenendo una routine stabile.

Il consumo di **Yakult Original** avviene regolarmente durante la giornata, per lo più a colazione. L'inserimento di questo alimento, particolarmente apprezzato per il suo gusto gradevole, risulta facile nella routine quotidiana ed è percepito positivamente grazie alla sua praticità d'uso.

Inoltre, il suo consumo non è vissuto come un gesto medico, ma come un momento piacevole nell'arco della giornata.

Riporta una **regolarità intestinale ottimale** (1-2 evacuazioni al giorno) e non sono stati necessari aggiustamenti significativi al piano nutrizionale.

I confronti periodici si concentrano principalmente sulla **pianificazione dei pasti in occasione degli impegni agonistici**, per garantire il mantenimento di una dieta funzionale alla performance.

RISULTATI E DISCUSSIONE

- **Miglioramento delle performance atletiche** misurate in velocità di percorrenza di 1 km di corsa: a inizio percorso * 5 minuti al km; a 12 mesi * 4 minuti e 30 secondi al km
- La **frequenza di evacuazione** si è stabilizzata ad 1 volta al giorno
- Le abitudini alimentari migliorate hanno contribuito a ottenere risultati agonistici superiori, grazie a una maggiore resistenza fisica, particolarmente evidente durante le partite più lunghe. Questo è stato possibile grazie a una **migliore idratazione e a una pianificazione ottimale dei pasti pre e post gara**, che hanno garantito un supporto energetico adeguato alle esigenze dell'atleta
- Il paziente ha **migliorato la classifica agonistica** come categoria da 3.5 a 3.2

Questo caso evidenzia come alcuni disturbi intestinali spesso non siano legati a specifiche condizioni fisiologiche o patologiche, ma piuttosto a una scarsa consapevolezza riguardo la corretta alimentazione quotidiana, specialmente in contesti sfidanti come lo sport agonistico.

Nella pratica sportiva, l'idratazione e una corretta alimentazione pre e post allenamento sono frequentemente sottovalutate. In questo caso, la **correzione delle abitudini alimentari**, l'inserimento della giusta dose di **idratazione** e l'**aggiunta di un latte fermentato probiotico** hanno portato a un miglioramento globale dello stato di salute (regolarizzazione intestinale e maggiore serenità), con un impatto positivo anche sulla performance sportiva.



- **Miglioramento delle performance atletiche: 4 minuti e 30 secondi al km**



- **Frequenza di evacuazione 1 volta al giorno**



- **Miglioramento classifica agonistica come categoria da 3.5 a 3.2**

PROSPETTIVA DEL PAZIENTE

Il paziente riferisce una **maggiore serenità**, grazie al **miglioramento del transito intestinale** con ridotti episodi di gonfiore durante gli allenamenti, precedentemente causa di disagio. L'**educazione nutrizionale** ha avuto un impatto positivo non solo sulle sue abitudini alimentari, ma anche su quelle della famiglia, favorendo un **approccio più consapevole e salutare**. Questo ha permesso al paziente di percepire il piano alimentare non più come un'imposizione legata alla performance sportiva, ma come uno **stile di vita equilibrato e funzionale** al suo benessere complessivo.

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

