

Dr Salvatore Ilenia

*MEDICO CHIRURGO , SPECIALISTICA IN MEDICINA DELLO SPORT E
NUTRIZIONISTICA SPORTIVA, DIETE TONICHE PER DIMAGRIMENTO*

Studio medico: Dott. Salvatore Ilenia, Via d' Urso 1, 83047 Lioni (Av)

tel. 338 4850386 338 4850386

Email: salvatore.ilenia@gmail.com

PREMESSA: la endotossicosi intestinale in soggetti praticanti attivita' sportiva molto intensa e' complicanza nota da tempo ma solo nell'ultimo decennio c'è stato un inquadramento nosologico e studi che hanno contribuito a caratterizzarla sempre meglio e con dovizia di particolari e approfondimenti.

1) MATERIALI E METODI: 5 soggetti praticanti attivita' fisica molto intensa, tipo endurance events (extreme exercise linked to blood POISONING) che quasi costantemente andavano incontro ad endotossicosi intestinale per flogosi del digerente e infiammazione contestuale con conseguente diarrea e disidratazione e spesso con coliche recidivanti, sono stati sottoposti ad una alimentazione con pasta ricca di fibre e a basso contenuto di zuccheri (FiberPasta), piadine e base pizza FiberPasta, integrazione di fitosteroli e polivitaminici con sali minerali e idratazione solo con aqua fontis, al fine di evitare la possibile comparsa di carenze e di valutare l'impatto di questa alimentazione sulla patologia di che trattasi.

È stata anche praticata sanificazione degli ambienti sportivi frequentati (spogliatoi, etc.)

2) ENDPOINT: Antea: diarrea, nausea , dolore addominale a tipo colica, astenia intensa e febbre serotina. Postea: da rivalutare a fine test gli stessi sintomi

3) RISULTATI: dopo 30 gg di test c'è per 3 su 5 partecipanti c'è stato un netto miglioramento della diarrea, delle coliche e dell'astenia e scomparsa della febbre e della nausea. In un caso la situazione è rimasta come prima ma è scomparsa anche qui la febbre. In un altro caso la diarrea e la colica sono scomparse, pur persistendo l'astenia, da attribuire, verosimilmente, ad una idratazione insufficiente.

4) DISCUSSIONE: ritengo che il buon risultato slatentizzatosi sia in gran parte dovuto alla fibra presente nella FiberPasta (fibra 15%), 23 di indice glicemico che ha eliminato i sintomi legati all'acidosi metabolica (crampi, astenia) e ha fatto aumentare, a mio parere, l'interleuchina 10, fattore inibitorio delle citochine pro infiammatorie IL-2 IL -3 etc., riducendo di fatto la flogosi intestinale con tutto il suo corredo sintomatologico.

5) CONCLUSIONI : Per quanto emerso dall'indagine clinica credo che la FiberPasta possa trovare indicazione anche nella suaccennata endotossicosi intestinale oltre che in diverse ed altre indicazioni derivanti da patologie e performance diverse.