

اثر دریافت ماست پروبیوتیک بر عملکرد ورزشی، علائم عفونت‌های تنفسی و ناراحتی‌های

گوارشی دختران نوجوان شناگر استقامتی

لیلی قدملی^۱، ناهید سالارکیا^۲، فرید زایری^۳، لیلا صباحیان راد^۴

۱- دانش آموخته کارشناسی ارشد تغذیه، شعبه بین الملل، دانشگاه علوم شهید بهشتی

۲- نویسنده مسئول: پژوهشیار گروه تحقيقات سیاستگذاری و برنامه ریزی غذا و تغذیه، انسیتو تحقيقات تغذیه‌ای و صنایع غذایی کشور، دانشکده علوم تغذیه و صنایع غذایی، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، پست الکترونیکی: n_salarkia@hotmail.com

۳- استادیار گروه آمار زیستی، دپارتمان آمار دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید بهشتی

۴- استادیار گروه تربیت بدنی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات

تاریخ پذیرش: ۸۹/۱/۲۹

تاریخ دریافت: ۸۸/۱۰/۱۴

چکیده

سابقه و هدف: تمرینات شدید و فشرده ورزشکاران باعث افزایش احتمال ابتلا به عفونت‌های بخش فوقانی دستگاه تنفسی، ناراحتی‌های گوارشی و به دنبال آن، خستگی مزمن و کاهش کارایی آنها می‌شود. مطالعات محدودی در زمینه تأثیر مواد پروبیوتیک بر ارتقای سیستم ایمنی و بهبود کارایی ورزشکاران در دوره تمرینات ورزشی و مسابقات صورت گرفته است. هدف از این بررسی، تعیین اثر دریافت ماست پروبیوتیک بر عملکرد ورزشی، علائم عفونت‌های تنفسی و ناراحتی‌های گوارشی دختران نوجوان شناگر استقامتی تهرانی در سال ۱۳۸۸ بود.

افراد و روش‌ها: طی مطالعه مداخله‌ای از نوع تجربی تصادفی کنترل شده ۴۶ دختر شناگر ۱۱ تا ۱۷ ساله عضو تیم‌های قهرمانی استخرهای تهران با میانگین سن $۱۳/۸ \pm ۱/۸$ سال، وزن $۴۸/۶ \pm ۷/۵$ کیلوگرم و قد $۱۵۹ \pm ۵/۶$ سانتی متر، شرکت کننده در مسابقات ۴۰۰ و ۸۰۰ متر کرال سینه در سال‌های ۸۸-۱۳۸۷ مورد بررسی، قرار گرفتند. افراد به طور تصادفی به ۲ گروه تقسیم شدند. طی ۸ هفته گروه مداخله، دریافت کننده ۴۰۰ میلی لیتر ماست پروبیوتیک پگاه همراه ناهار و شام بود و گروه کنترل، همان مقدار ماست معمولی دریافت می‌کرد. از همه آزمودنی‌ها خواسته شد تا در طول بررسی، علائم گوارشی، عفونت‌های تنفسی، میزان تمرینات (به متر)، مصرف دارو و میزان مصرف فراورده توصیه شده را روزانه در پرسشنامه‌های مربوطه ثبت کرده و از خوردن ماست و سایر فراورده‌های پروبیوتیکی خارج از برنامه طرح اجتناب کنند. رکورد ۴۰۰ متر آزاد و آزمون پله هاروارد (جهت اندازه‌گیری $\text{VO}_{2\text{max}}$) در آغاز کار و پایان هفته هشتم در همه آزمودنی‌ها اندازه‌گیری و ثبت شد. تجزیه و تحلیل آماری داده‌ها توسط نرم‌افزار SPSS ۱۷ انجام شد.

یافته‌ها: میانگین میزان تغییر رکورد در دو گروه مورد مطالعه پس از ۸ هفته مصرف ماست $۳/۹$ در گروه مداخله و $۰/۵$ ثانیه در گروه کنترل از نظر آماری معنی‌دار نبود ($P=0/۲۲$). در حالی که میزان تغییر $\text{VO}_{2\text{max}}$ در گروه مداخله ($۵/۶$) و در گروه کنترل ($۰/۱$) (ml/kg⁻¹.min⁻¹) از نظر آماری معنی‌دار بود ($P=0/۰۲$). متوسط تعداد روزهای سپری شده با برخی علائم عفونت‌های تنفسی از جمله خس و گوش درد در گروه مداخله و گروه کنترل به ترتیب $۲/۴$ در برابر $۴/۳$ روز ($P=0/۰۲۴$) و $۰/۵۲$ در برابر $۱/۶$ روز ($P=0/۰۰۸$) از نظر آماری معنی‌دار بود. میانگین تعداد دفعات ابتلا به عفونت‌های تنفسی و ناراحتی‌های گوارشی در گروه مداخله و گروه کنترل به ترتیب ۱ در برابر $۱/۴$ روز ($P=0/۰۰۹$) و $۰/۹$ در برابر $۰/۶$ روز ($P=0/۰۵$) از نظر آماری معنی‌دار بود. در متوسط مدت زمان ابتلا به عفونت‌های تنفسی و ناراحتی‌های گوارشی در دو گروه مورد مطالعه پس از ۸ هفته مداخله، تفاوت معنی‌داری دیده نشد.

نتیجه‌گیری: به طور کلی مصرف ماست پروبیوتیک باعث کاهش تعداد دفعات ابتلا به برخی علائم عفونت‌های تنفسی و کاهش مدت زمان ابتلا به بعضی از علائم مانند خس و گوش درد شد. هر چند بهبود معنی‌دار در میزان حداکثر اکسیژن مصرفی ($\text{VO}_{2\text{max}}$) به دنبال مصرف ماست پروبیوتیک مشاهده شد، ولی کاهش در میزان رکورد ۴۰۰ متر کرال سینه و کاهش علائم مشکلات گوارشی ورزشکاران به دنبال مصرف این نوع ماست از لحاظ آماری معنی‌دار نبود. انجام مطالعات بعدی برای بررسی نقش پروبیوتیک‌ها بر وضعیت سلامت تغذیه‌ای و عملکرد ورزشکاران در رشته‌های مختلف ورزشی ضروری به نظر می‌رسد.

واژگان کلیدی: پروبیوتیک، عملکرد ورزشی، عفونت‌های تنفسی، ناراحتی‌های گوارشی، شناگران

• افراد و روش‌ها

نمونه‌های تحقیق: طی مطالعه مداخله‌ای از نوع تجربی، تصادفی کنترل شده ۴۶ دختر شناگر ۱۱ تا ۱۷ سال عضو تیم‌های قهرمانی استان تهران که در مسابقات استانی ۴۰۰ و ۸۰۰ متر کرال سینه در سال‌های ۱۳۸۷-۸۸ شرکت کرده بودند، انتخاب شدند و در این تحقیق شرکت کردند. این افراد به طور مرتب هفت‌های ۳ جلسه، هر جلسه به مدت ۲ ساعت و ۳۰ دقیقه، مسافت ۳۸۰۰ متر را به طور متوسط شنا می‌کردند. شرایط ورود به مطالعه عبارت بودند از: نداشتن سابقه بیماری‌های قلبی، آرژی و سایر بیماری‌های مزمن، حداقل یک سال سابقه تمرین منظم (۱) و بهترین رکورد ۴۰۰ متر کرال سینه آنها کمتر از ۶:۲۰ (۶ دقیقه و ۲۰ ثانیه) باشد(۸). معیارهای خروج از مطالعه عبارت بودند از: مصرف آنتی‌بیوتیک در فاصله ۲ ماه یا کمتر از شروع مطالعه، داشتن علائم حاد گوارشی تا ۲ ماه پیش از مطالعه، دارا بودن بیماری‌های گوارشی و مصرف داروهای مرتبط (۱) و تعداد غیبت بیشتر از ۴ جلسه در طول دو ماه گذشته. بنابراین، افرادی که هر یک از شرایط فوق را داشتند، به عنوان افت آزمودنی از نمونه تحقیق خارج شدند. افراد مورد بررسی به طور تصادفی به دو گروه تقسیم شدند: ۱. دریافت کننده ماست پروبیوتیک یا گروه مداخله و ۲. دریافت کننده ماست معمولی یا گروه کنترل.

روش اجرای تحقیق: در شروع بررسی و پس از انجام هماهنگی‌های لازم، طی جلسه‌ای برای کلیه افراد شرکت کننده در مطالعه (اعم از شناگران و اولیای آنها) کلیات، فواید و اهمیت صداقت و همکاری آنها با طرح شرح داده شد. سپس از آنها درخواست شد تا فرم اطلاعاتی شامل مشخصات فردی و سؤالاتی مرتبط با معیارهای ورود به مطالعه را تکمیل کنند. پس از بررسی فرم‌های اطلاعاتی، متقاضیانی که معیارهای ورود به مطالعه را داشتند، رضایت‌نامه کتبی را پرکردند. در ابتدا نمونه‌ها به طور تصادفی به ۲ گروه تقسیم شده و از همه افراد رکورد ۴۰۰ متر آزاد و آزمون پله هاروارد (۹) گرفته و ثبت شد. تست ورزش جهت اندازه‌گیری $VO_{2\text{ max}}$ از طریق آزمون پله هاروارد به شرح زیر انجام شد: قبل از انجام آزمون، وزن ورزشکاران مورد بررسی با حداقل لباس و بدون کفش

• مقدمه

تمرینات شدید و فشرده ورزشکاران با افزایش احتمال ابتلا به عفونت‌های بخش فوقانی دستگاه تنفسی در ارتباط است(۱-۳). کارایی پایین و خستگی مزمن در ورزشکارانی که تمرینات شدید و فشرده دارند، به دنبال عفونت و کاهش قدرت سیستم ایمنی در مطالعات مختلف اپیدمیولوژیک دیده شده است (۵، ۶). یکی از عوامل کاهش کارایی ورزشکاران حرفه‌ای، افزایش آسیب‌پذیری نسبت به انواع عفونت‌های ویروسی و باکتریایی پس از تمرینات شدید و فشرده است(۱). در حال حاضر، در حدود ۸۹٪ مشکلات و شکایات ورزشکاران حرفه‌ای در اثر عفونت‌های ویروسی یا باکتریایی گزارش شده است(۶). عفونت‌های قسمت فوقانی دستگاه تنفسی و علائم و ناراحتی‌های گوارشی، توانایی ورزشکار را برای تمرین مختل می‌کند. در حالی که حفظ سلامت ورزشکار در دوران تمرین از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است (۱).

تأثیر پروبیوتیک‌ها یا میکروگانیسم‌های زنده که اثرات سودمندی در سلامت انسان دارند و اینوبیوتیک نیز خوانده می‌شوند، در زمینه‌های مختلفی چون درمان اسهال حاد کودکان، کاهش اثرات جانبی آنتی‌بیوتیک‌ها، کاهش حساسیت به شیر در نوزادان، کاهش حساسیت‌های پوستی و عفونت‌های تنفسی، کاهش علائم سندروم روده تحریک‌پذیر و آرتربیت روماتوئید، بهبود هلیکوباتریپلوری، تعديل پاسخ‌های ایمنی (۱)، خاصیت ضد میکروبی، بهبود کارایی دستگاه گوارش، پیشگیری از بیوست، کاهش کلسترون خون و تقویت سیستم ایمنی بدن (۷) در مطالعات متعددی نشان داده شده است، ولی تعداد مطالعات انجام شده روی ورزشکاران، بسیار محدود است (۱).

این مطالعه با هدف تعیین تأثیر ماست پروبیوتیک حاوی مخلوطی از چهار نوع پروبیوتیک لاکتوباسیلوس اسیدوفیلوس، لاکتوباسیلوس رامنوسوز، بیفیدوپاکتریوم بیفیدوم و استرپتوکوکوس سالواروس ترموفیلوس بر کارایی ورزشکاران رشته شنای استقامتی و دفعات و مدت زمان ابتلا به عفونت‌های تنفسی و علائم گوارشی آنها انجام شد. نتایج این تحقیق می‌تواند اطلاعات ارزشمندی در جهت بهبود کارایی ورزشکاران در اختیار برنامه‌ریزان قرار دهد.

مسافت تمرینات (به متر) و ساعت و میزان مصرف فراورده توصیه شده (بسته ماست A یا B) را روزانه در پرسشنامه‌های مربوطه ثبت نمایند. در پایان هر هفته، پرسشنامه‌های تکمیل شده از افراد تحويل گرفته و پرسشنامه‌های جدید برای هفته آینده به آنها تحويل داده می‌شود. رکوردگیری سنای ۴۰۰ متر آزاد و آزمون پله‌ای هاروارد، علاوه بر آغاز کار در پایان هفته هشتم نیز تکرار شده و در فرم اطلاعاتی مخصوص هر نفر ثبت می‌شود. از کلیه آزمودنی‌ها خواسته شد تا در طول مدت مطالعه از خوردن ماست و سایر فراورده‌های پروبیوتیکی خارج از برنامه طرح احتساب کنند.

تجزیه و تحلیل آماری داده‌ها: برای توصیف و طبقه‌بندی متغیرهای این تحقیق از آمار توصیفی و ارائه جداول توزیع فراوانی استفاده شد. سنجش نرمال بودن متغیرها با آزمون K.S (کولموگروف اسمیرنوف) انجام شد. جهت مقایسه گروه‌ها از نظر متغیرهای کمی وابسته، در صورت نرمال بودن توزیع و همچنین گروه‌های با واریانس همگن، از آزمون‌های استنباطی پارامتریک از جمله آزمون t مزدوج و t قبل و بعد و در صورت عدم برقراری فرضیات آزمون‌های پارامتریک از آزمون غیرپارامتری من-ویتنی استفاده شد. سطح معنی‌داری این تحقیق ($P < 0.05$) بود. برای مقایسه متغیرهای پاسخ در زمان‌های مختلف و برای کنترل اثر متغیرهای مخدوش کننده از تحلیل اندازه‌های تکراری (Repeated Measurement) استفاده شد. تجزیه و تحلیل آماری داده‌ها توسط نرم‌افزار SPSS¹⁷ انجام شد.

• یافته‌ها

در این مطالعه ۴۶ دختر شناگر ۱۱ تا ۱۷ ساله با میانگین سنی (13.8 ± 1.8 سال)، وزن 48.6 ± 7.5 کیلوگرم و قد 159.5 ± 5.6 سانتیمتر مورد مطالعه قرار گرفتند. افراد به طور تصادفی به دو گروه دریافت کننده ماست پروبیوتیک ($n=23$) و دریافت کننده ماست معمولی یا گروه کنترل ($n=23$) تقسیم شدند. جدول ۱ میانگین و انحراف معیار شاخص‌های تن سنجی، مسافت تمرین و مدت مصرف دارو را در دختران شناگر مورد مطالعه در شروع بررسی نشان می‌دهد. با توجه به داده‌های جدول ۱ می‌توان نتیجه گرفت که این دو گروه از نظر متغیرهای تأثیرگذار سن، وزن، قد، مسافت تمرینات و تعداد روزهای مصرف دارو در شروع بررسی تفاوت آماری معنی‌داری نداشتند.

اندازه‌گیری و ثبت شد. همچنین ضربان قلب آنها نیز در حالت استراحت به مدت ۱ دقیقه ثبت شد. جهت آزمون، هر ورزشکار پس از گرم کردن با حدقه لباس و با کفش ورزشی در مقابل نیمکت ۴۱ سانتیمتری ایستاده و با فرمان شروع آزمون کننده به مدت ۳ دقیقه ۳۰ بار از نیمکت بالا و پایین می‌رفت. برای یکنواخت بودن شماره‌ها و ثابت نگه داشتن آهنگ انجام آزمون توسط آزمودنی از مترونوم و برای کنترل زمان آزمون از زمان سنج (کرونومتر) استفاده شد که هر دو در شروع حرکت به کار می‌افتد. پس از انجام آزمون، آزمودنی روی صندلی می‌نشست و بلا فاصله ضربان قلب او گرفته می‌شد. برای تعیین ضربان قلب در موارد فوق از شریان کاروئید در ناحیه گردن استفاده شد. در این تحقیق، اندازه‌گیری حداکثر اکسیژن مصرفی به عنوان متغیر تابع مورد استفاده قرار گرفت که بر اساس نموگرام مربوطه و با توجه به وزن آزمودنی قبل از آغاز آزمون و حداکثر ضربان قلب در پایان ۳ دقیقه فعالیت به صورت غیر مستقیم و بر حسب لیتر در دقیقه به دست آمد. برای تبدیل $\text{VO}_{2\text{max}}$ به میلی لیتر در کیلوگرم وزن بدن در دقیقه (L/min) ابتدا در عدد ۱۰۰ ضرب و سپس بر وزن بدن آزمودنی تقسیم شد. این آزمون در ابتدا و انتهای هر یک از مراحل بررسی شروع کار و پایان ماه دوم) انجام گرفت.

طی ۸ هفته، گروه مداخله، دریافت کننده ماست پگاه پروبیوتیک حاوی $10^8 \text{ cfu}/\text{ml}$ (کلونی فرمینگ یونیت در میلی لیتر) از مخلوط لاکتوباسیلوس اسیدوفیلوس (Lactobacillus acidophilus)، لاکتوباسیلوس دلبروکی (Lactobacillus delbrueckii bulgaricus)، بیفیدوباکتریوم بیفیدوم (Bifidobacterium bifidum) و استرپتوكوکوس سالیواروس ترموفیلوس (Streptococcus salivarius thermophilus) در ۲۰۰ میلی لیتری (جمعاً $400 \text{ میلی لیتر حاوی } 4 \times 10^{10} \text{ cfu}/\text{ml}$ در روز) همراه ناهار و شام بود. گروه شاهد همزمان مقدار مشابه ماست سفید یک لیتری A یا B به صورت یک روز در میان به مادران نمونه‌های مورد بررسی تحويل داده می‌شد. در تمام طول ۸ هفته از همه آزمودنی‌ها خواسته شد که عفونت‌های تنفسی از جمله مدت ابتلا به التهاب و گرفتگی بینی، تب، سوزش گلو، سرفه، خس خس و گوش درد و علائم ناراحتی‌های گوارشی مثل دل درد، تهوع و اسهال،

مکمل‌های غذایی تفاوت آماری معنی‌دار با یکدیگر نداشتند.
($P = 0.746$)

همچنین برای مقایسه میزان تفاوت رکورد و $\text{VO}_{2\text{max}}$ حاصل از مصرف ماست پروبیوتیک و ساده، قبل و پس از استفاده، از آزمون t مزدوج استفاده شد. جدول ۲ میزان تغییر رکورد و $\text{VO}_{2\text{max}}$ در دو گروه مورد مطالعه پس از ۸ هفته مداخله را نشان می‌دهد.

آزمون t قبل و بعد نشان داد که بین میزان تغییر رکورد در دو گروه مورد مطالعه ($3/9$ گروه پروبیوتیک در مقابل $0/5$ ثانیه گروه کنترل) طی ۸ هفته مداخله تفاوت معنی‌داری بین افراد قبل و پس از مصرف ماست وجود نداشت ($P=0.222$). در حالی که بین میزان تغییر $\text{VO}_{2\text{max}}$ در دو گروه مورد مطالعه طی ۸ هفته مداخله، تفاوت معنی‌داری بین افراد قبل و پس از مصرف ماست وجود داشت
($P=0.022$).

به طور کلی میزان تبعیت از مداخله توسط شرکت کنندگان، راضی‌کننده بود. بر اساس گزارش‌دهی افراد، در کل $71/7\%$ کل افراد شرکت کننده در مطالعه، روزانه به طور متوسط 2 لیوان ماست (400 میلی‌لیتر)، $23/9\%$ افراد به روزانه به طور متوسط 1 تا 2 لیوان (400 تا 400 میلی‌لیتر) و $4/3\%$ افراد به طور متوسط کمتر از 1 لیوان ماست (200 میلی‌لیتر) در روز مصرف کردند. همچنین آزمون t نشان داد که متوسط مصرف ماست در گروه پروبیوتیک و گروه کنترل، تفاوت آماری معنی‌دار نداشته است ($P=0.758$).

هیچ یک از افراد شرکت کننده در مطالعه از رژیم غذایی خاصی پیروی نمی‌کردند. از نظر دریافت مکمل‌های تغذیه‌ای $73/9\%$ افرادی گروه پروبیوتیک و $69/6\%$ افراد گروه کنترل، مکمل‌های تغذیه‌ای مصرف نمی‌کردند. آزمون من- ویتنی نشان داد که دو جامعه از نظر مصرف یا عدم مصرف

جدول ۱ - میانگین و انحراف معیار شاخص‌های تن سنجی، مسافت تمرین و مدت مصرف دارو در دختران شناگر مورد مطالعه در شروع بررسی

P	انحراف معیار \pm میانگین $\bar{X} \pm (\text{SD})$	n=۲۳	گروه بررسی	متغیر
$0/636$	$13/70 \pm 1/94$		پروبیوتیک	سن(سال)
	$13/95 \pm 1/77$		ساده	
$0/097$	$46/73 \pm 6/34$		پروبیوتیک	وزن(کیلوگرم)
	$50/43 \pm 8/32$		ساده	
$0/328$	$158/26 \pm 5/10$		پروبیوتیک	قد(سانتی‌متر)
	$159/91 \pm 6/17$		ساده	
$0/075$	$11358/69 \pm 151/99$		پروبیوتیک	مسافت تمرین (متر)
	$11436/95 \pm 139/16$		ساده	
$0/40$	$1/48 \pm 2/29$		پروبیوتیک	مدت مصرف دارو (روز)
	$1/82 \pm 2/19$		ساده	

جدول ۲ - میانگین و انحراف معیار میزان تغییر رکورد 400 متر کمال سینه (دقیقه و ثانیه) و حداقل اکسیژن مصرفی ($\text{ml}/\text{kg}^{-1}.\text{min}^{-1}$) $\text{VO}_{2\text{max}}$ (ml) شناگران پس از ۸ هفته مداخله در دو گروه پروبیوتیک و ساده

P	انحراف معیار \pm میانگین $\bar{X} \pm (\text{SD})$	n=۲۳	گروه بررسی	شاخص مورد بررسی
$0/222$	$-0/039 \pm 0/099$		پروبیوتیک	میزان تغییر رکورد
	$-0/005 \pm 0/020$		ساده	(دقیقه و ثانیه)
$0/022$	$0/56 \pm 0/96$		پروبیوتیک	میزان تغییر $\text{VO}_{2\text{max}}$
	$0/01 \pm 0/55$		ساده	($\text{ml}/\text{kg}^{-1}.\text{min}^{-1}$)

حاصل از مصرف ماست پروبیوتیک و ساده از آزمون من- ویتنی استفاده شد.

همان طور که در جدول ۴ مشاهده می‌شود، تفاوت بین مدت ابتلا به اسهال، تهوع و دل درد در بین دو گروه از لحاظ آماری معنی‌دار نبود (به ترتیب با $P=0.394$ و $P=0.981$ و $P=0.102$).

نتایج حاصل از آزمون من- ویتنی نشان داد که تفاوت بین تعداد روزهای سپری شده با علائم عفونت‌های تنفسی و ناراحتی‌های گوارشی در بین دو گروه (43 ± 316 در گروه پروبیوتیک و 35 ± 65 در گروه ماست ساده) از لحاظ آماری معنی‌دار نبود ($P=0.102$).

میانگین مدت ابتلا به علائم عفونت‌های تنفسی و ناراحتی‌های گوارشی حاصل از مصرف ماست پروبیوتیک و ساده به تفکیک هر یک از علائم تنفسی و گوارشی در جداول ۳ و ۴ نشان داده شده است.

همان طور که در جدول ۳ مشاهده می‌شود، تفاوت بین مدت ابتلا به التهاب و گرفتگی بینی، تب، سوزش گلو و سرفه در بین دو گروه از لحاظ آماری معنی‌دار نبود (به ترتیب با $P=0.268$ و $P=0.152$ و $P=0.08$ و $P=0.348$). از طرف دیگر، تفاوت بین مدت ابتلا به خس خس و گوش درد بین دو گروه از لحاظ آماری معنی‌دار ارزیابی شد (به ترتیب با $P=0.024$ و $P=0.008$). برای مقایسه تفاوت مدت ابتلا به علائم عفونت‌های تنفسی و ناراحتی‌های گوارشی

جدول ۳ - میانگین و انحراف معیار مدت ابتلا به علائم عفونت‌های تنفسی (روز) در دو گروه پروبیوتیک و ساده

P	انحراف معیار \pm میانگین	$\bar{X} \pm (\text{SD})$	n=۲۳	گروه	مدت ابتلا به علائم عفونت‌های تنفسی
					مدت ابتلا به التهاب و گرفتگی بینی (روز)
۰/۲۶۸		۲/۲۲ $\pm 2/57$	۲۳	پروبیوتیک	مدت ابتلا به التهاب و گرفتگی بینی (روز)
		۴/۳۰ $\pm 3/09$			ساده
۰/۱۵۲		۰/۵۲ $\pm 0/73$	۲۳	پروبیوتیک	مدت ابتلا به تب (روز)
		۰/۹۶ $\pm 1/06$			ساده
۰/۰۸		۰/۸۳ $\pm 0/94$	۲۳	پروبیوتیک	مدت ابتلا به سوزش گلو (روز)
		۱/۷۸ $\pm 1/78$			ساده
۰/۳۴۸		۲/۱۰ $\pm 2/49$	۲۳	پروبیوتیک	مدت ابتلا به سرفه (روز)
		۲/۸۷ $\pm 3/33$			ساده
۰/۰۲۴		۲/۴۳ $\pm 2/64$	۲۳	پروبیوتیک	مدت ابتلا به خس خس (روز)
		۴/۳۵ $\pm 2/80$			ساده
۰/۰۰۸		۰/۵۲ $\pm 0/95$	۲۳	پروبیوتیک	مدت ابتلا به گوش درد (روز)
		۱/۶۵ $\pm 1/72$			ساده

جدول ۴ - میانگین و انحراف معیار مدت ابتلا به ناراحتی‌های گوارشی (روز) در دو گروه پروبیوتیک و ساده

P	انحراف معیار \pm میانگین	$\bar{X} \pm (\text{SD})$	n=۲۳	گروه	مدت ابتلا به علائم ناراحتی‌های گوارشی
					مدت ابتلا به اسهال (روز)
۰/۳۹۴		۰/۹۶ $\pm 1/52$	۲۳	پروبیوتیک	مدت ابتلا به اسهال (روز)
		۱/۱۷ $\pm 1/37$			ساده
۰/۹۸۱		۰/۷۸ $\pm 0/95$	۲۳	پروبیوتیک	مدت ابتلا به تهوع (روز)
		۰/۹۶ $\pm 1/49$			ساده
۰/۱۰۲		۱/۴۳ $\pm 1/37$	۲۳	پروبیوتیک	مدت ابتلا به دل درد (روز)
		۲/۰۴ $\pm 1/19$			ساده

برای مقایسه تفاوت بین مدت زمان ابتلا به عفونت‌های بخش فوقانی دستگاه تنفسی و همچنین ناراحتی‌های گوارشی در دو جامعه از آزمون t استفاده شد. جدول ۶ آمارهای توصیفی را به تفکیک گروه‌های مورد بررسی نمایش می‌دهد. نتایج حاصل از آزمون t نشان داد که بین مدت زمان ابتلا به عفونت‌های بخش فوقانی دستگاه تنفسی و همچنین ناراحتی‌های گوارشی در دو گروه، تفاوت معنی‌داری وجود نداشت (به ترتیب $P=0.124$ و $P=0.176$).

برای مقایسه تفاوت تعداد دفعات ابتلا به عفونت‌های تنفسی و ناراحتی‌های گوارشی پس از مصرف ماست پروبیوتیک و ساده از آزمون من- ویتنی استفاده شد. جدول ۵ آمارهای توصیفی را به تفکیک گروه‌های مورد بررسی نمایش می‌دهد.

نتایج حاصل از آزمون من- ویتنی نشان داد که تفاوت بین تعداد دفعات ابتلا به ناراحتی‌های گوارشی در بین دو گروه از لحاظ آماری معنی‌دار نبود. ($P=0.57$) ولی بین تعداد دفعات ابتلا به عفونت‌های بخش فوقانی دستگاه تنفس در بین دو گروه اختلاف معنی‌دار وجود داشت. ($P=0.009$).

جدول ۵ - میانگین و انحراف معیار تعداد دفعات ابتلا به عفونت‌های بخش فوقانی دستگاه تنفسی و ناراحتی‌های گوارشی در دو گروه پروبیوتیک و ساده

P	انحراف معیار \pm میانگین	n=۲۳	دفعات ابتلا
$\bar{X} \pm (SD)$			
.057	0.91 ± 0.85	پروبیوتیک	تعداد دفعات ابتلا به ناراحتی‌های گوارشی (دفعه)
	1.61 ± 0.89	ساده	
.009	0.96 ± 0.88	پروبیوتیک	تعداد دفعات ابتلا به عفونت‌های تنفسی (دفعه)
	1.39 ± 0.66	ساده	

جدول ۶ - میانگین و انحراف معیار مدت ابتلا به عفونت‌های بخش فوقانی دستگاه تنفسی و همچنین ناراحتی‌های گوارشی در دو گروه پروبیوتیک و ساده - تهران - ۱۳۸۸

P	انحراف معیار \pm میانگین	n=۲۳	مدت ابتلا
$\bar{X} \pm (SD)$			
.124	40.4 ± 26.9	پروبیوتیک	مدت ابتلا به عفونت‌های تنفسی(روز)
	54.3 ± 33.0	ساده	
.176	178 ± 178	پروبیوتیک	مدت ابتلا به ناراحتی‌های گوارشی(روز)
	248 ± 165	ساده	

• بحث

ناراحتی‌های گوارشی باعث کاهش بازده افراد در طول تمرینات و در بعضی موارد غیبت در جلسات تمرین، به دنبال آن افت کارایی، اتلاف وقت و انرژی برای رسیدن به کارایی اولیه و به تأخیر افتادن پیشرفت و عدم بهبود رکوردها خواهد شد. اندازه‌گیری رکورد شناگران در زمان‌های مختلف، ارزیابی بازده قلبی آنها از طریق اندازه‌گیری $VO_{2\text{max}}$ ، بررسی تعداد روزهای سالم و تعداد دفعات و مدت زمان ابتلا به هر یک از علائم عفونت‌های تنفسی و ناراحتی‌های گوارشی، ابزار به کار گرفته شده در این تحقیق برای بررسی کارایی دختران نوجوان شناگر بود.

در تحقیق حاضر، متوسط تغییر رکورد قبل و پس از استفاده از ماست، تأیید کننده نتایج به دست آمده توسط Cox و همکاران در سال ۲۰۰۷ است که کارایی دوندگان ماراثون استرالیایی را بررسی کرده بودند(۲). از بین متغیرهای مخدوش کننده، تأثیر مقدار مصرف ماست و میزان تمرین در هفته از اهمیت بیشتری برخوردار بودند.

میزان کارایی قلبی عروقی نمونه‌ها با سنجش میزان $VO_{2\text{max}}$ آنها بررسی شد. افزایش بیشتر $VO_{2\text{max}}$ در مطالعه حاضر در گروه پروبیوتیک، نشان دهنده کارایی بیشتر تمرینات پس از مصرف ماست پروبیوتیک است. در ورزشکارانی که سیستم قلبی عروقی قوی‌تری دارند، حداکثر اکسیژن مصرفی و خون‌رسانی به ماهیچه‌ها در حین ورزش بالاتر و کاراتر است. تمرینات کارا، منظم و با برنامه ریزی درست می‌تواند در افزایش $VO_{2\text{max}}$ تأثیر معنی‌دار داشته باشد. از طرفی عوامل وراثتی در نمونه‌های مختلف با شرایط تمرینی یکسان، نقش تعیین کننده‌ای دارد. در نتیجه، ترکیبات پروبیوتیک در صورت بهبود شرایط عمومی ورزشکار در تمرینات، به طور غیر مستقیم باعث بهبود $VO_{2\text{max}}$ در آنها می‌شود و بر عکس، اندازه‌گیری $VO_{2\text{max}}$ می‌تواند یکی از روش‌های بررسی میزان کارایی تمرینات باشد. با توجه به جدید بودن موضوع و عدم وجود مطالعات مشابه در زمینه ارتباط مصرف مواد پروبیوتیک با میزان $VO_{2\text{max}}$ ورزشکاران، امکان مقایسه این مطالعه با تحقیقات سایر محققان وجود ندارد. ولی با توجه به افزایش معنی‌دار $VO_{2\text{max}}$ و کاهش اندک رکورد ۴۰۰ متر شناگران می‌توان انجام مطالعات مشابه را در مدت زمان طولانی‌تر و با تعداد نمونه‌های بیشتر برای به دست آوردن نتیجه قطعی توصیه کرد.

این مطالعه با هدف بررسی تأثیر دریافت ماست پروبیوتیک بر عملکرد ورزشی دختران نوجوان شناگر استقاماتی در استخر شهید کشوری تهران در تابستان ۱۳۸۸ انجام گرفت. جهت بررسی عملکرد شناگران در تمرینات از پرسشنامه علائم عفونت‌های بخش فوکانی دستگاه تنفس و ناراحتی‌های گوارشی و همچنین $VO_{2\text{max}}$ و برای بررسی عملکرد آنها در مسابقات از رکورد ۴۰۰ متر کرال سینه قبل و پس از مصرف ماست (۴۰۰ میلی لیتر روزانه حاوی $10^4 \times 4$ cfu/ml از مخلوط ۴ نوع پروبیوتیک) به مدت ۸ هفته استفاده شد.

مهم‌ترین یافته تحقیق حاضر این بود که مصرف ماست پروبیوتیک باعث کاهش تعداد دفعات ابتلا به علائم عفونت‌های تنفسی و کاهش مدت زمان ابتلا به برخی از علائم همچون خس خس و گوش درد شد. ولی کاهش رکورد ۴۰۰ متر آزاد و کاهش علائم گوارشی به دنبال مصرف این نوع ماست از لحاظ آماری معنی‌دار نبود. هر چند بهبود معنی‌دار در میزان $VO_{2\text{max}}$ به دنبال مصرف ماست پروبیوتیک مشاهده شد.

مطالعه حاضر اولین کار انجام شده در کشور در زمینه تأثیر مواد غذایی پروبیوتیک بر کارایی ورزشکاران شناگر در تمرینات و مسابقات و به طور همزمان همراه با سنجش میزان شیوع علائم عفونت‌های تنفسی و ناراحتی‌های گوارشی در طول تمرینات بود. در این مطالعه مداخله‌ای، تأثیر ماست پروبیوتیک موجود در بازار حاوی مخلوط ۴ نوع پروبیوتیک لاکتوباسیلوس /سیلوفیلوس (*Lactobacillus*)، لاکتوباسیلوس دلبروکی بوگاریکوس (*acidophilus*)، لاکتوباسیلوس دلبروکی بوگاریکوس (*Lactobacillus delbrueckii bulgaricus*)، بیفیدوباکتریوم بیفیدوم (*Bifidobacterium bifidum*) و استرپتوكوکوس سالیواروس ترموفیلوس (*Streptococcus salivarius Thermophilus*) بررسی شد. مداخله ۸ هفته در فصل تابستان سال ۱۳۸۸ به طول انجامید. با وجود سن کم (میانگین ۱۳/۸ سال)، نمونه‌ها در تمرینات منظم استقاماتی شرکت کرده و در رکوردهای انتقاماتی به طور فعال حاضر شدند. با توجه به تمرینات فشرده‌ای که این افراد انجام می‌دهند، احتمال ابتلا به عفونت‌ها در دوره تمرینات فشرده و پس از مسابقات در آنها بیشتر از افراد عادی است (۱۰-۱۴). ابتلا به هر یک از علائم عفونت‌های تنفسی و

عفونت‌های تنفسی صورت گرفته بودند، در فصل‌های سرد سال (۱۸-۲۲) و یا روی گروه‌های آسیب‌پذیر انجام شده بودند (۲۳، ۲۱، ۱۹، ۱۵). در بین علائم عفونت‌های تنفسی، التهاب و گرفتگی بینی، تب، سوزش گلو و سرفه در گروه پروبیوتیک اندکی کمتر از گروه کنترل بود. این تفاوت در علائم خس و گوش درد، معنی دار گزارش شد. در هیچ یک از مطالعات قبلی، تفاوت در علائم به تفکیک ذکر نشده است.

تأثیر پروبیوتیک‌ها بر ناراحتی‌های گوارشی ورزشکاران توسط *Kekkonen* و همکاران در سال ۲۰۰۷ بررسی شد. در مطالعه حاضر، تعداد دوره‌های ناراحتی‌های گوارشی در گروه پروبیوتیک کمتر از گروه ماست ساده بود. این یافته، تأیید کننده مطالعات قبلی در زمینه کاهش علائم و ناراحتی‌های گوارشی به دنبال مصرف پروبیوتیک‌ها در گروه‌های در معرض خطر است (۲۵، ۲۴، ۲۱). این تفاوت در مطالعه حاضر ناچیز و معنی دار نبود. کوتاه‌تر بودن مدت زمان مداخله این مطالعه نسبت به مطالعات قبلی و استفاده از ماست به جای کپسول یا ژل منجمد احتمالاً عامل این اختلاف ناچیز شده است و در صورت تکرار مداخله در مدت زمان طولانی تر احتمالاً نتایج مشابهی با یافته‌های قبلی به دست خواهد آمد. یافته‌ها نشان می‌دهند که ورزشکاران به ویژه ورزشکاران استقامتی با مشکلات گوارشی بیشتر مواجه هستند (۲۷، ۲۶) و احتمالاً ترکیبات پروبیوتیک می‌توانند در بهبود این علائم مفید واقع شوند. تأثیر LGG در تقویت سیستم ایمنی در دو مطالعه حیوانی توسط *Isolauri* و همکاران در سال ۱۹۹۳ (۲۹، ۲۸) و یک مطالعه انسانی توسط *Pessi* و همکاران در سال ۱۹۹۸ (۳۰) نشان داده شده است. با توجه به تأثیر مواد پروبیوتیک در ارتقای سلامت عمومی ورزشکاران، بهبود کیفیت تمرینات و به دنبال آن، بهبود وضعیت بدنی و قلبی عروقی و در نتیجه، عملکرد بهتر در مسابقات قابل انتظار است (۷، ۲). در مطالعه اخیر، تعداد روزهای درگیر با علائم ناراحتی‌های گوارشی شامل اسهال، تهوع و دل درد در گروه پروبیوتیک کمتر از گروه کنترل بود؛ ولی تفاوت در هیچ یک معنی دار گزارش نشد.

در مطالعه حاضر برخلاف معنی دار بودن تعداد دفعات ابتلا به علائم تنفسی، تعداد کل روزهای سپری شده با علائم تنفسی در دو گروه پروبیوتیک و کنترل تفاوت معنی داری نداشت. با این حال *Cox* و همکاران که در سال

در این مطالعه، عفونت‌های بخش فوکانی دستگاه تنفس و ناراحتی‌های دستگاه گوارش، به طور روزانه و با دقت در پرسشنامه مربوطه ثبت شد. پرسشنامه به کار گرفته شده، مشابه پرسشنامه استفاده شده توسط *Hatakka* و همکاران در سال ۲۰۰۱ بود (۱۵). توافق نظر کلی روی شاخص‌های علائم عفونت‌های تنفسی وجود ندارد (۱). در مطالعه حاضر، افراد در صورتی مبتلا به عفونت تنفسی در نظر گرفته شدند که حداقل به یکی از علائم عفونت‌های بخش فوکانی دستگاه تنفس حداقل ۲ روز پیاپی مبتلا بودند و حداقل ۳ روز تا تظاهر بعدی فاصله داشتند؛ در غیر این صورت، جزء عفونت دوره قبلی محسوب می‌شد. تعداد افرادی که در طول این ۸ هفته تمرین، عفونت‌های بخش فوکانی دستگاه تنفس را تجربه کردند، کمتر از مطالعات قبلی بوده که روی دوندگان ماراتن انجام شده بود (۱۵٪ در برابر ۴۳٪ و ۲۷٪) (۱۶). این تفاوت احتمالاً به دلیل انجام کار در فصل گرم سال، تفاوت گروه سنی (۱۳/۸ در برابر ۴۰ سال) تفاوت رشته ورزشی (شنا در برابر دو ماراتن) و تفاوت طول دوره مداخله نسبت به مطالعه *Kekkonen* و همکاران در سال ۲۰۰۷ (۱) و مطالعه *Nieman* و همکاران در سال ۲۰۰۲ بود (۱۶). متوسط تعداد ابتلا به عفونت‌های بخش فوکانی دستگاه تنفسی ۱/۱ بود که تقریباً مشابه مطالعات قبلی بود (۱/۱ در برابر ۱/۲) (۱۷). در مطالعه اخیر، تفاوت معنی داری بین تعداد دفعات ابتلا به عفونت‌های تنفسی در دو گروه مصرف کننده ماست ساده و پروبیوتیک دیده شد (۹۵٪ در برابر ۱/۳). در مطالعه *Kekkonen* و همکاران (۲۰۰۷) روی دوندگان ماراتن، تفاوت معنی داری بین گروه تجربی و کنترل گزارش نشد (۱). اختلاف بین مطالعه حاضر با مطالعه *Kekkonen* احتمالاً به دلیل تفاوت گروه سنی و نوع پروبیوتیک استفاده شده است.

مطالعه حاضر روی نوجوانان شناگر در فصل تابستان انجام گرفته است. کل موجود در آب، حساسیت‌های احتمالی و شرایط خاص بعد از تمرین (رطوبت) و استنگی بیشتر عفونت‌های تنفسی را با سیستم ایمنی متظاهر می‌کند و تأثیر مواد پروبیوتیک هر چند اندک در تقویت سیستم ایمنی نمایان تر می‌شود (۱). تعداد روزهای سپری شده بدون هیچ یک از علائم عفونت‌های تنفسی و ناراحتی‌های گوارشی در گروه پروبیوتیک اندکی بیشتر از گروه ماست ساده بود. این نتیجه، مشابه یافته *Kekkonen* و همکاران در سال ۲۰۰۷ است (۱). مطالعات قبل از سال ۲۰۰۷ که با هدف کاهش

ابتلا به علائم عفونت‌های تنفسی و کاهش مدت زمان ابتلا به برخی از علائم همچون خس خس و گوش درد می‌شود. تأثیر مصرف ماست پروبیوتیک بجز بهبود در میزان $VO_{2\text{max}}$ در کاهش رکورد و کاهش علائم گوارشی معنی دار نبود. با توجه به نتایج حاصل از این تحقیق می‌توان مصرف ماست پروبیوتیک را به ورزشکاران رشته‌های استقامتی توصیه کرد.

با توجه به محدود بودن تعداد نمونه‌های در دسترس و مدت زمان کم اجرای مطالعه پیشنهاد می‌شود که تحقیقات مشابه در مدت زمان طولانی‌تر و با تعداد نمونه بیشتری صورت گیرد. همچنین، انجام تحقیق بین دو جنس دختر و پسر و مقایسه آنها با یکدیگر در گروه‌های سنی متفاوت، گروه‌های سنی خاص و اندازه‌گیری کارایی ورزشی در مسافت‌های طولانی‌تر توصیه می‌شود. علاوه بر این، با توجه به تأثیر ماست پروبیوتیک بر علائم عفونت‌های تنفسی، انجام این مطالعه در فصول مختلف سال از جمله فصل زمستان توصیه می‌شود.

سپاسگزاری

از آقای Andro Nichols استاد بخش پزشکی ورزشی دانشگاه هاوایی که کمک‌های فکری ارزشمندی را در طراحی و اجرای این تحقیق از نظر جهت‌دار شدن سیر مطالعات انجام شده با تمرکز بر اهمیت اثرات پروبیوتیک بر سلامت ورزشکاران ارائه کردند، خانم هدی درخشانیان کارشناس ارشد تغذیه دانشگاه تهران که در نگارش کار همراهی کردند، آقای نادر فیوضات، اعضای تیم و مدرسه شناشی شهید کشوری که صمیمانه با طرح همکاری کردند، خانم پروین خدامی و همه ناجیان و مریبان مدرسه شنا، و اولیای عزیزی که در تکمیل پرسشنامه‌ها همکاری نمودند، سپاسگزاری می‌شود.

• References

- Kekkonen Riina A, Vasankari Tommi J, Vuorimaa T, Haahtela T, Julkunen I, Korpela R. The effect of probiotics on respiratory infections and gastrointestinal symptoms during training in marathon runners. *Int J Sport Nutr Exerc Metab* 2007; 17: 352-363.
- Cox Amanda J, Pyne DB, Saunders PU, Fricker PA. Oral administration of the probiotic Lactobacillus fermentum VRI-003 and mucosal immunity in endurance athletes. *Br J Sports Med* 2007;10:1136.
- Gleeson M, Pyne DB. Effects of exercise on the immune system: exercise effects on mucosal immunity. *Immunol Cell Biol* 2000;78(5):536-54.
- Donald WA, Gleeson M, Flanagan A. Mucosal immunity, respiratory illness and competitive performance in elite swimmers. *Med Sci Sports Exerc* 2000; 33:348-53.
- Reid VL, Gleeson M, Williams N. Clinical investigation of athletes with persistent fatigue and/or recurrent infections. *Br J Sports Med* 2004; 38:42-45.

۲۰۰۸ روی ۲۰ نفر از دوندگان ماراتن به مدت ۳/۵ ماه با کپسول‌های پروبیوتیک تحقیق کرده بودند، تفاوت معنی‌داری بین دو گروه از نظر مدت زمان ابتلا به علائم عفونت‌های تنفسی گزارش کردند (۲). مدت زمان طولانی تر و استفاده از قرص به جای ماست می‌تواند عامل معنی‌دار شدن اختلاف باشد. همچنین در مطالعه *Hatakka* و همکاران در سال ۱۴۰۱ روی شیر پروبیوتیک و تأثیرات بلند مدت آن در کودکان کاهش معنی‌دار در عفونت‌های تنفسی گزارش شد (۱۵). استفاده طولانی مدت و سهم بالای شیر در رژیم غذایی کودکان از مهم‌ترین عوامل این اختلاف به شمار می‌رود. مطالعات بیشتری برای تعمیم اثر پروبیوتیک‌ها به ابعاد مختلف سلامت عمومی و جمعیت‌های خاص از جمله ورزشکاران حرفه‌ای، بیماران و مصارف صنعتی مورد نیاز است (۳۱). در مطالعه *Gleeson* و همکاران در سال ۱۴۰۱ روی شناگران حرفه‌ای مشخص شد که ۶۰٪ آنها به دلایل ویروسی به مشکلاتی چون گلودردهای برگشت پذیر مبتلا می‌شوند (۳۲) مواد پروبیوتیک با کنترل تکثیر ویروس‌ها (۳۳)، در جهت بهبود کارایی این ورزشکاران کاربرد خواهد داشت.

باکتری‌های پروبیوتیک در مواد لبنی و از جمله ماست، در دسترس ترین حالت برای مصرف کنندگان هستند (۷). آگاهی افراد از نیاز بدن به کلسیم و تأثیر آن در کنترل یا کاهش وزن باعث تمایل بیشتر مصرف کنندگان به مواد لبنی و انواع ماست شده است (۴). در سال ۱۴۰۷ تعداد افرادی را که به دلایل تامین سلامتی از ترکیبات پروبیوتیک استفاده می‌کردند، در ایالات متحده ۲ میلیون نفر تخمین زد (۳۴). ولی آمار دقیقی از تعداد ورزشکارانی که از ترکیبات پروبیوتیک مصرف می‌کنند، در دسترس نیست (۷).

بر اساس یافته‌های تحقیق حاضر می‌توان نتیجه‌گیری کرد که مصرف ماست پروبیوتیک باعث کاهش تعداد دفعات

6. Cox AJ, Gleeson M, Pyne DB, Callister R, Hopkins WG, Fricker PA. Clinical and laboratory evaluation of upper respiratory symptoms in elite athletes. *Clin J Sport Med* 2008; 18(5):438-45.
7. Nichols AW. Probiotics and athletic performance: a systematic review. *Curr Sports Med Rep* 2007; 6(4):269-73.
8. Kimura Y, Ed D. Simulated swimming: a useful tool for evaluation the VO₂ max of swimmers in the laboratory. *Br J Sports Med* 1990; 24(3):201-205.
9. Fax EL, Mathews DK. The physiological basis of physical education and athletics. *3rd ed* Philadelphia: Saunders College Publishing 1981. P.11-32.
10. Malm C. Susceptibility to infections in elite athletes: the S-curve. *Scand J Med Sci Sports* 2006;16:4-6.
11. Nieman DC. Exercise, upper respiratory tract infection and the immune system. *Med Sci Sports Exerc* 1994; 26:128-139.
12. Nieman DC. Current perspective on exercise immunology. *Curr Sports Med Rep* 2003; 2:239-242.
13. Peters EM. Exercise, immunology and upper respiratory tract infections. *Int J Sports Med* 1997; 18:S69-S77.
14. Metz J.P. Upper respiratory tract infections: who plays, who sits? *Curr Sports Med Rep* 2003; 2:84-90.
15. Hatakka K, Savilahti E, Pölkki A, Meurman JH, Poussa T, Näsé L, et al. Effect of long term consumption of probiotic milk on infections in children attending day care centres: double blind, randomized trial. *BMJ* 2001; 322:1327-1329.
16. Nieman DC, Henson DA, Fagoaga OR. Change in salivary IgA following a competitive marathon race. *Int J Sports Med* 2002; 23:69-75.
17. Heath GW, Ford ES, Craven TE, Macera CA. Jackson KL, Pate RR. Exercise and the incidence of upper respiratory tract infections. *Med Sci Sports Exerc* 1991; 23:152-157.
18. De Vrese M, Winkler P, Rautenberg P. Effect of *Lactobacillus gasseri* PA 16/8, *Bifidobacterium longum* SP 07/3, *B. bifidum* MF 20/5 on common cold episodes: a double blind, randomized, controlled trial. *Clin Nutr* 2005; 24:481-491.
19. Turchet P, Laurenzano M, Auboiron S, Antoine JM. Effect of fermented milk containing the probiotic *Lactobacillus casei* DN-114 001 on winter infections in freelifing elderly subjects: a randomised, controlled pilot study. *J Nutr Health Aging* 2003; 7:75-77.
20. De Vrese M, Winkler P, Rautenberg P. Probiotic bacteria reduced duration and severity but not incidence of common cold episodes in a double blind, randomized, controlled trial. *Vaccine* 2006; 24:6670-6674.
21. Weizman Z, Asli G, Alsheikh A. Effect of a probiotic infant formula on infections in child care centers: comparison of two probiotic agents. *Pediatrics* 2005; 115:5-9.
22. Winkler P, De Vrese M, Laue C, Schrezenmeier J. Effect of a dietary supplement containing probiotic bacteria plus vitamins and minerals on common cold infections and cellular immune parameters. *Int J Clin Pharmacol Ther* 2005; 43(7):318-26.
23. Cobosanz JM, Mateos JA, Munoz A. Effect of *Lactobacillus casei* on the infectious conditions in children. *Nutr Hosp* 2006; 21:547-551.
24. Cremonini F, Di Caro S, Covino M, Armuzzi A, Gabrielli M, Santarelli L, et al. Effect of different probiotic preparations on anti-Helicobacter pylori therapy-related side effects: a parallel group, triple blind, placebo-controlled study. *Am J Gastroenterol* 2002; 97:2744-2749.
25. Kajander K, Hatakka K, Poussa T, Färkkilä M, Korppela R. A probiotic mixture alleviates symptoms in irritable bowel syndrome patients: a controlled 6-month intervention. *Aliment Pharmacol Ther* 2005; 22:387-394.
26. Simons SM, Kennedy RG. Gastrointestinal problems in runners. *Curr Sports Med Rep* 2004; 3:112-116.
27. Riddoch C, Trinick T. Gastrointestinal disturbances in marathon runners. *Br J Sports Med* 1988; 22:71-74.
28. Isolauri E, Kaila M, Arvola T. Diet during rotavirus enteritis affects jejuna permeability to macromolecules in suckling rats. *Pediatr Res* 1993; 33:548-553.
29. Isolauri E, Majamaa H, Arvola T, Rantala I, Virtanen E, Arvilommi H. *Lactobacillus casei* strain GG reverses increased intestinal permeability induced by cow milk in suckling rats. *Gastroenterology* 1993; 105:1643-1650.
30. Pessi T, Sütas Y, Marttinen A, Isolauri E. Probiotics reinforce mucosal degradation of antigens in rats: implications for therapeutic use of probiotics. *J Nutr* 1998; 128:2313-2318.
31. Plant LJ, Conway PL. Adjuvant properties and colonization potential of adhering and nonadhering *Lactobacillus* spp. following oral administration to mice. *FEMS Immunol Med Microbiol* 2002; 34(2):105-111.
32. Gleeson M, Pyne DB, Austin JP, Lynn Francis J, Clancy RL, McDonald WA, et al. Epstein-Barr virus reactivation and upper respiratory illness in elite swimmers. *Med Sci Sports Exerc* 2001; 34(3):411-17.
33. Clancy RL, Gleeson M, Cox A, Callister R, Dorrington M, D'Este C, et al. Reversal in fatigued athletes of a defect in interferon C secretion after administration of *Lactobacillus acidophilus*. *Br J Sports Med* 2006;40:351-354.
34. French S. Probiotics: A viable market? Available at: <http://www.naturalproductsinsider.com/articles/681feat06.html>. Accessed 2009 July 11, 2009.