

# *Japón estudia dieta ideal para deportistas en Tokio 2020*

---



La Habana, 8 enero (RHC)-Científicos japoneses, a través de un experimento con microorganismos, buscan configurar una dieta ideal para mejorar el rendimiento de los deportistas en los Juegos Olímpicos de Tokio 2020.

El jefe del equipo investigador y profesor de estudios aplicados en los microorganismos en la Universidad de Okayama, Hidetoshi Morita, dijo al diario Asahi que si puede determinar la composición ideal de los microorganismos en el tracto intestinal basado en la dieta, podría mejorarse el rendimiento de los atletas.

Según los especialistas, hasta mil tipos diferentes de microorganismos están presentes en los intestinos de una persona, por lo que desempeñan un papel importante en el mantenimiento de la salud del individuo a partir de sus variaciones en función de la dieta.

Para su estudio, los científicos ya recolectaron heces fecales de un centenar de atletas para analizar el ADN de los microorganismos presentes en esas muestras y comprobar los cambios en su composición antes y después de una competencia.

Además de optimizar el rendimiento de los deportistas, los resultados de la investigación también podrán utilizarse en el desarrollo de suplementos alimenticios para mejorar la salud de las demás personas.

De hecho, los atletas resultaron elegidos para realizar el estudio, al ser más propensos que la población general a cumplir una dieta estricta y mantener sus cuerpos entrenados.

Aprovechando entre otros factores su condición de sede, Japón pretende conquistar como mínimo 20 medallas de oro en los Juegos Olímpicos de Tokio 2020, frente a las siete que logró en Londres 2012 y la decena que espera alcanzar en Río de Janeiro 2016.

---

<https://www.radiohc.cu/index.php/noticias/salud/80809-japon-estudia-dieta-ideal-para-deportistas-en-tokio-2020>



**Radio Habana Cuba**