

## FIBRA ALIMENTÀRIA

La fibra pot definir-se com una barreja de substàncies vegetals que els humans no poden digerir. Es pot dividir en 3 grans grups:

- Polisacàrids estructurals: *cel·lulosa, hemicel·lulosa i pectines*
- Substàncies no polisacàrids: *lignina*
- Polisacàrids no estructurals: *gomes i mucíl·lags*.



És molt comú també classificar-la segons si són solubles en aigua o no. Així trobem:

- Fibra Soluble: Les pectines, gomes, mucíl·lags i certes hemicel·luloses. Sovint es troben molt hidratades formant gels i substàncies viscoses. Aquest tipus de fibres són molt fermentables produint gran quantitat d'àcids grassos volàtils. Així ajuden a augmentar el bolus fecal i la massa bacteriana.
- Fibra Insoluble: La cel·lulosa, lignina i algunes hemicel·luloses. Són poc fermentables per la flora intestinal així que produeixen pocs àcids grassos volàtils. Els residus que arriben al còlon també contribueixen a augmentar la massa fecal.

### FONTS DE FIBRA

La fibra es troba de forma natural **únicament** en els **aliments d'origen vegetal**, com ara fruites, verdures, cereals, llegums i fruits secs. La majoria d'aliments vegetals contenen una barreja dels 2 tipus de fibra (soluble i insoluble), encara que predomina més la insoluble.

Els aliments més rics en fibra total són els cereals complets (integrals) i els llegums. En general, el contingut en fibra dels cereals complets, llegums i fruits secs és superior a la dels cereals refinats, la fruita i la verdura.

Com s'ha comentat, els aliments contenen una barreja dels 2 tipus de fibra, encara que destaca el segó de blat i els cereals integrals per ser rics en fibra insoluble, i el segó de civada, ordi, llegums, poma i cítrics per ser rics en fibra soluble.



### **INGESTA ACTUAL DE FIBRA**

El consum de fibra en els països desenvolupats ha disminuït espectacularment en els últims anys. Això es deu sobretot al procés de refinament dels cereals, encara que també a la reducció del consum de pa, patata i sobretot llegums, la qual no ha estat compensada per un augment del consum de fruites i verdures.



Estudis publicats l'any 2003 pel Departament de Sanitat de la Generalitat de Catalunya, mostren un consum mitjà de fibra de 19 g/dia. Segons dades europees, el consum mitjà de fibra és de 23 g/dia, sent molt menor en població infant-juvenil.

### **NECESSITATS DE FIBRA**

Les ingestes recomanades de fibra dietètica per adults sans se situen entre els 20 i 35 g/dia, segons les kcal aportades amb la dieta. La relació fibra insoluble/soluble hauria de ser aproximadament de 3:1 a través d'una dieta variada que contingui cereals integrals, fruita i altres vegetals. Es podria considerar una dieta rica en fibra aquella que aportï entre 30 i 40 g fibra/dia



En l'última dècada, les recomanacions del consum de fibra en edat infantil han augmentat (19-31 g fibra/dia) amb l'objectiu de reduir el risc cardiovascular en aquesta població.

#### **➤ RECOMANACIONS PER REALITZAR UNA DIETA RICA EN FIBRA:**

- ✓ Prendre de 2-3 racions de verdura al dia, ja sigui crua o cuita (una ració són uns 150 grams)
- ✓ Menjar entre 2 i 3 peces de fruita cada dia: escollir-la sencera, crua i amb pell si és possible, evitant sempre els sucys ja que són pobres en fibra
- ✓ Consumir un mínim de 2 vegades per setmana llegums
- ✓ Escollir cereals i farines integrals (pa integral, pasta integral, etc.)
- ✓ Prendre fruits secs un mínim de 3 vegades/setmana (si és amb closca millor)

És important que l'increment de fibra a la dieta sigui gradual per evitar símptomes de flatulència i malestar intestinal, a més de beure un mínim de 1,5 litres d'aigua al dia.

## EFFECTES DE LA FIBRA

### ➤ SOBRE EL TRACTE GASTROINTESTINAL

- ✓ Estimula la salivació i retarda el buidat gàstric.
- ✓ Redueix la velocitat d'absorció d'alguns nutrients (interessant sobretot la glucosa en persones amb diabetis).
- ✓ Prevé o tracta el restrenyiment al regular la velocitat del trànsit intestinal.
- ✓ Serveix "d'aliment" per a la flora bacteriana, prevenint el càncer de còlon.



### ➤ SOBRE FACTORS DE RISC CARDIOVASCULAR

- ✓ Colesterol i malaltia cardiovascular: La ingesta de fibra redueix les concentracions de colesterol "dolent" (c-LDL), a més de reduir el risc de presentar malalties cardiovasculars.
- ✓ Control glucèmic: la fibra ajuda a que aparegui un menor pic de sucre i insulina després de menjar, contribuint positivament al control de la glucosa en les persones amb diabetis.
- ✓ Gana i obesitat: la ingesta de fibra redueix la sensació de gana i augmenta la sacietat, a més de contribuir a disminuir la densitat calòrica de la dieta. Per tot això, en poblacions amb un consum òptim de fibra s'observa una menor incidència d'obesitat, com seria el cas de la població vegetariana.

