

FIBRA ALIMENTARIA

La fibra puede definirse como una mezcla de sustancias vegetales que los humanos no pueden digerir. Se puede dividir en 3 grandes grupos:

- Polisacáridos estructurales: *celulosa, hemicelulosa y pectinas*
- Sustancias no polisacáridos: *lignina*
- Polisacáridos no estructurales: *gomas y mucílagos.*



Es muy común también clasificarla según si son solubles en agua o no. Así encontramos:

- Fibra Soluble: Las pectinas, gomias, mucílagos y ciertas hemicelulosas. A menudo se encuentran muy hidratadas formando geles y sustancias viscosas. Este tipo de fibras son muy fermentables produciendo gran cantidad de ácidos grasos volátiles. Así ayudan a aumentar el bolo fecal y la masa bacteriana.
- Fibra Insoluble: La celulosa, lignina y algunas hemicelulosas. Son poco fermentables por la flora intestinal así que producen pocos ácidos grasos volátiles. Los residuos que llegan al colon también contribuyen a aumentar la masa fecal.

FUENTES DE FIBRA

La fibra se encuentra de forma natural **únicamente** en los **alimentos de origen vegetal**, tales como frutas, verduras, cereales, legumbres y frutos secos. La mayoría de alimentos vegetales contienen una mezcla de los 2 tipos de fibra (soluble e insoluble), aunque predomina más la insoluble.

Los alimentos más ricos en fibra total son los cereales completos (integrales) y las legumbres. En general, el contenido en fibra de los cereales completos, legumbres y frutos secos es superior al de los cereales refinados, la fruta y la verdura.

Como se ha comentado, los alimentos contienen una mezcla de los 2 tipos de fibra, aunque destaca el salvado de trigo y los cereales integrales por ser ricos en fibra insoluble, y el salvado de avena, cebada, legumbres, manzana y cítricos por ser ricos en fibra soluble.



INGESTA ACTUAL DE FIBRA

El consumo de fibra en los países desarrollados ha disminuido espectacularmente en los últimos años. Esto se debe sobretodo al proceso de refinamiento de los cereales, aunque también a la reducción del consumo de pan, patata y sobretodo legumbres, la cual no ha sido compensada por un aumento del consumo de frutas y verduras.



Estudios publicados en el año 2003 por el Departamento de Sanidad de la Generalitat de Catalunya, muestran un consumo medio de fibra de 19 g/día. Según datos Europeos, el consumo medio de fibra es de 23 g/día, siendo mucho menor en población infantojuvenil.

NECESIDADES DE FIBRA

Las ingestas recomendadas de fibra dietética para adultos sanos se sitúan entre los 20 y 35 g/día, según las kcal aportadas con la dieta. La relación fibra insoluble/soluble debería ser aproximadamente de 3:1 a través de una dieta variada que contenga cereales integrales, fruta y demás vegetales. Se podría considerar una dieta rica en fibra aquella que aporte entre 30 y 40 g fibra/día.



En la última década, las recomendaciones del consumo de fibra en edad infantil han aumentado (19-31 g fibra/día) con el objetivo de reducir el riesgo cardiovascular en esta población.

➤ RECOMENDACIONES PARA REALIZAR UNA DIETA RICA EN FIBRA:

- ✓ Tomar de 2-3 raciones de verdura al día, ya sea cruda o cocida (una ración son unos 150 gramos)
- ✓ Comer entre 2 y 3 piezas de fruta cada día: escogerla entera, cruda y con piel si es posible, evitando siempre los zumos ya que son pobres en fibra
- ✓ Consumir un mínimo de 2 veces por semana de legumbres
- ✓ Escoger cereales y harinas integrales (pan integral, pasta integral, etc.)
- ✓ Tomar frutos secos un mínimo de 3 veces/semana (si es con cáscara mejor)

Es importante que el incremento de fibra en la dieta sea gradual para evitar síntomas de flatulencia y malestar intestinal, además de beber un mínimo de 1,5 litros de agua al día.

EFFECTOS DE LA FIBRA

➤ SOBRE EL TRACTO GASTROINTESTINAL

- ✓ Estimula la salivación y retrasa el vaciado gástrico.
- ✓ Reduce la velocidad de absorción de algunos nutrientes (interesante sobretodo en la glucosa en personas con diabetes).
- ✓ Previene o trata el estreñimiento al regular la velocidad de tránsito intestinal.
- ✓ Sirve de "alimento" para la flora bacteriana, previniendo el cáncer de colon.



➤ SOBRE FACTORES DE RIESGO CARDIOVASCULAR

- ✓ Colesterol y enfermedad cardiovascular: La ingesta de fibra reduce las concentraciones de colesterol "malo" (c-LDL), además de reducir el riesgo de presentar enfermedades cardiovasculares.
- ✓ Control glucémico: la fibra ayuda a que aparezca un menor pico de azúcar e insulina después de comer, contribuyendo positivamente al control de glucosa de las personas con diabetes.
- ✓ Apetito y obesidad: la toma de fibra reduce la sensación de apetito y aumenta la saciedad, además de contribuir a disminuir la densidad calórica de la dieta. Por todo esto, en poblaciones con un consumo óptimo de fibra se observa una menor incidencia de obesidad, como sería el caso de la población vegetariana.

