

LA FIBRA Y SU IMPORTANCIA EN LA SALUD



Nancy Castro Perez

Nutricionista

Sede Regional san Carlos.

Unos de los placeres más gratificantes de la vida, sin duda es comer, pero más que de satisfacción, se trata comer de manera inteligente y de proporcionarle a nuestro cuerpo los alimentos que le permitan funcionar de manera adecuada y garantizarnos una salud óptima.

Un elemento importante de la alimentación es el consumo de fibra. La fibra es la parte de las plantas que no se puede digerir, como la cubierta exterior (salvado) de los cereales, y la cáscara y partes fibrosas de las verduras y las frutas. Hay dos tipos de fibra: soluble e insoluble en agua.

La fibra soluble forma un gel suave que permite el paso del alimento por las vías intestinales y retrasa la absorción de nutrientes como la glucosa y el colesterol; se encuentra principalmente en frutas y verduras, en especial en las manzanas, las naranjas y las zanahorias, así como en el salvado de avena, la cebada y las leguminosas.

La fibra insoluble absorbe agua y hace que las heces sean blandas y voluminosas; su principal fuente está en cereales integrales, frijol, verduras y frutas, entre otros alimentos.

¿Por qué es importante la fibra en la dieta?

El bajo consumo de fibra se ha asociado con enfermedades como estreñimiento, hemorroides, intestino irritable, diverticulosis, cánceres de colon, recto y mama, enfermedades del corazón, venas varicosas y hemorroides, entre algunos padecimientos.

Se necesita más tiempo para masticar un alimento fibroso, lo que retrasa el proceso de alimentación e incrementa la sensación de sacie-

Alimentos ricos en fibra dietética	
Tipo de fibra	
Insoluble	Soluble
<ul style="list-style-type: none"> • Frutas maduras • Verduras fibrosas como apio y brócoli, mostaza, lechuga, etc. • Cereales integrales y sus derivados, en especial la cascarilla • Tortilla, Frijol, lentejas, garbanzos 	<ul style="list-style-type: none"> • Avena, salvado de avena • Parte interior de semillas de leguminosas
Función de la fibra en el organismo	
Insoluble	Soluble
<ul style="list-style-type: none"> • Da consistencia y mayor humedad a las heces, por lo que facilita la digestión y disminuye el tiempo de tránsito intestinal, con lo que se reduce la absorción de sustancias nocivas. • Promueve la regularidad de la defecación y previene el estreñimiento 	<ul style="list-style-type: none"> • Favorece la excreción de sustancias grasas, como el colesterol. • Facilita el control y la absorción de azúcares simples, por lo que a los diabéticos se les recomienda ingerirla para regular la glucemia

dad y plenitud, además de evitar la ingestión excesiva de alimentos. Por lo que es un importante coadyuvante en el control del peso.

Por otra parte, la fibra soluble retarda la entrada de glucosa en la corriente sanguínea, lo que facilita el control de la diabetes.

Otro atributo de suma importancia es que la fibra facilita la excreción de ácidos biliares con colesterol. Por ello, una dieta alta en fibra y baja en grasa puede disminuir las concentraciones sanguíneas de colesterol y por ende disminuye el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares.

Con respecto al consumo de fibra y el cáncer, se ha observado mayor incidencia de cáncer de colon cuando la dieta se limita a los alimentos refinados, ya que el tránsito intestinal se prolonga con el consecuente aumento de colesterol y grasas. En estas condiciones, las bacterias del colon pueden producir sustancias cancerígenas; la mucosa del colon se afectaría al producirle un estímulo de crecimiento capaz de inducir el desarrollo de pólipos que derivarían

en cáncer. Si se ingiere poca fibra, es aconsejable aumentar su consumo para eliminar con mayor rapidez las sustancias tóxicas y así disminuir el riesgo de este tipo de cáncer. Además la fibra dietética ayuda tanto a disminuir la cantidad de estrógenos en el organismo, como a reducir el riesgo de desarrollar cáncer de mama.

¿Cuánta fibra se necesita? En el adulto se sugiere consumir diariamente entre 25 y 35 g de fibra, como mezcla de fibra soluble e insoluble. Se ha sugerido una relación 3: 1 de fibra insoluble con respecto a la soluble; lo que puede obtenerse con cinco porciones de frutas y verduras y seis porciones diarias del grupo de tortillas, pan integral y leguminosas.

