



## BENEFICIOS DE LA INGESTA DIARIA DE FIBRA DE SALVADO DE TRIGO

### SOBRE LA SALUD DIGESTIVA Y GENERAL



Dr. Francisco Gallardo Sánchez. Especialista de Aparato Digestivo. Hospital de Poniente. El Ejido (Almería)  
Responsable del Comité Web de la Sociedad Española de Patología Digestiva (SEPD)

Los beneficios de un consumo adecuado de Fibra Dietética (FD) son bien conocidos: Es útil para evitar el estreñimiento y mejora la sintomatología de la diverticulosis colónica, reduce la obesidad debido a su menor contenido calórico, y favorece el tratamiento dietético de la Diabetes. Menos evidencia existe en relación a su papel en la prevención de ciertos tumores (colorectal y mama). Sin embargo pocos estudios han demostrado beneficios adicionales como son la **mejoría del estado psicológico y de la imagen corporal**.

Intervenciones encaminadas a aumentar la ingesta diaria de fibra pueden mejorar la calidad de vida de nuestros pacientes, disminuyendo síntomas como la distensión abdominal y el estreñimiento, y asociándose a una mejoría de la función física y psíquica, así como de la calidad de vida en general.

Hay que tener en cuenta que no todas las fibras son iguales, y de entre ellas habría que destacar la fibra de **salvado de trigo (ST)**. Se trata de una fibra insoluble, mínimamente fermentable en colon y con una alta concentración en celulosa y hemicelulosa que contiene 43 g de fibra por cada 100 g, en comparación con otras como el salvado de arroz (21 g/100g) y el salvado de avena (15 g/100g). La evidencia científica que apoya al salvado de trigo como beneficioso por incrementar el volumen fecal y acelerar el tránsito intestinal (a dosis tan bajas como 5 g/día) está sustentada por autoridades internacionales como el US Institute of Medicine y el European Food Safety Authority (EFSA). Incluso en individuos sanos con baja ingesta de fibra, un aumento del consumo diario se asocia a una sensación subjetiva de bienestar.

Un metaanálisis de 100 estudios realizado por Cummings concluyó que no todas las fibras incrementan el peso de las heces de igual forma. Por cada gramo de fibra de salvado de trigo consumido se incrementan 5,4 g el volumen de las heces, por un incremento de 4,7 g para frutas y vegetales y 2,2 g para legumbres. Este efecto es atribuible al mayor tamaño de las partículas de fibra de ST. En dicho metaanálisis se marcó como objetivo deseable un peso medio de las heces en adultos de 150 g/día, si bien no es necesario comprobar un aumento del volumen fecal para experimentar los beneficios de la fibra.

En otro estudio sueco de 1997, Glia et al, evaluó la percepción de calidad de vida en pacientes con diferentes tipos

y severidad de estreñimiento funcional, concluyendo que el bienestar general de estos pacientes es menor que el de la población general.

Estos mismos parámetros se evalúan en un reciente estudio de la Dra. Lawton de la Universidad de Leeds, publicado en 2013 en la revista Nutrients. Se trata de un estudio abierto, realizado sobre 153 sujetos con buen estado de salud sin estreñimiento severo y escaso consumo basal de fibra. Se les realizó un cuestionario de bienestar digestivo a diario durante las dos semanas previas (dieta habitual) y los 14 días que duró la intervención (4 semanas en total). Los parámetros defecatorios se refirieron según la escala de Bristol y, por otra parte, la satisfacción defecatoria, la facilidad para hacerlo y las sensaciones corporales tras ello, así como la percepción de bienestar general y psicológico se cuantificaron según escala de Likert (5).

La intervención dietética de este estudio consistió en la administración durante 2 semanas de al menos 5,4 g de FD en el desayuno en forma de cereales, de los cuales 3,8 g (70%) era salvado de trigo.

En general, las mejorías apreciadas por los sujetos estudiados se incrementaban con el aumento del consumo de ST, siendo posible calcular una dosis óptima diaria de ST en el desayuno, de 14,2 g/día, lo que equivale a unas 2,5-3 cucharadas diarias. Por otra parte la prevalencia basal de distensión abdominal funcional en los sujetos fue del 46,5%, similar a la observada en otros estudios en población general, y que se redujo al 39% (18% menos que el basal) después de solo dos semanas de incremento del consumo del ST en el desayuno.

Lo más notable ha sido la mejora en la calidad de vida global de los participantes tras las dos semanas de intervención dietética: menos cefaleas, reducción del cansancio mental, inferior dificultad en la concentración, mejor alerta mental, sensación de sentirse más delgado, feliz y con energía, significativa reducción del estrés subjetivo y del cansancio físico. Además se ha podido demostrar que los **efectos beneficiosos son dosis-dependientes**.

En España la ingesta media de fibra es de 18,5 g/día en el hombre y 15,5 g/día en la mujer, siendo más elevada en el Norte y menor en el Sur, Levante y Baleares, siendo los **objetivos nutricionales de ingesta de FD en nuestro país de 25-30 g/día**.