



▶ 17 Enero, 2015

## ▶ ALIMENTACIÓN

# Asocian las dietas ricas en fibra a un menor riesgo de muerte prematura

● Un estudio amplio ha evaluado resultados de 17 investigaciones que agrupan datos de casi un millón de personas

**EP**

Investigadores del Instituto del Cáncer de Shanghai, en China, han descubierto que las personas que consumen una mayor cantidad de fibra tienen menos probabilidades de morir por cualquier causa que quienes optan por otro tipo de alimentación, según los resultados publicados en la revista *American Journal of Epidemiology*. El potencial de la fibra para reducir el riesgo de algunas enfermedades crónicas es de sobra co-

nocido, sobre todo en el caso de las enfermedades cardíacas, el derrame cerebral, la diabetes o varios tipos de cáncer.

Pero ahora han visto que las personas deben optar por estos alimentos ya que su consumo tiene potencial para disminuir el riesgo de muerte prematura, según ha reconocido Yang Yang, uno de los autores de este trabajo. Durante su investigación combinaron datos de 17 estudios previos con un total de 982.411 hombres y mujeres, sobre todo de Eu-

ropa y Estados Unidos, entre quienes se registraron aproximadamente 67.000 muertes. Los autores dividieron a los participantes en cinco grupos en función de su consumo diario de fibra.

De este modo, vieron los que más comían eran un 16% menos propensos a morir durante el periodo de estudio, en comparación con el grupo que menos fibra comía. Además, ocho estudios mostraron una caída del 10 por ciento en el riesgo de fallecer por cualquier causa por cada 10 gramos de ingesta diaria de fibra.

El Departamento de Agricultura de Estados Unidos recomienda que los adultos consuman 14 gramos de fibra por cada 1.000 calorías ingeridas, señalan los autores, lo que se traduce en aproxi-



Victoria Burley.

madamente 25 gramos al día para las mujeres y 38 gramos al día para los hombres.

“De media, la ingesta de fibra en Estados Unidos y otros países desarrollados es muy inferior a los objetivos marcados, y se consume la mitad de lo que se recomienda”, ha explicado Victoria Burley, nutricionista en la Universidad de Leeds, en Reino Unido, que no participó en el estudio.

Los beneficios de consumir alimentos ricos en fibra son conocidos desde hace décadas, incluyendo la reducción del colesterol en sangre, presión arterial, glucosa en la sangre e insulina. Asimismo, también hacen que la gente al comer se llene más rápido, lo que permite frenar el consumo abusivo. Esta experta reconoce que aumentar en 10 gramos el consumo diario de fibra pasa por comer dos porciones más de alimentos integrales, bien cereales en el desayuno o dos porciones de frutas o verduras.