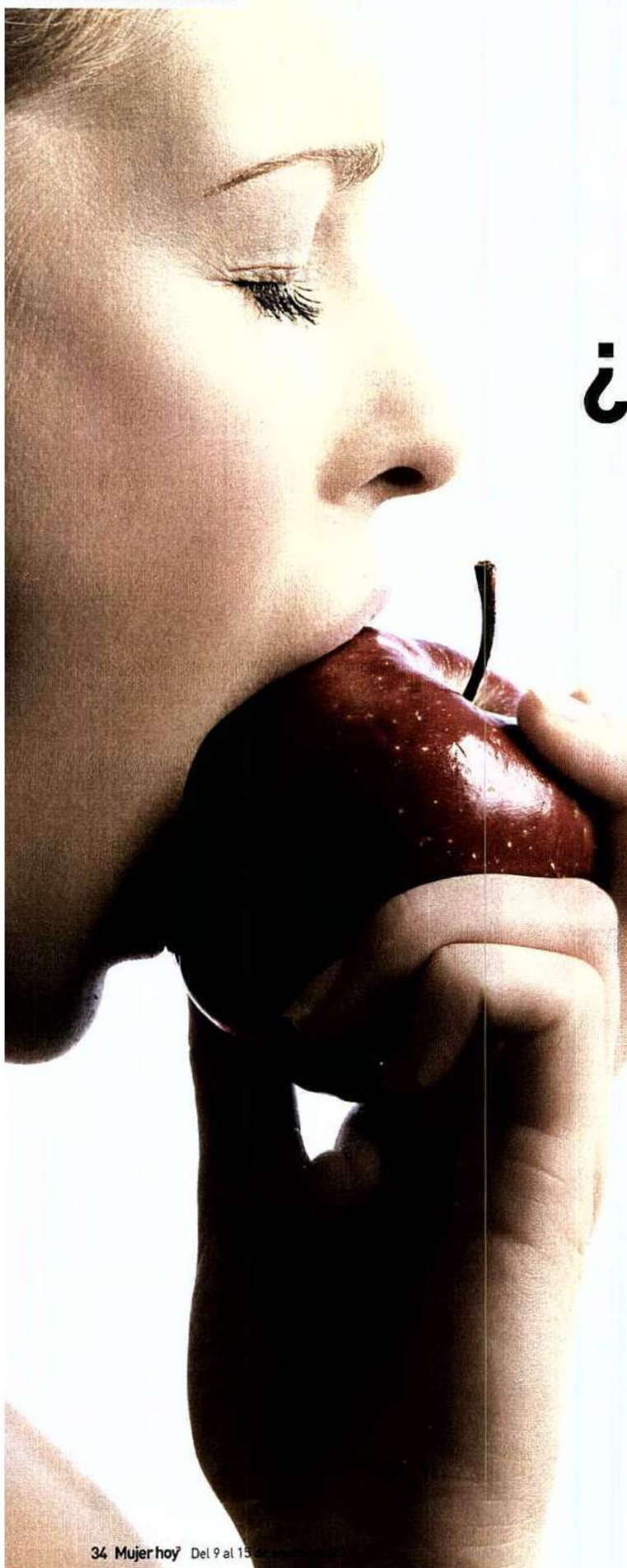


salud **nutrición**



# Fibra

## ¿Dónde la encu

Es posible que tu dieta no incluya toda la que debería. Descubre todos sus beneficios.

Por Marisol Guisasola.

**C**uántos gramos de fibra tomas al día? Si eres como la mayoría de la gente, no llegarás al mínimo de 25 a 30 gramos diarios recomendados (la media en España es de unos 20 g al día). Y ésa es quizá una de las mayores diferencias entre nuestros antepasados prehistóricos y nosotros: con una dieta rica en vegetales (granos, semillas y frutos del campo en su estado natural), ellos consumían unos 100 g de fibra al día. Los hombres de las cavernas no podían saberlo, pero hoy no deberíamos ignorar los beneficios de la fibra para nuestra salud, entre ellos los de evitar el estreñimiento, ayudar a controlar los niveles de colesterol, prevenir la diabetes del tipo 2 o reducir el riesgo de obesidad. Sin embargo, a pesar de tantos efectos positivos, las encuestas siguen revelando muchas

ideas equivocadas acerca de la fibra alimentaria.

Para separar el grano de la paja, hay que aclarar que la fibra está en todas las partes de los vegetales (frutas, verduras, cereales o legumbres) que nuestro organismo no puede digerir o absorber, por lo que no añaden calorías a la dieta. De hecho, la fibra avanza casi inalterada a través del tracto digestivo, hasta el colon. Existen dos tipos de fibra: la insoluble (que no se disuelve en agua) y la soluble (que sí se disuelve). Ambas son beneficiosas para la salud.

**Las diferencias.** La fibra insoluble está presente en las harinas integrales y en sus derivados (pan, pasta o cereales integrales) y también en la piel de las frutas y frutos secos. ¿Por qué integrales? Porque esos productos incluyen el salvado o cáscara del cereal, que se elimina en las harinas blancas y que es donde se encuentra la fibra. Por su capacidad para absorber

Previene la **diabetes** tipo 2, ayuda a controlar el **colesterol** y reduce el riesgo de **obesidad**.



## entras?

agua y su efecto de "arrastre", la fibra insoluble es una aliada frente al estreñimiento y a otros problemas intestinales. Además, ayuda a mantener un grado de acidez óptima en el intestino (lo que evita la formación de sustancias cancerígenas) y a eliminar los desechos tóxicos.

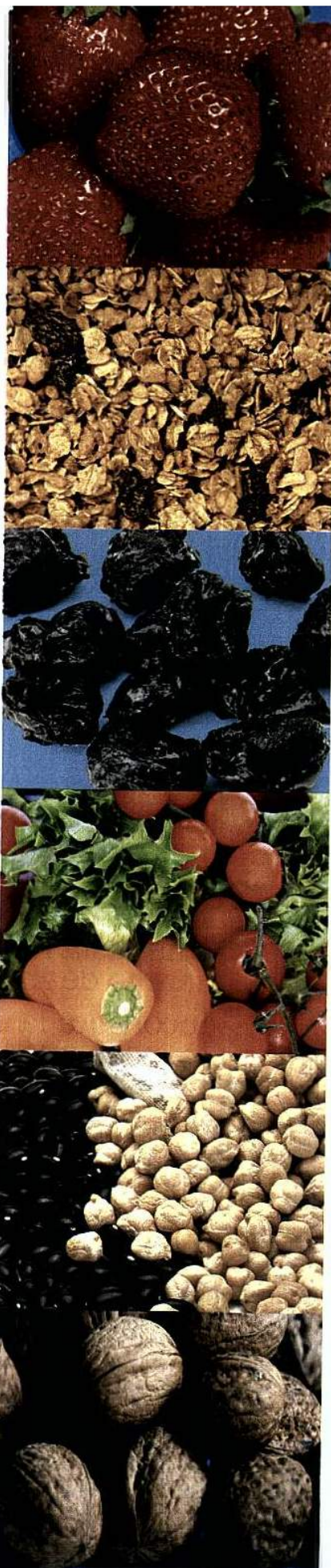
La fibra soluble, presente en la avena, las legumbres, las manzanas, las zanahorias, el centeno o las semillas de lino, produce una especie de gel en el intestino, que atrapa el colesterol, las toxinas y los compuestos carcinógenos, y los expulsa a través de las heces. Además, ayuda a que el azúcar de la dieta se absorba lentamente, evitando los picos de azúcar que se dan después de las comidas.

Aclaradas las diferencias principales, los expertos aconsejan pensar en la fibra como en un todo e incluir ambos tipos en nuestra alimentación.

**¿Cómo te beneficia?** Estas son algunas de las ventajas de llevar una dieta rica en fibra:

→ **Previene el estreñimiento, las hemorroides, la diverticulosis...**

La fibra alimentaria aumenta el volumen de las heces y ➤



Fibra ➤ GETTY IMAGES / AGE FOTOSTOCK / D.R.

## Elige a tus mejores aliados

¿Qué alimentos pueden ayudar a alcanzar ese mínimo de 25 a 30 gramos diarios recomendados? Recurre a estas familias de alimentos:

➔ **Frutas.** Asegúrate varias raciones al día. Algunas ideas: añade un bol de fresas (4 g de fibra) a los cereales del desayuno o toma un plátano a media mañana (3 g) y una manzana (5 g) a media tarde; si a eso le sumas una pera en la cena (5 g), conseguirás 16 g sólo con la fruta.

➔ **Cereales.** Elígelos integrales siempre que te sea posible. Recuerda que un plato de arroz, pasta o cereales integrales tienen más de 5 g de fibra. Y sucede lo mismo con las harinas integrales: dos rebanadas de pan con harina entera tienen unos 4 g de fibra.

➔ **Frutas secas.** Son auténticos paquetes de minerales y fibra: ciruelas, orejones, pasas, dátiles, higos... Mira este ejemplo: tres ciruelas secas tienen unos 3 g de fibra y tres higos, más de 10 g.

➔ **Verduras.** Puedes tomarlas al vapor, en ensaladas, purés, salsas, menestras, a la plancha... Apunta: un bol de zanahorias cocidas tiene 5 g de fibra; de brócoli, 4,5 g; de canónigos crudos, 4 g; de cebolla cruda, 3 g; una patata pequeña, 3 g...

➔ **Legumbres.** Tómalas dos o tres veces por semana. Alubias, lentejas, garbanzos o guisantes secos ofrecen mucha fibra y contienen además valiosos minerales y antioxidantes. Un plato de alubias, por ejemplo, tiene 20 g de fibra.

➔ **Frutos secos.** Añade un puñado de nueces, almendras, avellanas, pipas de girasol o cacahuets a tu dieta diaria. Ten en cuenta que unos 50 g tienen alrededor de 5 g de fibra. Los anacardos ostentan el récord: 50 g contienen más de 15 g.

Lo fantástico de esa dieta rica en fibra es que incluye las vitaminas, minerales y fitonutrientes de los vegetales. Justamente por el efecto sinérgico de todas esas sustancias, los expertos insisten en que es mejor asegurarse la fibra a través de los alimentos que con suplementos.



## salud **nutrición**



**Menos diabetes.**  
Al hacer más lenta la digestión, la fibra reduce los picos glucémicos.

que consumen poca fibra duplicaran dicha ingesta, aprendiendo a componer mejor su dieta, podrían reducir el riesgo de padecer cáncer de colon en más de un 25%", declaran los autores de una investigación europea en la que han participado más de medio millón de personas. Otro estudio reciente asocia el consumo de cereales integrales con un 20% menos de riesgo de padecer ese tipo de tumor.

→ **Reduce la posibilidad de desarrollar un tumor de mama.** La fibra de los cereales integrales ayuda a eliminar el estrógeno circulante y, por tanto, a prevenir los cánceres hormonodependientes (el 80% de los tumores en mujeres mayores de 45 años dependen de hormonas para crecer). Se ha calculado que 15 g de fibra insoluble al día reducen los ni-

» las hace más blandas, facilitando su paso por el intestino. Por su capacidad para facilitar y regular el tránsito intestinal, una dieta que contenga las cantidades suficientes de fibra se asocia a un menor riesgo de hemorroides, diverticulosis, enfermedad de Crohn, síndrome de colon irritable...

→ **Reduce los niveles de colesterol.** Un análisis realizado con 67 estudios diferentes ha comprobado que, por cada gramo de fibra soluble que añadimos a la dieta que tomamos a diario, podemos esperar una reducción de 2,2 mg/dl en los niveles de colesterol LDL (el "malo"). Dicho de otro modo; si añadimos 10 g de fibra soluble a nuestra alimentación podemos reducir esos niveles en más de 20 puntos.

→ **Limita el riesgo de diabetes tipo 2.** Al hacer más lenta la digestión, la fibra frena la absorción de glucosa, evitando los picos de azúcar que se dan



después de las comidas. Numerosas investigaciones –entre ellas, una con más de 15.000 personas– concluyen que una dieta rica en fibra ayuda a prevenir este tipo de diabetes.

→ **Previene la obesidad.** "La fibra requiere mayor masticación, aumenta el volumen del plato y sacia con menos calorías; es la mejor aliada contra el exceso de peso", declara Barbara Rolls, profesora de la

Universidad de Pennsylvania y autora del libro "La dieta volumétrica". Varios estudios (entre ellos uno reciente de la Universidad de Texas) le dan la razón: en las personas que siguen las dietas más ricas en fibra tienden a pesar menos que las que mantienen un plan alimenticio con parecidas calorías, pero más pobre en fibra.

→ **Rebaja el riesgo de sufrir cáncer de colon.** "Si las personas

## 3 claves para recordar

1. Una dieta rica en fibra requiere mayor **consumo de agua.**
2. Incorpora la fibra adicional **poco a poco**, para que tu estómago y tu intestino vayan acostumbrándose.
3. Si tienes problemas gastrointestinales, consulta al **médico** antes de incorporar más fibra a tu dieta.

veles de estrógeno en mujeres premenopáusicas en un 17%. Otras investigaciones sugieren que la fibra puede reducir el riesgo de tumores de endometrio y estómago.

→ **Mantiene el intestino en buen estado.** La fibra que entra en nuestro sistema digestivo acaba siendo fermentada por las bacterias buenas del intestino, que la convierten en energía para sus células. ■