



NUTRICIÓN

Alimentos ricos en fibra para prevenir la diabetes

Además de sus conocidos beneficios gastrointestinales, sus propiedades ayudan a reducir los niveles de glucosa en sangre

Europa Press

El miembro del Departamento Metabolismo y Nutrición del Instituto del Frío del Consejo Superior de Investigaciones Científicas, Fulgencio Saura, afirma que la deficiencia de fibra en la dieta puede ser, “en gran medida”, un factor de desarrollo de “enfermedades cardiovasculares, diabetes, cáncer de colon, estreñimiento y diverticulosis”. La fibra dietética, que no es atacada por los enzimas del estómago y del intestino delgado por lo que llega al colon sin degradar, puede tener diversos efectos a la largo del aparato digestivo.

La fibra tiene una influencia significativa en el grado de absorción de nutrientes y hace que el estómago “aumente la viscosidad y retrase el vaciado gástrico”, apuntó durante una intervención reciente en la Universidad Internacional de

Andalucía en Sevilla. Al hilo de ello, Saura sostuvo que la fibra consta de dos fracciones –insoluble y soluble en agua– y sus propiedades vienen determinadas principalmente por los porcentajes de estas dos fracciones, de modo que “la insoluble es escasamente fermentada y tiene un marcado efecto laxante y regulador intestinal”, mientras que “la fibra soluble es fermentada en alta proporción y sus principales propiedades se relacionan con la disminución de co-

lesterol y glucosa en sangre y el desarrollo de la flora intestinal”. Algunos estudios “asocian una ingesta alta de fibra con un menor riesgo de cáncer colorrectal”, sin embargo, la asociación “no tiene necesariamente que ser directa, pues parece existir una asociación recíproca entre fibra y grasa y, también un alto consumo de grasa se ha relacionado con incidencia de cáncer”.

El investigador recomienda elevar a 30 gramos el consumo de fibra, que en los países europeos se encuentra alrededor de 20 gramos por persona y día, “debiendo ser soluble al menos el 30% de la fibra ingerida”. “El consumo actual en España está lejos de las recomendaciones dietéticas, aunque desde un punto de vista cualitativo podemos afirmar que la fibra de nuestra dieta es de composición equilibrada y tiene una buena calidad nutricional”, afirma.

20

GRAMOS AL DÍA

La ingesta de fibra en España está por debajo de las recomendaciones pero es de buena calidad nutricional