

NUTRICIÓN LA RELACIÓN DE LA MICROBIOTA Y LOS SUSTRATOS GARANTIZA LA SALUD INTESTINAL

La fibra dietética controla la aparición de patologías crónicas

→ La ingesta de fibra dietética en una alimentación saludable ayuda a reducir las enfermedades crónicas y a mejorar la salud gastrointesti-

nal gracias a la proliferación de bacterias, según se ha afirmado en las Jornadas Internacionales sobre Consumo de Fibra Dietética y Salud.

■ Isabel Gallardo Ponce

Los efectos del consumo de la fibra dietética sobre el control glucémico y la diabetes producen una reducción de la glucemia y la insulinemia basal y posprandial, y de la producción hepática de glucosa, una mejora de la sensibilidad a la insulina, un enlentecimiento del deterioro de la función de las células beta y una mejora de la evolución de la diabetes tipo 2 cuando ya se ha instaurado, y del resto de patologías asociadas. Así lo ha dicho Vicente Lahera, catedrático del Departamento de Fisiología, de la Facultad de Medicina de la Universidad Complutense de Madrid, en las *Jornadas Internacionales de Fibra Dietética y salud*, celebradas en la Facultad de Farmacia de la Universidad Complutense.

Los mecanismos responsables de los efectos de la fibra dietética sobre el control de la glucemia, la resistencia a la insulina y la diabetes se deben al "retraso de la absorción intestinal de hidratos de carbono y glucosa, y del vaciado gástrico asociado con la saciedad, a la inhibición de la acción de la alfa amilasa sobre el almidón, la formación de ácidos grasos de cadena corta por la fermentación colónica, la estimulación secreción de GLP1 y de GI, y la modulación de la secreción de hormonas gastrointestinales".

Por tanto, su eficacia y beneficio dependen del tama-



Las frutas y verduras son ricas en componentes no digestibles.

ño, tipo, composición, viscosidad, solubilidad y contenidos de amilosa y almidón de las fibras. "La bioaccesibilidad intestinal depende del tipo de producto", ha apuntado Isabel Goñi, profesora titular del Departamento de Nutrición y Bromatología, de la Facultad de Farmacia.

Lahera ha explicado que "se produce una paradoja de la fibra dietética en relación con el control de la patología, puesto que la fibra dietética soluble de alta viscosidad muestra mayores efectos reductores de glucosa posprandial que la fibra dietética no viscosa. Sin embargo, los estudios prospectivos afirman que la ingesta de fibra dietética poco soluble y no viscosa es un mejor predictor de riesgo de diabetes, ya que las poblaciones con una ingesta reducida de gra-

nos completos presenta una mayor prevalencia de diabetes", concluye Lahera.

Salud gastrointestinal

Según Goñi, el ecosistema intestinal consta de 3 elementos: sustratos, células intestinales, y microbiota. "Los primeros proceden principalmente de los alimentos. Por eso con la dieta podemos modular la microbiota -que se encuentra en el intestino grueso, especialmente en el colon ascendente, donde las bacterias degradan los sustratos-, que llega a considerarse un órgano muy activo, en el que cada grupo de bacterias realiza actividades enzimáticas de forma constante y tienen una gran capacidad de adaptación. Si se organiza bien la microbiota sus beneficios se reflejarán en la salud".

Las vitaminas y minerales, la fibra y los compuestos bioactivos presentes en las frutas y verduras marcan la diferencia de la dieta española

Goñi ha explicado que las frutas, las verduras y las legumbres marcan la diferencia en la dieta española respecto a otras del norte de Europa gracias a sus vitaminas, minerales, a la fibra y a sus compuestos bioactivos. Gran parte de los compuestos no digestibles -especialmente la fibra- llegan al colon donde si la fibra fermenta se originarán varios productos. "Los más importantes son los ácidos grasos de cadena corta -acético, propiónico, y butírico- y las bacterias, a las que se considera como un resultado de fermentación. De hecho, algunas fibras producen selectivamente la proliferación de algunas bacterias", al tiempo que hay compuestos bioactivos que se absorben en el colon "Esto puede tener efectos beneficiosos al generar efectos antioxidantes en las células locales y reducir el estrés oxidativo en la zona". Goñi recomienda la ingesta de alimentos con compuestos no digeribles, presentes en los productos vegetales, para reducir la incidencia de enfermedades crónicas.