

ENTREVISTA

“La fibra es un pilar en la prevención de muchas enfermedades”

Continuamente oímos a hablar de alimentos ricos en fibra pero, ¿sabemos realmente la importancia de incluirlos en nuestra dieta? ¿En qué nos beneficia la fibra? Nos lo explica la Dra. Montse Folch, referente en Nutrición y Dietética, del Instituto Vila-Rovira.

Dra. ¿Qué es la fibra? ¿Hay de diferentes tipos?

La fibra es la parte no digerible de los alimentos, es decir, la parte que nuestro organismo no absorbe y elimina tal cual. La fibra se puede clasificar en soluble e insoluble.

¿Cómo actúa la fibra en nuestro organismo?

La fibra soluble retiene agua y forma geles. Produce un retraso en la absorción de nutrientes y, por tanto, se aconseja en diabetes u obesidad. También ayuda a reducir el colesterol. Por su parte, la fibra insoluble permanece intacta prácticamente durante toda la digestión. Puede absorber y retener mucha cantidad de agua, aumentando el volumen en el intestino, estimulando así la movilidad del mismo y favoreciendo la evacuación. Este tipo de fibra está muy indicada en casos de estreñimiento, hemorroides y diverticulosis.

¿Cuáles son los beneficios de la fibra? ¿Qué efectos tiene sobre la salud?

Los beneficios directos serían el de facilitar la evacuación, evitando un problema tan común como el estreñimiento; proporcionar sensación de saciedad (importante para las personas que necesitan controlar el hambre); regular y frenar la absorción de los carbohidratos y de las grasas... Indirectamente, y por todas esas funciones, se podrían ampliar los beneficios diciendo que la fibra es uno de los pilares para la prevención y el tratamiento de la obesidad, la diabetes y las enfermedades cardiovasculares debidas al exceso de colesterol y triglicéridos. Algunos estudios también afirman que la fibra puede ayudar a no formar piedras de vesícula biliar y a prevenir o aliviar diversas patologías del intestino, favoreciendo el desarrollo de bacterias bifidas beneficiosas.

¿Cuál es la ingesta recomendada de fibra?

La OMS recomienda un consumo diario de 25 a 30 gr. de fibra, como mínimo, en toda la población, pero aquellas personas que necesiten regular sus deposiciones, el exceso de colesterol, la diabetes,

etc., pueden aumentar la cantidad hasta 70 gr. por día o incluso llegar a los 100 gr. Unos 30 gr. de fibra serían equivalentes a 1 plato de arroz + 3 biscotes integrales + 1 plato de ensalada + 1 manzana.

Entre los alimentos ricos en fibra se encuentra el pan integral ¿Cuáles son sus beneficios?

En general, todos los alimentos excepto lácteos, huevos, carnes y pescados contienen algo de fibra. Los que contienen mayor cantidad son los cereales integrales, las legumbres, verduras y hortalizas, frutas y frutos secos. Uno de los alimentos fibrosos más consumidos es el pan integral. Aparte de los beneficios propios de la fibra, aporta vitaminas del grupo B y minerales como el hierro y el fósforo. ■



Dra. Montse Folch

Nutrición y Dietética

Instituto Vila-Rovira
DRA. MONTSE FOLCH

“Aparte de los beneficios propios de la fibra, el pan integral aporta vitaminas del grupo B y minerales como el hierro y el fósforo”

“Unos 30 gr. de fibra serían equivalentes a 1 plato de arroz + 3 biscotes integrales + 1 plato de ensalada + 1 manzana”