

ALIMENTAZIONE

10 BUONE RAGIONI PER MANGIARE PIÙ FIBRA



La **fibra alimentare** è un non nutriente, nel senso che non ha praticamente un valore energetico in termini di calorie, ma è comunque un elemento molto importante per il corretto svolgimento di alcune funzioni fisiologiche del nostro corpo. Si compone delle parti commestibili dei vegetali che non vengono digerite (perché i nostri enzimi non sono in grado di degradarle) e arrivano pertanto integre nell'intestino: qui, la flora intestinale si occupa della loro totale o parziale fermentazione, dando origine ad acidi grassi a catena corta che producono importanti effetti benefici sul nostro organismo. Il **fabbisogno quotidiano di fibra** alimentare di un individuo **adulto** è di circa **30g** e può essere facilmente raggiunto consumando abitualmente **frutta, verdura, cereali integrali, legumi** e frutta secca a guscio come **noci** e mandorle.

Tutte le fibre sono buone

A volte si pensa che le fibre provochino problemi intestinali e, in effetti, alcune malattie gastroenteriche possono essere influenzate dalle fibre. Tuttavia di solito, fatta eccezione per rare patologie e particolari condizioni cliniche, la fibra alimentare è molto utile all'intestino. Di fibre ne esistono due tipologie, quelle **solubili** e quelle **insolubili**, entrambe fondamentali per la salute e il benessere del nostro organismo. Le fibre solubili sono in grado di dissolversi in acqua e, una volta raggiunto l'intestino, formano un composto simile a del gel viscoso (per questo anche dette fibre viscoso) che è essenziale per il mantenimento di un regolare transito intestinale. In particolare, le fibre viscoso sono state maggiormente correlate ad un effetto saziante e alla capacità di influenzare il metabolismo lipidico e glucidico. Le fibre insolubili, invece, non si dissolvono in acqua e rimangono inalterate durante il loro passaggio nel tratto gastrointestinale (anche dette fibre non viscoso), pertanto non intaccano il **bilancio energetico**. Inoltre, le insolubili migliorano la peristalsi (cioè le contrazioni progressive ondulatorie dell'intestino) aumentando e facilitando il transito delle feci nel tratto intestinale. È importante **consumare entrambe** le tipologie di fibra poiché sono associate a differenti effetti benefici per la salute, tra cui anche la prevenzione di tante malattie. Vediamo nel dettaglio quali sono i vantaggi di un adeguato apporto di fibra nell'alimentazione.

10 buone ragioni per mangiare più fibre

I dati Istat ci mostrano come il consumo di fibra alimentare sia minore rispetto ai livelli di assunzione raccomandati per la popolazione italiana. Infatti, nonostante numerosi studi dimostrino il ruolo centrale della fibra alimentare nell'ambito della prevenzione di molti disturbi e malattie (soprattutto in ambito metabolico e cronico), le famose **5 porzioni** di frutta e verdura tanto raccomandate dagli specialisti della nutrizione non sono sempre rispettate. Anzi, già in età pediatrica si registra un ridotto consumo di alimenti ricchi di fibra con importanti ripercussioni sulla salute. Ecco allora 10 situazioni in cui assumere un corretto apporto di fibra può portare benefici alla salute ed anche esercitare un'azione preventiva:

1. **Iperfagia** (aumento della sensazione di fame o appetito): la sensazione di **fame incontrollata** e continua può essere gestita attraverso un corretto consumo di fibra nell'alimentazione. La fibra alimentare infatti aumenta il senso di sazietà, sia perché richiede una masticazione più prolungata e sia perché allunga i tempi di svuotamento dello stomaco, contrastando così la sensazione di fame perenne.
2. **Stitichezza**: le fibre solubili sono in grado di trattenere acqua, aumentare il volume delle feci e la frequenza delle evacuazioni. Le fibre insolubili, invece, riescono a migliorare la peristalsi aumentando ed agevolando il transito intestinale. In questo modo la fibra previene la stipsi (clicca **qui** per scaricare gratis la dieta e il menu appositi) e le sue possibili complicanze (ragadi, emorroidi, ecc.).
3. **Disbiosi** (alterazione della flora batterica intestinale): la fibra alimentare stimola la crescita di specie batteriche ad azione **probiotica**, favorendo così l'equilibrio della microflora intestinale implicata in numerose funzioni nel nostro organismo (sistema immunitario, sintesi, apparato gastrointestinale, asse intestino-cervello, ecc.).
4. **Dispepsia** (digestione lenta e difficile): le fibre facilitano lo svuotamento dello stomaco e promuovono una corretta digestione, riducendo malesseri di vario tipo come il reflusso gastroesofageo (clicca **qui** per scaricare gratis la dieta e il menu appositi) ed altri sintomi legati ad una cattiva digestione.
5. **Obesità**: le fibre non apportano calorie e possono quindi essere assunte per sfruttare il loro effetto saziante senza incrementare l'apporto d'energia che, se non consumato adeguatamente, si trasforma in grasso. Clicca **qui** per scaricare la dieta specifica per l'obesità e il sovrappeso, oppure **qui** per ottenere un programma di dimagrimento completamente gratuito che fornisce menu equilibrati e personalizzati in base al proprio fabbisogno energetico, con tanti alimenti deliziosi e ricchi di ottimi nutrienti.
6. **Diabete**: la fibra alimentare esercita un'azione modulante sui picchi di glicemia e insulina dopo i pasti. Non solo, riduce anche l'indice glicemico del pasto e quindi una sua adeguata assunzione è consigliabile ai soggetti con diabete mellito e prediabete. Clicca **qui** per scaricare gratis la dieta e il menu appositi per il diabete.
7. **Ipercolesterolemia**: le fibre interferiscono con il riassorbimento degli acidi biliari (sostanze prodotte dal fegato con funzione detergente, cioè sono in grado di sciogliere in soluzione acquosa i grassi insolubili in acqua) e incrementano l'utilizzo del colesterolo da parte del fegato. L'acido propionico, prodotto a livello intestinale dalla fermentazione della fibra, riduce inoltre la sintesi epatica del colesterolo. Clicca **qui** per scaricare gratis la dieta e il menu studiati appositamente per valori elevati di colesterolo nel sangue.
8. **Patologie cardiovascolari**: i fattori di rischio per le malattie del cuore e dei vasi sanguigni sono riassunti nei criteri della **sindrome metabolica**, nonché **obesità addominale**, **iperglicemia** e dislipidemia. Come abbiamo visto la fibra alimentare è in grado di ridurre tutti questi fattori, quindi a lungo termine rappresenta una valida arma di prevenzione cardiovascolare. Clicca **qui** per scaricare gratis la dieta e il menu specifici per le malattie cardiovascolari.
9. **Tumori del tratto gastrointestinale**: studi epidemiologici dimostrano come le popolazioni che consumano abitualmente alimenti grassi, ipercalorici, ricchi in **zuccheri raffinati** e poveri di fibra abbiano una maggior probabilità di sviluppare cancro al colon rispetto a popolazioni in cui si privilegia un'alimentazione ricca di verdura, cereali, farine integrali, legumi e frutta. Clicca **qui** per scaricare gratis la dieta per i tumori del tratto gastrointestinale/resezione gastrica.
10. **Malattie infiammatorie croniche e colon irritabile**: attualmente non ci sono evidenze scientifiche certe sui benefici del consumo di fibra alimentare in presenza di malattie infiammatorie croniche. Tuttavia, ci sono evidenze sperimentali di beneficio di alcune fibre nella modulazione del microbiota intestinale, importante in caso di malattie infiammatorie croniche.

Consigli per incrementare il consumo giornaliero di fibra

La natura viene in nostro aiuto mettendoci a disposizione una grande varietà di alimenti ricchi di fibra come frutta, verdura, cereali integrali, legumi, frutta secca, ecc. che, se consumati regolarmente, ci consentono di reintegrare le fibre molto velocemente. Ecco alcuni consigli per incrementare il consumo di fibra:

- Consumare sia a pranzo che a cena almeno due porzioni di verdura. Una buona indicazione pratica può essere, ad esempio, consumare un pasto composto di un primo piatto condito con verdure (es: 80g di spaghetti integrali al pomodoro fresco e basilico), seguito da un secondo piatto a base di Grana Padano DOP (50g) con contorno di verdure fresche a foglia (almeno 50g) o verdure cotte (almeno 200g), come 3-4 carote, 1 peperone, 1 finocchio, 2 carciofi, 2-3 zucchine, oppure mezzo piatto di spinaci, bietta, broccoli, cavolfiore, melanzane, ecc. condite con 10g di **olio evo**, che apporta tanta vitamina E e buoni **grassi monoinsaturi**. Con questo gustoso secondo si assumono ottime **proteine ad alto valore biologico** (con gli 8 aminoacidi essenziali), tanto calcio, importanti **minerali** come zinco e selenio, **vitamine** A e del gruppo B derivanti dal **formaggio** Grana Padano DOP e una quantità di fibra più che buona apportata dalle verdure, il tutto per meno di 300 kcal.
- Consumare ogni giorno due o tre frutti della grandezza di un palmo di mano, preferibilmente con la **buccia** (se commestibile) perché è la parte che contiene più fibre.
- Non passare al colino le spremute di frutta perché la polpa e i “pezzettini” sono ricchissimi di fibre.
- Consumare più legumi, anche all’interno di un **piatto unico** (es: pasta e fagioli, risi e bisi, pasta e ceci, ecc.).
- Prediligere gli alimenti realizzati con cereali integrali.

Avvertenze

Come per qualsiasi altra cosa, anche con le fibre non bisogna esagerare. Per chi non è abituato al consumo di alimenti ricchi in fibre, l’aumento del consumo abituale di fibra alimentare deve essere effettuato gradualmente perché può accompagnarsi alla comparsa di effetti indesiderati quali eccessiva distensione addominale e diarrea, a causa della fermentazione batterica della fibra (clicca **qui** per scaricare gratis la dieta per la diarrea). Consumare troppe fibre apporta anche un eccesso di acido fitico, una sostanza che ostacola l’assorbimento di alcuni minerali essenziali per la nostra salute come il calcio, il selenio, il ferro e lo zinco. Occorre infine ricordare che se si utilizzano prodotti integrali per aumentare la quota giornaliera di fibra, la parte esterna del chicco, che viene normalmente asportata durante il processo di raffinazione, è la più esposta alle sostanze chimiche utilizzate in agricoltura. Per questo motivo è buona regola controllare sempre la provenienza dei prodotti integrali che intendiamo consumare.