

Le fibre sono essenziali per la nostra alimentazione,
un apporto adeguato favorisce il benessere intestinale e
rappresenta un fattore preventivo di importanti malattie cronico-degenerative.



Dove si trovano?

Frutta fresca ed essiccata, legumi

Contengono fibre solubili che rallentano
l'assorbimento di zucchero e colesterolo

Cereali soprattutto integrali, verdure e ortaggi,
frutta oleosa

Contengono fibre insolubili che favoriscono il
transito intestinale

LA FIBRA ALIMENTARE

A cura dei Dietisti USL Umbria 1

Gli alimenti di origine vegetale sono fonte di fibre alimentari, nutrienti con scarso valore energetico ma con importanti funzioni fisiologiche.

Le fibre sono resistenti alla digestione gastrica e intestinale; nel colon sono fermentate, almeno in parte, dalla flora batterica intestinale.

Vengono divise in due grandi gruppi: fibre solubili e fibre insolubili in acqua.

Tra le insolubili troviamo *cellulosa*, *emicellulosa* e *lignine*. Sono qualificate dalla capacità di fissare acqua e aumentare così la massa fecale. Sono fonte di nutrimento della flora batterica intestinale. Le troviamo soprattutto nei cereali integrali, nei legumi, nelle verdure e in alcuni ortaggi. Le fibre insolubili agiscono prevalentemente sul buon funzionamento del tratto gastrointestinale ritardando lo svuotamento gastrico e facilitando il transito del bolo alimentare nell'intestino e l'evacuazione delle feci.

Le fibre solubili sono le *pectine*, *gomme* e *mucillagini*. A contatto con l'acqua si rigonfiano e formano una sostanza gelatinosa altamente fermentabile.

Sono presenti soprattutto nei legumi, nella frutta e nelle verdure.

Le fibre solubili rallentano lo svuotamento dello stomaco ed aumentano la sazietà; contribuiscono al controllo del livello di glucosio e di colesterolo nel sangue; sono utili nel trattamento della stipsi.

EFFETTI BENEFICI DELLE FIBRE

- 1- Facilitano il raggiungimento ed il prolungamento del senso di sazietà, in quanto contribuiscono ad aumentare il volume del cibo ingerito e a rallentare lo svuotamento dello stomaco.
- 2- Regularizzano la funzione intestinale migliorando disturbi come stitichezza, emorroidi e malattia diverticolare.
- 3- Interferiscono con l'assorbimento di zuccheri e grassi risultando un valido aiuto nella terapia dell'obesità, del diabete e malattie cardiovascolari.
- 4- Riducono il rischio di tumori del colon retto grazie alla diminuzione del tempo di permanenza intestinale delle sostanze cancerogene.
- 5- Essendo il nutrimento della popolazione microbica intestinale, agiscono come prebiotico, cioè stimolano la crescita corretta del microbiota.

FABBISOGNO DI FIBRA

Le linee guida raccomandano ai soggetti adulti di consumare almeno 25 g/die di fibra mentre il consumo stimato tra gli italiani è di circa 17 gr/die quindi molto meno rispetto a quanto raccomandato.

E' bene raggiungere questa quantità con la dieta, senza ricorrere ad integratori. Per incrementare gli apporti ed evitare l'insorgenza di problemi gastrointestinali come meteorismo, diarrea, flatulenza l'aumento di fibra deve essere graduale e associato ad una corretta assunzione di acqua, almeno 6/8 bicchieri al giorno, mediamente 1,5/2 litri.

I cereali, soprattutto integrali, e derivati, i legumi, gli ortaggi e la frutta sono fonti di fibra alimentare e devono essere sulla tavola ogni giorno ed ad ogni pasto.

Fibra solubile	Fibra insolubile
pectine, gomme, mucillagini, galattomannani	cellulosa, emicellulosa, lignina
Alcuni alimenti ricchi	Alcuni alimenti ricchi
Legumi, avena, orzo, segale, carciofi, carote, frutta fresca come mela, pera, prugne, kiwi	Cereali integrali, verdure a foglia verde, frutta secca e oleosa, semi di lino
Funzioni	Funzioni
Formazione di gel che rallenta lo svuotamento gastrico e aumenta la sazietà; riduce l'assorbimento del colesterolo; migliora il controllo della glicemia Effetto probiotico sulla flora intestinale	Trattiene l'acqua, aumenta la massa fecale, accelera il transito intestinale, riduce i tempi di contatto con le sostanze tossiche e nocive. Effetto probiotico sulla flora intestinale

I NOSTRI CONSIGLI PER AUMENTARE IL CONSUMO DI FIBRA

1. Inserisci ai pasti principali una porzione di verdure o ortaggi, cotti o crudi. Fa attenzione ai condimenti!
2. Introduci due/tre porzioni di frutta al giorno (1 porzione = 1 frutto medio o due piccoli).
3. Utilizza la frutta o la verdura come spuntino tra i pasti principali. Scegli alimenti di stagione, più saporiti e ricchi di vitamine!
4. Usa frutta o verdura come ingrediente nella preparazioni di dolci o piatti più elaborati.
5. Scegli cereali in chicco come orzo, farro, miglio, ... oppure preferisci pane e pasta integrale, riso integrale.
6. Consuma almeno due porzioni a settimana di legumi (fagioli, ceci, lenticchie, piselli, fave...) sia freschi che secchi , alternandoli alle fonti di proteine animali.

BIBLIOGRAFIA

<https://www.crea.gov.it/documents/59764/0/LINEE-GUIDA+DEFINITIVO.pdf/28670db4-154c-0ecc-d187-1ee9db3b1c65?t=1576850671654>

https://www.pacinimedicina.it/wp-content/uploads/APB_9_17.pdf