

ELS BENEFICIS D'UNA DIETA AMB FIBRA

13 juny, 2018



En les darreres dècades hem estat testimoni de l'aparició de gran quantitat de productes alimentaris, els quals anuncien oferir una gran quantitat en fibra.

La fibra és un element present de manera natural en multitud d'aliments d'origen vegetal, per la qual cosa no podem dir que es tracti d'un nou descobriment, ni d'un producte de laboratori. El que si és cert es que durant els darrers anys ha augmentat considerablement el nombre de productes als quals se'ls afegeix fibra, com iogurts, amb un èmfasi publicitari anunciant als quatre vents que el seu contingut en fibra els fa aliments més naturals.

Però el màrqueting no és el nostre apartat. I si, és cert que la fibra produeix nombrosos beneficis en el nostre organisme, especialment a nivell intestinal, i que ens hem de preocupar-nos en tenir-la present en la nostra dieta.

Què és la fibra?

La fibra és un component present en aliments d'origen vegetal, és a dir, fruites, cereals, llegums, hortalisses i altres llavors. És pot definir com aquella part dels mateixos que resisteix a l'acció dels enzims digestius presents en l'estómac i en els intestins, especialment en el prim, de forma que arriben sense tot just haver-se degradat al colon.

Aquesta fibra pot estar formada per diversos elements que es troben de forma natural en els aliments vegetals, entre els que es troben el midó resistent; els fruito oligosacàrids; la lignina; i els polisacàrids no midó, en els que s'inclouen els

mucíl·lags, pectines, la inulina i les gomes entre altres elements.

Midó resistant

El midó és un compost format a partir de la unió de dos polisacàrids, l'amilosa i l'amilopectina, la qual constitueix la principal substància de reserva en les plantes. Ho podem trobar a la patata i altres tubèrculs, les llavors dels cereals i en les fruites.

En general, el midó és un component que presenta una elevada digestibilitat, és a dir, el nostre organisme degrada, absorbeix i assimila bona part del midó que ingerim en els aliments durant el procés digestiu, però existeix una fracció compresa entre el 5 i el 20 % que s'allibera d'aquest procés digestiu.

Aquest fet es degut a que bé el midó es troba dintre de les estructures difícils de descompondre i digerir, com les llavors, o bé perquè forma estructures granulars parcialment cristal·lines que resisteixen l'acció de l'amilasa (enzim necessari per la digestió dels hidrats de carboni). Aquest tipus de midó es pot trobar en els plàtans, bananes i tubèrculs crus.

Altres tipus de midó existents que pot ser denominat fibra és el midó retrogradat, format per l'assecat de gels constituïts per midó que han estat escalfats prèviament, i que està format majorment per amilosa. Es troba en tubèrculs que han estat cuinats i posteriorment s'han refredat en els pans i en els flocs de blat de moro.

Efectes i beneficis de la ingesta de fibra

- **A nivell gàstric i de l'intestí prim:** Els diferents tipus de fibra existents es poden dividir en dos grups, per una banda, aquella fibra que o és soluble en aigua, i per altre costat, aquella que sí es solubilitza però

que forma una espècie de gel o pasta (com és el cas d'alguns mucíl·lags presents en les llavors).

Aquestes fibres solubles que formen gels o pastes permeten l'alentiment del buidat gàstric i de l'absorció de glucosa, aminoàcids i lípids, per la qual cosa aquests aliments resultaran ideals per retardar l'aparició de sensació de gana.

S'ha comprovat en determinats estudis que les dietes pobres en fibra poden arribar a produir atrofia de les mucoses presents en el colon i en ili (tram final de l'intestí prim), ja que la fibra afavoreix el seu manteniment en aquestes zones.

- **Beneficis i efectes sobre el colon:** En el colon continua produint-se el procés digestiu, i en aquest cas té lloc en condicions anaeròbies, i això comporta que es produeixi la fermentació. La flora bacteriana present en aquesta regió és capaç de digerir hidrats de carboni i proteïnes, però en canvi, la fibra insoluble és capaç de resistir aquest procés de fermentació. Aquesta fibra insoluble és excretada pràcticament sense haver estat alterada, el que, conjuntament a la seva gran capacitat de retenir aigua i l'augment del volum dels excrements que produeix, afavoreix tant el trànsit a través del colon, com la evacuació.

La fibra soluble és bastant fermentable, i de la seva degradació es produeixen alguns compostos i substàncies, com els àcids grassos de cadena curta, que compleixen importants funcions, tant a nivell gastrointestinal i en el propi colon, com mantenir en bon estat la flora bacteriana, estimular la generació de mucoses intestinals, així com augmentar el flux sanguini en els intestins i la secreció enzimàtica en el pàncrees.

- **Ajuda en casos d'estrenyiment i estrenyiment crònic:** El fet anteriorment comentat de que la fibra insoluble reté gran quantitat d'aigua i augmenta la mida dels

excrements comporta una major facilitat pel trànsit intestinal. Aquest efecte es donarà en funció del tipus de fibra insoluble que ingerim, i els majors resultats s'obtenen amb la cel·lulosa.

Aquelles persones que pateixen estrenyiment de manera ocasional es veuran beneficiades realitzant una ingestió adequada de fibra en la seva dieta diària. A més a més, la facilitat per realitzar l'evacuació suposarà un bon mètode de prevenció de l'aparició d'hemorroides.

- **Ajuda en el tractament de la diabetis:** Les persones que pateixen diabetis han de controlar de manera ferma la quantitat d'hidrats de carboni que ingereixen, en especial els sucres, degut a la seva incapacitat per produir insulina i regular el nivell de sucre en sang (glicèmia). Existeixen estudis que han pogut corroborar que la ingesta d'una determinada quantitat de fibra, en especial les fibres solubles com la pectina i les gomes, les quals formen un gel o pasta a l'estómac que retarda el buidat gàstric i l'absorció de la glucosa, redueixen de forma notable els nivells de glicèmia després dels menjars, la qual cosa suposa una reducció de la necessitat d'insulina.
- **Ajuda a persones que desitgen baixar de pes:** Per regla general, els aliments rics en fibra requereixen un procés de mastegar més gran, el que afegit a la sensació de sacietat provoquen a l'hidratar-se a l'estómac i ralenti el buidat del mateix, fa que resulti ideal la seva inclusió en dietes per reduir pes. A aquesta circumstància, hem d'afegir que molts d'aquests aliments poden trobar-se dins del grup de les verdures i hortalisses, amb poca aportació calòrica.
- **Ajuda en l'equilibri dels nivells de colesterol:** La fibra soluble, com les gomes i les pectines presents, per exemple en el salvat de civada, poden ajudar a reduir els nivells de colesterol LDL. Aquesta fibra

permet la fixació i evacuació de les sals biliars, les quals digereixen i absorbeixen els lípids que ingerim. Per tant, a menor quantitat d'aquestes sals, menor absorció de grasses farà el nostre organisme.