

LES FRUITES QUE TENEN MÉS FIBRA

14 juny, 2021

La maduixa, la pera o la poma, són les fruites que més fibra aporten. El que significa que el que ens poden oferir aquestes fruites ens ajudarà a la nostra salut perquè atresoren vitamines (C i E), minerals i polifenols, que són compostos bio actius.

Una dieta saludable hauria de comportar prendre cinc peses diàries de fruita. Nombrosos estudis demostren que amb un consum de fruita alt hi ha menor mortalitat. Estudis com Predimed han observat una relació dosis-resposta amb un efecte a partir de 210 grams al dia (una peça i mitja) sobre la mortalitat global. Així ho diuen els investigadors de l'Hospital Clínic de Barcelona i del Centre d'Investigació Biomèdica en Xarxa Fisiopatologia de l'Obesitat i Nutrició (CiberOBN).

Gran part dels efectes beneficiosos per la salut de la fruita s'atribueix al seu alt contingut en fibra perquè en té efectes protectors enfront de pràcticament totes les malalties: càncer, millora colesterol, la glucèmia, protectors cardiovascular, i millora l'estrenyiment.

Fibra soluble i insoluble

La fibra és la part de l'aliment no digerible ni absorbible. La major part passa a través del tub digestiu i forma part

dels excrements. S'han de diferenciar dos tipus de fibra, la soluble i la insoluble. La primera és aquella que fermenta en la flora intestinal i la insoluble és aquella que no és fermentable en l'àmbit intestinal. El millor i més recomanable és que el 75% sigui insoluble i el 25% soluble.

La fibra soluble és la que reté aigua i es torna gel durant el procés digestiu, retardant aquest procés i, amb això, l'absorció de nutrients en l'estómac i intestí. La ingestió de fibra alenteix el buidatge gàstric, de sensació de sacietat i redueix, entre altres, el pic de glucosa en sang després d'un dinar, disminuint el risc de diabetis.

Altres conseqüències sobre l'absorció de nutrients associats a la fibra soluble es deuen a la seva interferència en l'emulsió dels greixos per les sals biliars, la qual cosa dificulta l'acció de la lipasa del pàncrees. Això es tradueix en una menor absorció del greix i un augment de la seva eliminació pels excrements, el que justifica tant l'efecte hipolipemiant de la fibra (millora del perfil lípid augmentant el colesterol HDL i reduint el colesterol LDL, com el seu efecte sobre el pes corporal i el perímetre de la cintura (obesitat abdominal).

La fibra insoluble té un efecte facilitador del trànsit intestinal, la qual cosa significa menys estrenyiment, i la soluble té un efecte prebiòtic, ja que els polisacàrids que tenen són fermentables, per la qual cosa augmenta la massa bacteriana i la diversitat de la microbiota intestinal.

Fruites variades i de temporada

Les fruites més riques en fibra soluble són la poma, la taronja i altres cítrics, i les més riques en fibra insoluble són la fresa, el gerd, la pera, les figues, el mango i les móres. A part hem de deixar el plàtan, que és un aliment que presenta més proporció de fibra soluble o insoluble en funció de la maduresa: quan ho està més aporta més fibra soluble.

En canvi, altres com la pinya, el meló, les cireres, el raïm, l'aranja són les que contenen menys fibra, la qual cosa no significa en absolut que s'hagi de deixar de prendre-les, ja

que tenen altres components molt saludables.