

## Nutrición

# Fibra: cómo beneficia a la microbiota y consejos para incorporarla a la dieta

En línea con las recomendaciones de mantener una alimentación balanceada, el impacto de la fibra en el sistema digestivo es clave.



La fruta, mejor con cáscara.



Ludmila Moscato



17/03/2022 6:00 / Clarín.com Buena Vida / Actualizado al 17/03/2022 8:28

Es sabido que el pan negro es más saludable que **el blanco**, que el arroz **integral** es más sano que el común y que la **fruta** es mejor comerla con cáscara. Cuando se explican los por qué, la respuesta suele ser: porque tiene **fibra**. Pero ¿por qué es



importante? ¿Cuáles son los beneficios puntuales en el organismo? ¿Dónde podemos encontrarla?

Al hacer alusión a sus beneficios, se dice que genera una mayor saciedad, por más tiempo y que ayuda al tránsito intestinal. Además, que **reduce el riesgo de diabetes, enfermedades cardíacas** y algunos tipos de **cáncer**.

### **Más saciedad, por más tiempo**

**Laura Romano**, nutricionista de Integral Nutrición, explica el proceso mediante el cual brinda más saciedad: "La fibra es un compuesto que se encuentra en los alimentos de origen vegetal y que el cuerpo **no es capaz de digerir** ni absorber. Al permanecer en el aparato digestivo sin poder ser degradada, retrasa la digestión del resto de los nutrientes, porque está allí **estorbandó**", grafica.

"Esto es favorable -prosigue- porque al retrasar la digestión de los carbohidratos hace que la glucosa llegue a la sangre más lentamente, lo que evita que se produzcan **picos de glucemia**, por eso es ideal para los diabéticos", añade.





Tener una alimentación variada es una de las claves para asegurarse su ingesta. Foto Shutterstock.

Entre los múltiples beneficios de que la fibra permanezca más tiempo en el estómago, la profesional explica que eso hace que las personas se sientan satisfechas por más tiempo, y que el cuerpo **gaste más energía** en la digestión.

"Sin embargo, este no es el único beneficio de la fibra -aclara- porque cuando está llegando al final del proceso digestivo, sigue cumpliendo un buen rol: **atrae agua** y aumenta el volumen de las heces, haciendo que se regule el tránsito intestinal", precisa.

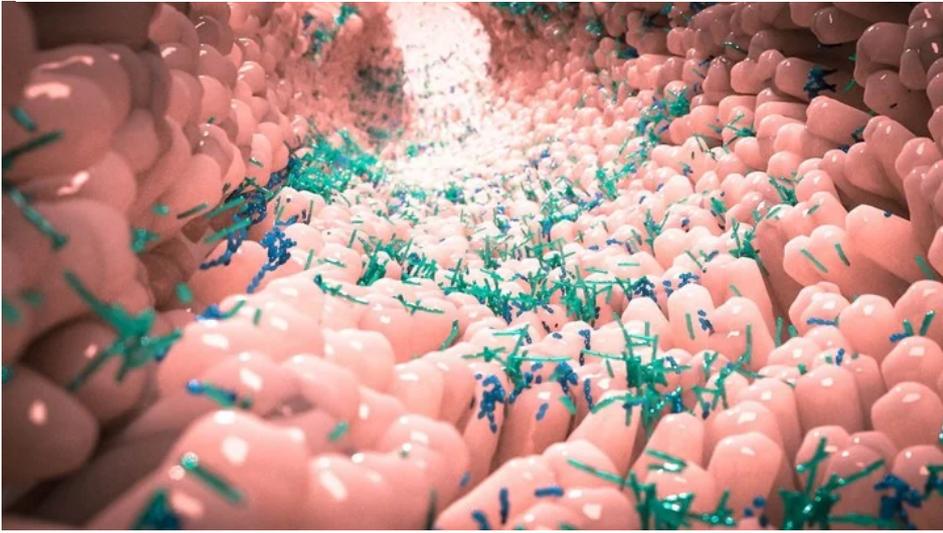
## Bueno para la microbiota

En boga en este momento, las medidas para beneficiar la **microbiota** son también constante fuente de consulta, ya que su correcta composición tiene **efectos ventajosos** para la salud integral.

En este sentido, Romano -quien desde sus redes suele resaltar las bondades de la fibra y estimular su consumo- sostiene: "La fibra es el **alimento por excelencia** de las bacterias que viven en el intestino (microbiota) y hoy sabemos la infinidad de beneficios que tiene mantener la microbiota saludable, no solo para el aparato digestivo sino para todo el cuerpo".

"Yo siempre digo que cuando nos alimentamos tenemos que comer algo que les dé de comer también a **nuestras bacterias**, porque todo lo que nosotros no digerimos lo van a digerir ellas" comenta





La fibra tiene un beneficioso impacto en la microbiota intestinal. Foto Shutterstock.

Y explica que durante el proceso en el que se da esa fermentación, es decir cuando las bacterias aprovechan la fibra, se genera una suerte de **protección a nivel intestinal** que sirve para prevenir enfermedades como obesidad o cáncer.

"Se genera un ácido graso de cadena corta como el ácido butírico, que sirve como energía para que las células intestinales (los enterocitos) estén bien pegaditas y que haya una **barrera intestinal impermeable**", grafica.

"Esto es importante -continúa- ya que cuando tenemos una mala alimentación, pobre en fibra, esas células intestinales están de alguna manera abiertas, hay una capa que tiene que existir normalmente y que no está en esos casos, y da lugar al desequilibrio de bacterias buenas y malas, aumentando estas últimas que pueden pasar al torrente sanguíneo", detalla.

## Qué alimentos la contienen y dónde encontrarlos

Al desagregar los nutrientes que **benefician al organismo**, suele resultar difícil asegurarse de que estamos ingiriendo en forma adecuada cada uno de ellos. ¿Estamos incorporando suficientes cantidades de **omega 3 y omega 6**? ¿Consumimos **fitonutrientes**? ¿Y qué proporciones de **magnesio**, o **calcio**?

Por estos motivos, la recomendación suele ser tener una **alimentación variada**, con hidratos, proteínas, vegetales, y de la mayor cantidad de colores posible.

Además, dejar de lado las harinas blancas y **priorizar las integrales**: "Si consumimos granos enteros, harinas integrales,



seguramente logremos cubrir la recomendación, que son **25 gramos** de fibra por día", indica Romano.

"Para darse una idea, las tostaditas de pan blanco tienen cero fibra, así como los productos ultraprocesados, a base de harina blanca. Por eso, si una persona incorpora 5 porciones de frutas y verduras al día, más cereales integrales, se calcula que cubre las **cantidades diarias** de fibra recomendadas", agrega.

En resumen, la dieta diaria debe contener estos **alimentos con fibra**:

- Frutas y verduras. Más aún si los comemos con cáscara.
- Legumbres (porotos, garbanzos, lentejas, arvejas)
- Cereales integrales (avena, arroz yamaní, harina integral, cebada, centeno, trigo burgol)
- Semillas y frutos secos

### ¿Soluble e insoluble?

Romano aclara que existen **dos clases de fibra**, la soluble y la insoluble. Si bien no vale la pena discernir a la hora de elegirlos qué alimentos contiene cada una, ya que la mayoría de los alimentos que tienen fibra contienen ambas en diferentes proporciones; las dos son importantes, ya que cumplen distintos roles.

"La fibra soluble (como la que aportan avena, las ciruelas, la zanahoria, los cítricos, chauchas y otras legumbres) atrapa agua y forma geles, y eso hace que esté más tiempo en el estómago y en la primer parte del intestino, lo que **retrasa el vaciamiento gástrico** y nos da saciedad por más tiempo", apunta.





De poder elegir, debe seleccionarse el pan y las masas realizadas con cereales integrales, que tiene contenido de fibra. Foto Shutterstock.

"En cambio -diferencia-, la fibra insoluble (como la de la harina de trigo, el salvado, los guisantes, el repollo, los vegetales de raíz, los cereales y las frutas maduras), al no atrapar agua, no tiene tanto aprovechamiento en tanto a fermentabilidad y sí a **nivel del colon**, aumentando el volumen de las heces", destaca.

"Además, la fibra soluble, por su capacidad de formar geles, tiene un efecto importante en la **reducción del colesterol** y el control glucémico, no así la fibra insoluble", agrega.

La nutricionista subraya la importancia de que las fuentes de fibra sean variadas ("importa tanto la variedad como la cantidad, ya que mucha fibra pero siempre de los mismos alimentos no es tan beneficioso como un poco de cada uno", aduce) y que se realice una ingestión adecuada de agua.

## Comenzar de a poco

Si bien no suele suceder que incorporemos fibra de más, Romano afirma que si alguien que no lo hace comienza a consumirla, debe hacerlo **de manera gradual**.

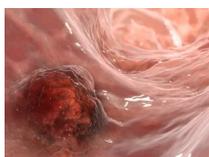
"Puede generar distensión abdominal, gases y acelerar la motilidad intestinal y dar diarrea, ya que acelera el tránsito intestinal. Si se empieza a **consumir de golpe**, estos efectos pueden darse todos juntos, entonces lo que se tiende a hacer es a reducir el consumo, la recomendación es que si no se consume hay que empezar a incorporarla de a poco".



a

Y cierra: "No parece tampoco que ingestas superiores a 50 gramos al día aporten beneficios adicionales y sí podrían provocar **problemas de tolerancia**".

### Mirá también



Cáncer de colon: la estatura puede influir en el riesgo, advierte un estudio



Dieta mediterránea: por qué nos cuesta incorporarla y 5 consejos para hacerlo

### Newsletters Clarín Buena Vida

Recibí en tu mail las noticias y los consejos para cuidar tu salud y sentirte bien.

Recibir newsletter



### TEMAS QUE APARECEN EN ESTA NOTA

Alimentación Nutrición

