



## La fibra que nos limpia

Al referirnos a la fibra hablamos de una esponja vegetal que recorre todo el tracto intestinal hasta ser eliminada por las deposiciones. Se trata de una serie de moléculas que el aparato digestivo no puede asimilar.

La fibra es un material de higiene interior que resulta imprescindible para evitar, por ejemplo, el problema tan frecuente del estreñimiento. Al tomar fibra en nuestra alimentación disponemos de un aliado importante para regular y frenar la absorción que podamos realizar de los hidratos de carbono y las grasas.

La fibra al ser absorbida no aporta energía pero realiza funciones esenciales en nuestro organismo. Ayuda a prevenir y aliviar diversas enfermedades del aparato intestinal, incluido el cáncer. Y es que manteniendo limpio el intestino y evitando el estreñimiento estamos atacando una de las principales causas de esta enfermedad.

### Población de bacterias

Nuestro intestino está poblado de bacterias y como seres vivos que son, se alimentan, se reproducen y eliminan sustancias de desecho. El problema es que algunas de estas sustancias de origen bacteriano son toxinas de efecto cancerígeno. Al estar mucho tiempo en contacto con las células de la pared intestinal pueden acabar agrediéndolas.

La escoba formada por los productos integrales absorbe y elimina las toxinas manteniendo sano el intestino.

La fibra es también un elemento fundamental para intentar evitar o en su caso tratar, enfermedades como la diabetes y las dolencias cardiovasculares que pueden surgir por el exceso de colesterol y los triglicéridos.

### Formación de gases

Los componentes que integran la fibra, al no poderse digerir ni asimilar en el intestino, pueden fermentar por acción de las bacterias intestinales. El resultado es la formación de gases. Este problema lo podemos obviar si evitamos el estreñimiento.

Se trata de que las heces no estén durante un tiempo prolongado de tiempo en el intestino grueso. De esta forma conseguiremos que las bacterias presentes en el intestino grueso no provoquen una gran fermentación de la fibra. La flatulencia dejará de ser un problema.

### Retención de minerales

Gracias a su capacidad de absorción, la fibra puede también retener minerales y disminuir su asimilación. Si se consume una dieta con los contenidos adecuados de hierro, calcio, magnesio, una alimentación que aporte de 30 a 100 gramos de fibra diarias no puede provocar ningún tipo de carencia mineral.



## Consumo

Diariamente se aconseja tomar un mínimo de 30 gramos de fibra. Esta cantidad se puede superar según la necesidad que exista de regular las deposiciones. Es muy útil comer alimentos ricos en fibra en cada una de las comidas diarias. Una cantidad muy recomendable para la gran mayoría de la población sería de 70 gramos al día. No conviene olvidar, sin embargo, que hay personas que precisan incrementar más esta ingestión de fibra al precisar regular sus deposiciones.

## Alimentos ricos en fibra

Es aconsejable consumir alimentos ricos en fibra en cada una de las comidas diarias. Son cinco los grandes grupos de alimentos que contienen fibra. Destacamos algunos de los más importantes:

- Legumbres. Son los que proporcionan una mayor cantidad de fibra.
- Frutas. Conservan toda la fibra aunque se sequen o elaboren en conservas. A título de ejemplo, podemos señalar que las ciruelas, dátiles y las uvas pasas son frutas especialmente ricas en fibra. La mayoría de las frutas tienen un contenido de fibra de dos gramos por cada cien gramos. Debemos recordar que los zumos pierden la mayor parte de la fibra que tenían las frutas originales.
- Verduras y tubérculos. Poseen una gran cantidad de fibra que les facilita ser bajos en calorías. Recordemos que aunque sometamos a cocción las verduras mantienen un gran contenido en fibra.
- Frutos secos oleaginosos. Son una gran fuente de fibras y minerales.
- Cereales. Su consumo es un estupendo seguro de salud para toda la vida. Además de la fibra llevan un alto contenido en vitaminas y minerales. Cuanto menos manipulados y más integrales sean los cereales mejor será para nuestra alimentación. Por ejemplo, una buena oferta de arroz integral nos ayudará a hacer una dieta más rica en fibra. 100 gramos de arroz nos aportan 14 gramos. El pan integral es uno de los alimentos que contiene más fibra.
- Hay que destacar que si se refinan los cereales se elimina la capa de salvado o envoltura del grano. El resultado es la pérdida de la mayor parte de la fibra.

## Variedad de fibras

No toda la fibra que nos proporcionan los alimentos tiene la misma composición. No son, por ejemplo, iguales los cereales que las frutas. La "pectina" de las frutas es una fibra gelatinosa. También lo es la de las algas o algunas semillas como las del algarrobo o el lino. De estos alimentos se obtienen fibras muy suaves.

La fibra que se obtiene de las algas GELIDIUM o de la GRACILARIA se hincha con el agua y forma un gel. Estas fibras dan pocos gases y no impiden la asimilación de minerales. Otro caso distinto es el de las fibras de las legumbres o los cereales que sí fermentan en gran proporción con el inevitable resultado de gases.

Si miramos el salvado de los cereales comprobaremos a simple vista la diferente composición de la fibra al compararla con la de las frutas. Esta diferencia se hace perceptible al fabricar el dulce de membrillo u otras mermeladas de frutas que toman una constitución gelatinosa frente al salvado de los cereales con su aspecto de paja fija o madera.



## Alimentos sin fibra

Entre los alimentos que no tienen fibra figuran:

- Leche y derivados
- Huevos
- Carnes
- Pescados

fuelle:

<http://www.svivor.com/alimenta/aliment2.php?cod=144&pos=220&total=366&SESSION=7587aa3fa4741808926239318ddaa599>