

Il consiglio del Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione dell'Azienda USL di Modena
In salute con le fibre

Aumentare il consumo di alimenti ricchi di fibra, come ad esempio legumi, verdure, frutta e cereali, aiuta a mantenere il benessere e previene molte malattie

Cos'è la fibra alimentare

La fibra alimentare è quella porzione degli alimenti di origine vegetale che resiste all'attacco degli enzimi digestivi nell'uomo, non viene assimilata e non apporta calorie.

Dove la trovo?

In tutti gli alimenti di origine vegetale, ossia nella verdura e nella frutta, nei legumi (piselli, fagioli, lenticchie, ecc) e nei cereali, specie se integrali, e prodotti derivati (farina integrale, pasta e pane, prodotti da forno e altri). La fibra alimentare deve essere introdotta con il consumo abbondante degli alimenti precedentemente indicati; in questo modo ci assicuriamo anche una quantità sufficiente di sali minerali, vitamine e sostanze antiossidanti (micronutrienti che non apportano energia, ma che svolgono funzioni importantissime nel nostro organismo). Quando parliamo di fibra alimentare pensiamo ad una "famiglia di sostanze" molto eterogenea (fibre solubili, insolubili, viscosi ...) con effetti benefici per la nostra salute, di cui ricordiamo alcuni nomi: cellulosa, emicellulose, pectine, gomme e mucillagini,...lignina...ecc.



Perché è importante

Perché è importante aumentare il consumo giornaliero di alimenti ricchi di fibra alimentare?

Diversi studi epidemiologici mettono in evidenza che una dieta ad elevato contenuto di fibre aiuta a mantenere un buono stato di salute ed è utile per la prevenzione di molte malattie cronico-degenerative che affliggono la società moderna. In particolare, la fibra alimentare:

- è un ottimo alleato per la prevenzione e la cura dell'obesità. Infatti un pasto ricco di fibra richiede una masticazione protratta e, a parità di volume, ha un contenuto calorico inferiore; la fibra, inoltre, induce sazietà e ritarda la comparsa della fame;
- concorre ad abbassare il livello di colesterolo "cattivo"(LDL) nel sangue, effetto importante per la prevenzione delle malattie cardiovascolari;
- migliora la funzionalità intestinale, prevenendo anche la stipsi;
- attraverso un'alimentazione quotidiana che preveda un alto apporto di vegetali, frutta, legumi, cereali integrali, diminuisce il rischio d'incorrere in malattie neoplastiche (in particolare il cancro del colon)
- aiuta a controllare la glicemia (contenuto di zuccheri nel sangue), facilitando il trattamento del "Diabete tipo 2".

Assunzione giornaliera consigliata

Il consumo di alimenti ricchi di fibra alimentare (ma anche di antiossidanti) offre maggiore protezione per la prevenzione di malattie rispetto ai concentrati di fibra disponibili sul mercato. Quindi, ogni giorno, è bene consumare almeno 4-5 porzioni di frutta o verdura "di stagione" e 2-3 porzioni di cereali e derivati, meglio se integrali.

In conclusione

Per la nostra salute non c'è investimento migliore, nel breve e nel lungo periodo, che seguire un'alimentazione equilibrata e salutare e...mantenersi attivi (con la mente e con il corpo) ogni giorno. Ringraziamo i lettori che ci hanno inviato i loro quesiti via e-mail... continuate a farlo.

Bibliografia

Health implication of dietary fiber- Position of American Dietetic Association J Am Diet Assoc 2002; 102:993-1000. * Linee guida per una Sana Alimentazione Italiana, INRAN, 1997 * Clinical Evidence. Numero 1, anno 2001.