



Una ingesta adecuada de alimentos ricos en fibra trae consigo un sinnúmero de beneficios tanto para las personas sanas como en aquellas que presentan ciertas afecciones. Se denomina fibra a toda aquella parte comestible, más no digerible ni absorbible, que se encuentra principalmente en alimentos de origen vegetal.

Aún y cuando no se puede digerir la fibra, sigue siendo una sustancia importante en la alimentación puesto que diversas investigaciones indican que ayuda a mantener la salud y puede prevenir muchas enfermedades digestivas crónicas. Entre los principales beneficios ampliamente investigados se encuentran:

- Reduce el riesgo de cáncer de colon debido a que impide el daño generado por sustancias tóxicas, que son las causantes de la formación de tumores y apresura su eliminación a través del colon.
- Ayuda a prevenir las hemorroides, el estreñimiento y otros problemas intestinales, puesto que mantiene las deposiciones blandas y húmedas; evitando evacuaciones con esfuerzo, dolorosas y por consiguientes procesos inflamatorios.
- Reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares, ya que retrasa y bloquea la absorción de colesterol. Cuando la fibra soluble llega al colon, las bacterias allí encontradas producen ácidos grasos de cadena corta disminuyendo la producción de colesterol LDL (conocido como “colesterol malo”) a niveles saludables.
- Permite bajar de peso por su efecto de llenura y saciedad. La fibra absorbe agua, generando que se expanda en el intestino y el movimiento de la comida se vuelve más lento. Generalmente, quienes se alimentan de esta manera tienden a comer menos alimentos grasos y dulces, por lo que ingieren menos calorías.

- Disminuye el riesgo de padecer Diabetes Mellitas tipo 2 o mejora los niveles de glucemia en las personas que la padecen. Al volver más lenta la digestión y absorción, también se vuelve más lenta la liberación de glucosa a la sangre, lo que regula la producción de insulina y los niveles de glucosa en la sangre.

Aunque a la fibra se le atribuyen muchos beneficios, su consumo excesivo puede producir efectos desfavorables para la salud. Tales como: la disminución de la absorción de minerales como el hierro, calcio y zinc; puede producir flatulencias, dolores abdominales, náuseas y diarreas.

De acuerdo con la licenciada, Astrid González, nutricionista de Unimel, algunas recomendaciones prácticas para la ingesta de fibra son:

-En caso de que la alimentación sea de bajo aporte de fibra, se debe iniciar la introducción de alimentos con alto contenido de fibra de forma gradual: de dos a tres raciones de frutas y hortalizas como mínimo, permitiendo la adaptación del tracto gastrointestinal.

-Comer frutas enteras o en batidos sin colar y consumir hortalizas crudas o cocidas al vapor.

-Seleccionar panes y cereales de grano entero como arroz integral, maíz, trigo, avena, cebada y centeno.

-Preferir harinas de maíz precocidas y semirrefinadas.

-Beber al menos dos litros (ocho vasos) de líquidos al día, puesto que un consumo de líquidos inadecuado junto con una alimentación alta en fibra pueden endurecer y secar las heces, y esto puede progresar a estreñimiento e incluso a obstrucción intestinal.

Fuente: **el-nacional.com**

