

## Introducción a

# La Fibra

### LA FIBRA ALIMENTICIA Y LA SALUD

El interés médico por la fibra se despertó hace algún tiempo cuando un grupo de médicos que trabajaba en África encontró que ciertas sociedades parecían encontrarse libres de muchos de los desafíos crónicos para la salud que afectan a las culturas occidentales. Este grupo de médicos encontró que los miembros de estas sociedades se alimentaban a base de dietas con un alto contenido de fibra proveniente de alimentos no refinados y no procesados, y determinaron que la falta de fibra en las dietas occidentales modernas podría ser una de las principales causas de muchos problemas de salud comunes.

La fibra alimenticia, un “no nutriente” esencial, es un complejo de carbohidratos no digeribles que le dan estructura celular a los alimentos vegetales que consumimos.

La fibra se encuentra en la cáscara y la pulpa de las frutas y las verduras, además de encontrarse en las semillas, las nueces, los granos y las legumbres. La fibra soluble se presenta en forma de gomas y pectinas. La fibra no soluble se presenta en forma de celulosa, hemicelulosa y lignina.

### ¿CÓMO ES QUE UNA DIETA CON UN ALTO CONTENIDO DE FIBRA NOS AYUDA A MANTENERNOS SALUDABLES?

La investigación científica ha asociado a las dietas bajas en fibra con un mayor riesgo de padecer cáncer (incluyendo cáncer del colon), enfermedades cardiovasculares y diabetes. Por otro lado, se ha demostrado que la ingesta adecuada de fibra reduce el riesgo de padecer esas mismas enfermedades.

Muchos científicos creen que si aumentamos el contenido de fibra en nuestras dietas podemos disminuir la incidencia de una amplia variedad de condiciones y enfermedades.

### La Salud del Corazón

Los niveles de colesterol elevados representan un importante desafío para la salud del corazón a largo plazo. Estudios recientes han demostrado que las fibras alimenticias solubles en agua, que comúnmente se encuentran en los frijoles y el salvado de avena, pueden ayudar a disminuir los niveles de colesterol en la sangre. Los científicos creen que las fibras solubles pueden aglutinar al colesterol alimenticio y a aquel del ácido de biliar en el tracto gastrointestinal, evitando con ello que el colesterol sea absorbido al interior del torrente sanguíneo.

### La Salud Gastrointestinal

La presencia de cantidades suficientes de fibra en el tracto gastrointestinal aumenta el volumen de la masa fecal, lo cual puede diluir la concentración de sustancias que provocan cáncer en algunos alimentos. Además, estas fibras, de hecho, reducen el tiempo que la materia fecal se encuentra presente en el tracto gastrointestinal, reduciendo con ello el tiempo que el tracto gastrointestinal se ve expuesto a sustancias perjudiciales. Adicionalmente, las dietas ricas en fibra pueden disminuir la presión intestinal que puede llevar al desarrollo de diverticulosis, una condición caracterizada por pequeñas inflamaciones en el interior del tracto gastrointestinal. Entre un 30 y un 40 por ciento de los adultos padecen de diverticulosis.

### El Equilibrio del Azúcar en la Sangre

La fibra alimenticia disminuye la rapidez con la que se presenta la absorción del azúcar de los intestinos al interior del torrente sanguíneo, ayudando con ello a regular los niveles de glucosa e insulina en la sangre.

### Aumento de Peso y Obesidad

Tan sólo en los Estados Unidos, por ejemplo, el 59 por ciento de la población adulta se ajusta a la definición actual de obesidad clínica, de acuerdo con un reporte publicado en el año de 1995 por el Instituto de Medicina de ese país. La fibra juega un papel integral en lo que se refiere al control de peso, ya que suministra el volumen que nos hace sentir llenos, pero sin las calorías. Adicionalmente, los alimentos ricos en fibra como las frutas, verduras y granos enteros, tienden a presentar un alto contenido de nutrientes, algo crucial si se está comiendo menos para perder peso.

### La Regularidad Intestinal

La fibra también es de gran utilidad para evitar el estreñimiento. Como la fibra atrae y retiene al agua en el tracto gastrointestinal, la masa fecal aumenta y, como resultado, uno tiene esa “regularidad” intestinal. Los efectos benéficos de la fibra en lo que se refiere a evitar y tratar el estreñimiento no son nuevos. Desde la época del antiguo médico griego Hipócrates se ha sabido que el salvado de trigo actúa como laxante. Sin embargo, existen notorias diferencias en lo que se refiere a la actividad de las diferentes fibras alimenticias. Los granos de cereal insolubles y las fibras vegetales, como es el caso de aquellas de los chícharos y las zanahorias, tienen una marcada actividad laxante, mientras que otras fibras alimenticias como es el caso de la pectina y otras fibras solubles de frutas, tienen, si acaso, un impacto muy limitado sobre la regularidad intestinal.

### No Consumimos la Fibra Suficiente

Los expertos en el campo de la salud recomiendan un consumo alimenticio diario de entre 20 y 30 gramos de fibra (con un límite superior de 35 gramos) en el caso de los adultos. Sin embargo, la persona adulta promedio únicamente consume entre 10 y 20 gramos por día -aproximadamente la mitad de la cantidad recomendada. Tomando en consideración la importancia de la fibra alimenticia, ésta es al parecer una debilidad crítica en la dieta

promedio, y podría ser una causa subyacente de muchos problemas de salud. Aunado a este desafío se encuentra el hecho de que los estilos de vida modernos y sedentarios podrían no estar dándole cabida al consumo calórico cada vez mayor que se requiere para aumentar nuestro consumo de fibra. Para añadir entre 15 y 20 gramos de fibra a nuestra dieta diaria tendríamos que consumir:

- 10 porciones de betabel, o
- 12 plátanos, o
- 7 rebanadas de pan de trigo entero, o
- 200 cacahuates.

### Algo Más que Simple Salvado

Por espacio de décadas, la “fibra” ha sido considerada como sinónimo de “salvado”. Sin embargo, tal como ya se explicó, la fibra no es una sola sustancia, sino más bien un complejo grupo de varios factores alimenticios, cada uno suministrado en diferentes formas a partir de una variedad de alimentos.

### La Celulosa y la Hemicelulosa

La celulosa es la fibra más abundante en nuestros alimentos. Es la celulosa la que forma las paredes celulares de las plantas. La hemicelulosa es otro carbohidrato complejo que se combina con la pectina para crear la matriz, o sustancia intercelular, en la que las fibras de la celulosa se encuentran entrelazadas. La celulosa y la hemicelulosa contribuyen a la regularidad intestinal y ayudan a aliviar y a evitar el estreñimiento. También pueden ayudarnos a protegernos de la diverticulosis, el cáncer de colon y los trastornos digestivos. La celulosa y la hemicelulosa permanecen prácticamente sin cambios a medida que recorren el sistema digestivo, añadiendo volumen a la masa fecal y absorbiendo agua a su paso. El volumen adicional de la masa fecal aumenta la velocidad con la que los alimentos se mueven a través del tracto gastrointestinal.

### Las gomas y las pectinas

Las gomas son la porción soluble de la fibra, parte de la pulpa de las plantas. La pectina es el componente con una consistencia parecida a la del gel que actúa como agente aglutinador para las estructuras de fibra de las plantas. Las gomas y las pectinas actúan reduciendo el nivel de los lípidos, incluyendo el colesterol, en la sangre. Estos tipos de fibra pueden aglutinarse en el intestino con los ácidos biliares que contienen colesterol, disminuyendo con ello la eficiencia de la digestión de las grasas y reduciendo la cantidad de grasa absorbida. Al ser eliminados los ácidos biliares, el cuerpo recurre a las reservas de colesterol disponibles para fabricar un nuevo suministro de bilis. Además, la investigación sugiere que el añadir fibra a la dieta puede reducir la cantidad de insulina requerida por los diabéticos. Se ha sugerido que las gomas y las pectinas desaceleran la absorción de ciertos nutrientes, haciendo que para el cuerpo resulte más fácil mantenerse a la par con el consumo de carbohidratos después de una comida.

### La lignina

La lignina es una sustancia de consistencia maderosa que ayuda a reforzar las paredes celulares de las plantas. También ayuda a mover los alimentos a través del sistema gastrointestinal más rápidamente.

Las frutas, las verduras y los granos varían considerablemente en lo que se refiere a la cantidad y los tipos de fibra que contienen. Las coles con muchas hojas, los chícharos no muy maduros y otras plantas no maduras, por ejemplo, suministran una cantidad considerable de celulosa, pero muy poca lignina. El salvado contiene altos niveles de celulosa, hemicelulosa y lignina, pero no contiene ni pectina ni gomas. Por lo tanto, el obtener tanto la densidad como la diversidad de la fibra requerida en la dieta puede plantear un reto difícil.

### NeoLife Ofrece Fibra Concentrada en una Forma Práctica

All-Natural Fiber de NeoLife representa una opción fácil y práctica para añadir los entre 10 y 20 gramos de fibra de los que carece la mayoría de nuestras dietas diarias.

All-Natural Fiber ofrece una exclusiva mezcla de fibras tanto solubles como no solubles derivadas de una amplia variedad de fuentes de alimentos enteros, suministrando con ello fibra completa exactamente de la misma forma en la que lo tiene previsto la naturaleza.

