

Fibra para combatir el estreñimiento: cuánta, cómo y cuándo



[Una mujer se coloca un reloj en el vientre como símbolo de la regularidad del tránsito intestinal.](#)

10

29

1

0

10 jul 2014 [RAQUEL ALCOLEA DÍAZ](#)

¿Cuántas veces deberíamos visitar el WC al día para saber si nuestro tránsito intestinal funciona bien? ¿Qué tipo de alimentos debemos comer y cómo y cuándo debemos consumirlos para evitar el estreñimiento? Acudimos a la I Jornada de Coaching en Fibra organizada por All Bran en el Mercado de San Ildefonso buscando las respuestas y allí las encontramos.

Los españoles consumen una cantidad de fibra inferior a la que aconsejada por la Organización Mundial de la Salud para gozar de una buena salud digestiva. Según asegura la Dra. Cristina Martínez Roldán, asesora nutricional de All Bran y profesora de la Universidad Alfonso X el Sabio, la ingesta media de fibra diaria de los españoles se sitúa entre los 17 y los 21 gramos al día, cuando lo aconsejado por la OMS se acerca a los 30 gramos diarios (entre 25 y 30 grs.).

El estreñimiento, la hinchazón y las molestias digestivas son algunas de las consecuencias de esta ingesta deficitaria de fibra, además de la fatiga, el malestar y hasta el mal humor. Por eso la experta aconseja aumentar en el día a día el consumo de alimentos ricos en fibra, entre los que se encuentran las **frutas (siempre mejor las piezas enteras que los zumos), las verduras, las legumbres, los frutos secos y los cereales.**

Tal como recuerda la Dra. Martínez Roldán, existen **dos tipos de fibra, la soluble y la insoluble.** La primera, que reside por ejemplo en el salvado de avena, permite controlar la cantidad de azúcar en sangre y ayuda a reducir

el colesterol. En cuanto al segundo tipo, la insoluble, contribuye a normalizar la función intestinal aumentando la masa fecal. Una de las fuentes naturales de fibra insoluble más eficaz se encuentra en **el salvado de trigo que "ayuda al a regularidad del sistema digestivo y aporta nutrientes esenciales"**, según explicó el Doctor Enrique Rey Díaz-Rubio, experto de la Fundación Española del Aparato Digestivo durante la **I Jornada de Coaching en Fibra de All Bran**. De hecho, fue el primer tipo de fibra de cereal que la European Food Safety Authority calificó como "beneficioso" para ayudar a cuidar la salud digestiva.

Además del salvado de trigo, la doctora Martínez Roldán recomienda que los alimentos de origen vegetal, como las frutas, las verduras, las legumbres, los frutos secos y los cereales formen parte de la dieta diaria, sobre todo los integrales. Así, en el día a día aconseja **sustituir todos los alimentos que tengan harinas refinadas por aquellos que sean integrales**. "Ahora la pasta, los arroces y los cereales integrales ni saben peor ni cuestan más y son más saludables", comenta.

La cita con el WC, ¿cada cuánto tiempo es aconsejable?

Aunque no existe un número exacto de veces al día recomendado para acudir al baño, la doctora asegura que no pueden pasar más de tres días sin "citarse" con el WC. En líneas generales, la nutricionista explica que no todo el mundo necesita ir al servicio todos los días y que la clave para saberlo se encuentra en los signos que apreciamos en el cuerpo. Así, **si existe dolor de estómago, digestiones pesadas, hemorroides frecuentes, retención de líquidos, hinchazón o gases, la periodicidad de las deposiciones no es la más idónea para nosotros**. En estos casos es aconsejable hacer cambios sencillos en la dieta para incrementar la ingesta de fibra.

El desayuno, la media mañana y la hora de la merienda son momentos ideales para hacer esos cambios sencillos en la dieta, pues la nutricionista recuerda que cuando se incorpora la fibra a la dieta de forma regular inicialmente pueden surgir molestias como gases, pero que éstas desaparece pasados unos cinco días, que es el tiempo que el cuerpo tarda en habituarse a la incorporación de la fibra a la dieta.