

infosalus / nutrición

¿Cuál es la fibra que más ayuda a tu intestino?



Archivo - Mujer desayunando un cuenco de cereales y fruta.
- NUTTAWAN JAYAWAN/ISTOCK - Archivo

Infosalus

Publicado: martes, 26 diciembre 2023 8:29

@infosalus_com


 Newsletter

MADRID, 26 Dic. (EDIZIONES) -

Para una salud óptima del sistema digestivo, y una microbiota intestinal equilibrada, se recomienda una dieta variada que incluya los distintos tipos de fibra que hay, junto con una hidratación adecuada. En este artículo vamos a explicar cómo saber cuánto debemos comer, por qué es tan importante y cómo contrarla.



Entrevista con el Comité de Nutrición de la Fundación

En esta entrevista con Infosalus, la fibra es un nutriente importante que forma parte de los carbohidratos complejos que no son digeridos en el estómago y por lo que llegan intactos al intestino grueso y son

Esta médico especialista en Aparato Digestivo y Nutrición Clínica del Hospital Morales Meseguer de Murcia, y con consulta privada en el Centro médico Medicaes en la misma ciudad, apunta que **la fibra dietética tiene un importante papel en la salud**, destacando las siguientes funciones:

- **Mejora del tiempo de tránsito colónico.**

- **Efecto laxante.**

- **Regulador del tránsito digestivo.**

- **Efecto prebiótico**, también conocido como 'hidratos de carbono accesibles a la microbiota' (los MACs): Son fibras solubles y fermentables utilizadas por la microbiota para nutrirse y mantener el equilibrio microbiano, además de para producir sustancias post-bióticas, como los ácidos grasos de cadena corta, con efectos nutricionales, tróficos, inmunitarios y antiinflamatorios, y con un impacto enorme en la salud general.

Thank you for watching

- **Disminución del colesterol.**

- **Mejora de los niveles glucosa en sangre.**

- **Pérdida de peso.**

LA FIBRA INSOLUBLE

Con ello, la doctora Esteban distingue **dos tipos de fibra** concretamente: la fibra insoluble y la soluble. "Ambos tipos de fibra desempeñan roles esenciales en la salud digestiva, pero tienen efectos distintos en el tránsito intestinal y en la microbiota", aclara.

Sobre **la fibra insoluble señala que la contienen sustancias que retienen poca agua y se hinchan poco**, que son poco fermentables y resistentes a la acción de la microbiota; y destaca la celulosa, la hemicelulosa, y la lignina. "Esta fibra no se disuelve en el agua y pasa a través del sistema digestivo casi intacta. Se encuentra en alimentos como granos enteros, nueces y verduras. Es conocida por su capacidad de mejorar el tránsito intestinal. Aumenta el volumen de las heces y acelera su paso a través del intestino, lo que puede ser beneficioso para prevenir o aliviar el estreñimiento", recalca la experta.

Así, y **dentro de sus principales acciones destaca la de 'limpiar las paredes intestinales'**, aumentar el bolo fecal, disminuir su consistencia, y regular el tiempo de tránsito colónico. "Es por ello por lo que la fibra insoluble se utiliza habitualmente para mejorar el estreñimiento crónico y como regulador del tránsito digestivo", apunta esta experta.

Según prosigue, solemos encontrarla **en los granos enteros, en las semillas y en los cereales integrales, en el salvado de trigo, y en las frutas y en las verduras con piel, así como en las uvas, el kiwi, la piña y verduras de hoja verde; en los frutos secos y en las legumbres cocidas y enfriadas en la nevera 12 horas; así como en las patatas, y en el arroz.**

LA FIBRA SOLUBLE

En cuanto a **la fibra soluble**, la responsable del Comité de Nutrición de la Fundación Española de Aparato Digestivo dice que la constituyen **sustancias que captan agua**, y forman geles viscosos, que son fermentables por la microbiota, por lo que pueden producir mucho gas intestinal procedente de los procesos de fermentación de la microbiota.

"Esta fibra se disuelve en agua y forma un gel durante la digestión. Ayuda a ralentizar la digestión y puede ser fermentada por las bacterias en el colon. Fuentes comunes incluyen **avena, legumbres, frutas y verduras**. Este tipo de fibra tiene la capacidad de aumentar el bolo fecal y de disminuir su consistencia, pero otra de sus utilidades es que **disminuye la absorción de grasas y de azúcares**, por lo que mejora el perfil lipídico y glucémico. En esta categoría destacamos el almidón resistente, los betaglucanos, los fructooligosacáridos, la inulina, los mucilagos, y las pectinas", subraya la doctora.

La fibra soluble se encuentra en las semillas de plantago ovata, en varias frutas (manzanas, kiwi, peras, cítricos, o fresas, entre otras), así como en las zanahorias, en la avena, en el centeno, en las legumbres, en las algas, y en la mayor parte de las verduras, describe esta especialista en Aparato Digestivo.

Además, destaca su impacto en la microbiota intestinal, señalando que **la fibra soluble es prebiótica, es decir, capaz de nutrir a las bacterias beneficiosas en el intestino**: "Su fermentación produce ácidos grasos de cadena corta como el 'butirato', que son cruciales para la salud del colon y que tienen efectos antiinflamatorios. Estudios han demostrado que una dieta rica en fibra soluble mejora la diversidad y la salud de la microbiota intestinal".

¿CUÁNTA FIBRA DEBEMOS CONSUMIR EN ESTE SENTIDO?

Con todo ello, esta médico especialista en Aparato Digestivo y Nutrición Clínica del Hospital Morales Meseguer de Murcia recuerda que la ingesta diaria recomendada de fibra varía según la edad, el sexo y las necesidades individuales de salud de la persona, si bien insiste en que existen una serie de pautas generales que pueden servir como referencia.

En el caso de los adultos, señala que **para las mujeres se aconseja una ingesta de aproximadamente 20-25 gramos de fibra por día**; mientras que **para los hombres la recomendación es de alrededor de 25-35 gramos** de fibra al día. "Estas recomendaciones son para adultos de menos de 50 años. **Para los mayores de 50, las necesidades de fibra disminuyen ligeramente** debido a la disminución en el consumo total de calorías", agrega.

En cuanto a cuál es más beneficiosa, reseña que todo depende del objetivo específico y del estado de salud del individuo: "Para **mejorar el tránsito intestinal, especialmente en casos de estreñimiento, la fibra insoluble suele ser más efectiva**. Sin embargo, **para la salud de la microbiota intestinal, la fibra soluble es más beneficiosa** debido a sus propiedades prebióticas".

Cabe destacar a su juicio que el equilibrio entre ambos tipos de fibra es clave, dado que un exceso de fibra insoluble sin suficiente hidratación puede agravar el estreñimiento; mientras que un consumo excesivo de fibra soluble puede llevar a una digestión demasiado lenta y a la fermentación excesiva, lo que podría causar hinchazón y gas.