

FIBRE ALIMENTARI GRANDI AMICHE DELL'ORGANISMO!

Di Enrico Cembran

La famiglia delle fibre alimentari si divide sostanzialmente in due grandi gruppi: le fibre insolubili, contenute soprattutto nei cereali integrali, nelle verdure e negli ortaggi che agiscono prevalentemente sul funzionamento del tratto gastrointestinale, ritardando lo svuotamento gastrico (con ciò aumentando il senso di sazietà) e facilitando il transito del bolo alimentare nell'intestino (facilitando quindi l'evacuazione delle feci), e le fibre solubili, che regolano l'assorbimento di alcuni nutrienti (ad esempio zuccheri e grassi) riducendolo e rallentandolo, contribuendo così al controllo del livello di glucosio e di colesterolo nel sangue producendo per fermentazione acido propionico che riduce la sintesi epatica di colesterolo.

Alcune fibre alimentari solubili, come la fibra di acacia o l'inulina, se messe a contatto con sostanze liquide formano un gel e rallentano lo svuotamento dello stomaco, sono presenti soprattutto nei legumi e nella frutta, alcuni vegetali contengono entrambi i tipi di fibra. I cereali e derivati, i legumi, gli ortaggi e la frutta sono buone fonti di fibra alimentare.

La fibra alimentare di per sé non ha valore nutritivo o energetico ma è ugualmente molto importante per l'organismo. L'introito raccomandato di fibra è intorno ai 30 grammi/giorno, quantità superiore a quella che attualmente si assume in Italia.

Le fibre insolubili, come ad esempio la fibra di frumento, di avena o di bambù e di mela, non vengono digerite nell'intestino tenue ma fermentano perlopiù a livello dell'intestino crasso con ciò equilibrando il PH e l'acidità nell'intestino, rimuovendo le sostanze tossiche dalle pareti del colon aiutando così a limitare la costipazione e a prevenire neoplasie dell'apparato digerente, emorroidi e diverticolosi.

Le fibre solubili, allungando i tempi della digestione, riducono il picco glicemico post-prandiale e limitano l'assorbimento del colesterolo alimentare. Le fibre non aumentano l'apporto calorico nei prodotti, piuttosto lo riducono in quanto facilitano la digestione dello stesso. Le fibre alimentare stimolano la crescita di specie batteriche ad azione probiotica favorendo l'equilibrio della microflora intestinale.

Alcuni esempi di alimenti ricchi di fibra: legumi freschi e secchi (piselli, lenticchie, fagioli, ceci, fave) ,cereali e derivati (pane, pasta, biscotti, cereali da colazione, in quantità significative solo se derivati da cereali integrali),ortaggi (carciofi, finocchi, bietole, spinaci, carote, peperoni, melanzane, lattuga, pomodori, sedano ecc.), frutta fresca e secca (mele, pere, fragole, kiwi, albicocche, banane ecc.)