

Calma natural sin alterar la atención o memoria

La Fibra Alimentaria (Parte 1)

Durante miles de años la dieta del ser humano estuvo basada principalmente en alimentos de origen vegetal, con alto contenido en fibra, baja en grasas y azúcares. Hace aproximadamente 200 años la dieta de los países industrializados comenzó a cambiar. Aumentó el consumo de grasas y de alimentos de origen animal y disminuyó drásticamente el contenido de fibra de la dieta.



**DRA GABRIELA GONZÁLEZ
MÉDICO INTEGRANTE DEL
EQUIPO DE NUTRIGUÍA**

P ¿QUÉ ES LA FIBRA Y DONDE SE ENCUENTRA?

Se considera que fibra es cualquier sustancia vegetal imposible de digerir por las enzimas presentes en el intestino y que no aporta calorías ya que no se puede absorber. Por esta razón sirve para darle forma y volumen al bolo alimenticio y luego a la materia fecal, o sea que cumple un rol decisivo en la regulación intestinal.

No obstante, su importancia desde el punto de vista nutricional va mucho más allá de la regulación de la función intestinal. La prevención de enfermedades cardiovasculares y gastrointestinales lo convierten en un elemento básico en la constitución de la dieta. Se ha dicho que existe un grupo de "enfermedades de la civilización occidental" que o bien son debidas a una deficiencia de "fibra alimentaria" o bien son tratables con complementos de "fibra alimentaria". Los especialistas en nutrición la consideran una parte fundamental de la dieta diaria y por cierto, dista mucho de ser una moda.

Existen dos tipos de fibra: soluble e insoluble. La mayoría de los alimentos ricos en fibra contienen ambos tipos pero en distinta proporción.

La fibra soluble atrapa agua en cantidades mayores a su peso y se vuelve de consistencia gelatinosa, lo cual retarda la digestión y la velocidad de absorción de los nutrientes desde el estómago y los intestinos. Algunos ejemplos son: pecti-

nas, gomas como el guar y mucílagos. A éste grupo pertenecen la avena integral, la cebada, el arroz integral y las frutas y verduras.

Las fibras insolubles también atraen el agua hacia el tracto digestivo, pero en lugar de desacelerar la digestión, en realidad la acelera y aumentan la cantidad y la frecuencia de los movimientos intestinales. Está constituida por celulosa, hemicelulosa y lignina. En éste grupo figuran el salvado de trigo, los granos enteros, germen de trigo, las semillas y los frutos secos. Así como frutas y verduras.

P ¿CUÁLES SON LOS BENEFICIOS DE LA INGESTA DE FIBRA?

La fibra de la dieta proporciona sensación de saciedad y le agrega volumen a los alimentos, lo cual ayuda a la digestión y a la evacuación. La inclusión de fibra en la dieta diaria ayuda a controlar el peso, haciendo que la persona se sienta llena más pronto. Además, el aumento de tamaño del bolo fecal estimula el tránsito intestinal, lo que reduce su tiempo de permanencia en el aparato digestivo, a la vez que ayuda a regular los movimientos intestinales, evitando el estreñimiento. También puede reducir el riesgo de enfermedades intestinales como el cáncer del colon, diverticulosis y síndrome de colon irritable.

Se ha sugerido que la fibra, al aumentar la velocidad con que el bolo fecal transita por el intestino grueso, reduce el tiempo de contacto del organismo con algunas sustancias de desecho o potencialmente tóxicas que son capaces de iniciar los cambios de las células que conducen a la aparición de cáncer, al menos en personas con alguna predisposición familiar. Pero estudios experimentales no han demostrado relación directa entre la ingestión de fibra en la dieta y la aparición de cáncer y se cree que el efecto protector contra el cáncer puede deberse a otros agentes como antioxidantes y vitaminas pre-

sentes en frutas y vegetales.

Los efectos que tiene la dieta en el riesgo de cáncer del colon aún están siendo estudiados. Consumir alimentos que contienen fibra puede ayudar a mantener saludable el tracto digestivo. Actualmente se otorga gran importancia al papel que tiene el consumo de fibra en el manejo de algunas de las enfermedades más frecuentes en el mundo: la diabetes, la obesidad y algunos trastornos de grasas (lípidos). La fibra puede ayudarnos a combatir el colesterol sanguíneo cuando está elevado. Ciertos tipos de fibra parecen eliminar el exceso de colesterol de nuestro cuerpo. Esto puede ayudar a prevenir las enfermedades cardíacas.

P ¿CUÁLES SON LOS REQUERIMIENTOS DIARIOS?

Se ingiere actualmente de 10 a 15 gramos de fibra diariamente. La recomendación para los niños mayores, adolescentes y adultos es de 20 a 35 gramos por día, mientras que para los niños menores, que no pueden ingerir las calorías suficientes para alcanzar esta cifra, se recomienda la inclusión de granos integrales, frutas frescas y otros alimentos ricos en fibra en la dieta. Para asegurar una ingesta adecuada de fibra, se debe consumir una variedad de alimentos que incluyan más frutas, verduras, granos integrales, cereales y leguminosas. Asimismo, se debe agregar fibra gradualmente en un período de unas pocas semanas para evitar la molestia abdominal. El agua ayuda al paso de la fibra a través del sistema digestivo, razón por la cual se deben consumir líquidos en forma abundante: 2-3 litros diarios agregados al agua natural que contienen los alimentos, se recomiendan caldos o infusiones. Pelar los alimentos puede reducir la cantidad de fibra y la cocción puede aumentar realmente la ingesta de éstos, debido a la disminución del volumen de los alimentos preparados; por lo tanto consumir alimentos crudos o cocidos que contengan fibra es saludable.

En la próxima entrega desarrollaremos tablas con la concentración de fibra total en alimentos de uso cotidiano, así como consejos para aumentar la cantidad de fibra en la dieta habitual.

Lanzamiento de "NUTRIGUÍA 2004" y presentación de su Página WEB



Con la presencia de numerosísimo público del mundo empresarial, periodístico y profesional, se realizó el lanzamiento de "NUTRIGUÍA 2004" en el Salón Cultural de La Spezia y la presentación de la Página Web. La nota documenta a los responsables de la Guía Dr. José María Montes (Redactor Responsable), Dra. Gabriela González (Directora General) y Nut. Lucía Pérez Castells (Directora Técnica).



Vino de miel artesanal

Con los auspicios de "El Buscador Diario" y de El Diario Médico, se presentó en Florida degustándolo conjuntamente con "4530-Quesos de Florida", el "Vino de Miel Artesanal", fruto de una antigua receta sueca traída al presente por un apicultor de aquel departamento.

Se trata de un vino rosado, seco, con exquisito bouquet.



La foto documenta un momento de esa presentación de un vino que también puede utilizarse como tónico según el apicultor floricense

PINTA DE UNA - PAGA EN SEIS

Llegó el tiempo ideal para pintar y Pinturas Philadelphia te da el tiempo para pagar

INTERIOR ANTIHONGOS RENDIMIENTO DE 10 A 12 MTS ² X L.T. X MANO 20 LITROS 6 PAGOS DE \$126,40 5 PAGOS DE \$231	EXTERIOR ANTIHONGOS PLUS RENDIMIENTO DE 10 A 12 MTS ² X L.T. X MANO 20 LITROS 6 PAGOS DE \$194,40 5 PAGOS DE \$370
ESMALTE SEMI MATE 8 LITROS 6 PAGOS DE \$172	INTERIOR SUPER LAVABLE RENDIMIENTO DE 10 A 12 MTS ² X L.T. X MANO 20 LITROS 6 PAGOS DE \$194,40 5 PAGOS DE \$370
	IMPERMEABILIZANTE PLUS RENDIMIENTO DE 10 A 12 MTS ² X L.T. X MANO 20 LITROS 6 PAGOS DE \$194,40 5 PAGOS DE \$370
	CIELO RASO ANTIHONGOS RENDIMIENTO DE 10 A 12 MTS ² X L.T. X MANO 20 LITROS 6 PAGOS DE \$159,40 5 PAGOS DE \$296

PHILADELPHIA
PINTURAS

409 0077*
la pintura en su casa

DANIEL MUÑOZ 2051 BSO. DEFENSA / ENVIOS SIN CARGO EN MONTEVIDEO. CIUDAD DE LA COSTA Y SUCURSALES

Salerno López 1875 c/so. Av. Italia (Barras) Tel.: 564 5608	Insumos Av. Italia 3479 (cas. Propios) Tel.: 484 1834 / 481 4058	La casa de la Motosierra Agrícola y Santa Fe - Tel.: 283 4825 Av. Italia 6378 entre Carajá y Itaró - Tel.: 608 7881	Piriapolis Av. Pirena, Defensa - Tel.: (043) 34179 San Carlos - Tel.: (041) 647 408	Salto - Rinón 49 - Tel.: (073) 38193 Florida - José P. Rosales y Sarriena - Tel.: (025) 30143 Flores - Frey Oribe 772 - Tel.: (036) 63794
--	---	--	---	--