

Le fibre alimentari

[Home](#) » [Approfondimenti](#) » [Alimentazione](#) » [Cibi e sostanze salutari](#) »

di [F. Spada](#)

per Dieta-Dimagrante.com

© Tutti i diritti Riservati

Le [fibre](#) alimentari sono **un componente importantissimo** della nostra [nutrizione](#) e svolgono dei particolari compiti. Fanno parte del gruppo dei [carboidrati](#), quindi contengono un certo quantitativo di [energia](#), ma a causa della loro struttura non sono assimilabili dall'intestino umano ed il loro consumo non pesa quindi sul bilancio calorico nella nostra [dieta](#).

Tuttavia va specificato che **esistono due grandi gruppi di fibre**, quelle **idrosolubili**, e quelle non **idrosolubili**. Queste ultime sono completamente non assorbibili dal nostro corpo e la stragrande parte della loro funzione diviene quella di aumentare la massa fecale e quindi di rendere più regolare l'evacuazione; per il primo gruppo, invece, parte di questa funzione viene persa e una certa parte di fibre viene assorbita dalla flora batterica intestinale "buona", ossia quella che aiuta l'assorbimento dei [nutrienti](#) dei cibi.

Tutti i tipi di [fibre](#), a parte le differenze sopra elencate, hanno in genere delle funzioni in comune che sono fondamentali per una buona [salute](#).

Accelerazione del transito intestinale.

Non essendo riconosciute dal corpo umano come sostanze utili o utilizzabili, le fibre tendono ad essere espulse con maggior rapidità dall'intestino stesso, con la conseguenza di un *traffico intestinale* velocizzato dal punto di vista globale (essendo le fibre consumate assieme ad altri alimenti durante i pasti), e di conseguenza un minor assorbimento dei principi nutrizionali dei cibi.

Per capire queste ultime righe è necessaria una piccola divergenza: nel caso il lettore non lo sapesse, l'assorbimento dei principi nutrizionali, e quindi delle calorie in genere, viene **gestito dall'intestino**, e più tempo dura il transito intestinale e maggiore sarà l'assorbimento delle calorie e sostanze disponibili.

Chiarito questo punto passiamo al prossimo, ma in seguito vedremo come sfruttare questa proprietà delle fibre per migliorare la nostra dieta.

Apporto di acidi [grassi](#).

Nelle fibre sono presenti degli acidi [grassi](#) a catena corta dallo scarsissimo potere calorico che vanno a integrare la nutrizione delle cellule intestinali attraverso il loro assorbimento. Negli ultimi tempi i ricercatori si stanno formando il convincimento che questi acidi grassi particolari possano essere utili al controllo dell'**ipercolesterolemia**.

Azione antitumorale.

Questo terzo punto sottolinea l'azione antitumorale delle [fibre](#). Le odierne statistiche indicherebbero che al consumo quotidiano di fibre è associata una minore incidenza di [tumore](#) al colon. Purtroppo non è ancora chiaro a cosa sia da attribuire tale potere.

E' indubbio quindi che il consumo di fibre abbia una grande utilità per l'organismo, ma è necessario consumarne una giusta quantità perchè esse apportino dei reali vantaggi. Infatti, come detto precedentemente, il consumo di fibre accelera il transito intestinale: ciò si traduce nella pratica in un minor assorbimento di calorie, quindi a parità di [alimentazione](#) chi mangia più fibre tende ad accumulare meno peso e quindi, per estensione, a **dimagrire**. Bisogna fare attenzione però: il nostro corpo accorgendosi di questo cambiamento tende ad ottimizzare i processi di assorbimento dei cibi, ed un brusco calo di fibre nella nostra [dieta](#) ci darà nei giorni successivi un iperassorbimento di calorie; la situazione tende però a tornare normale con il passare del tempo. La quantità consigliata di fibre si aggira intorno ai 15 grammi giornalieri (15g puri, che non equivalgono a 15g di insalata!!!).

La maggior parte delle fibre sono chiaramente di origine vegetale e si trovano più nella **verdura** che nella **frutta**.

F. Spada