



Em geral, as fibras solúveis são mais fermentáveis e viscosas que as insolúveis. Dessa forma, as solúveis possuem principalmente efeitos fisiológicos benéficos sobre a digestão dos nutrientes, diminuindo o colesterol e a glicose no sangue, enquanto as insolúveis atuam principalmente por ação mecânica, estimulando o bom funcionamento intestinal e prevenindo a constipação.¹

Veja os benefícios predominantemente atribuídos a de cada tipo de fibra:¹⁻³

Veja os benefícios predominantemente atribuídos a de cada tipo de fibra: ¹⁻³		Fibra Solúvel/ Prebiótico	Fibra Insolúvel
Efeitos mecânicos	Facilmente encontradas nos alimentos	—	★
	Aumentam o bolo fecal	★	★
	Capacidade formação de gel	★	—
	Diminuição dos níveis de glicose e colesterol no sangue	★	—
	Estímulo ao crescimento de bactérias benéficas	★	—

Fontes Alimentares⁴

Solúvel	Insolúvel
Pectina (maçã, casca de frutas cítricas, morango), as gomas (aveia e leguminosas secas) e algumas hemiceluloses (grãos de cereais, farelo de trigo, soja e centeio).	Celulose (farinha de trigo integral, feijões, maçã, farelo, repolho, raízes vegetais), hemiceluloses tipo B (farelo, cereais, soja, grãos integrais) e lignina (vegetais maduros, trigo).

Recomendações

Atualmente, é recomendado que a ingestão de fibra alimentar total seja maior que 25 g/dia.¹

Informações adicionais

Insolúveis	Característica	Solúveis	Característica
Celulose	Não fermentável	β-glicanos	Fermentável e viscosa
Lignina	Não fermentável e não viscosa	Goma guar	Fermentável e viscosa
Amido resistente	Fermentável	Dextrinas do trigo	Fermentável
		Pectina	Fermentável e viscosa
		Inulina	Fermentável

Referências: 1.Giuntini EB, de Menezes EW. Funções Plenamente Reconhecidas de Nutrientes - Fibra Alimentar / ILSI Brasil. 2018;18:67. 2.Bernaudo F, Rodrigues T.Fibra Alimentar: Saúde e Saúde. Arq Bras Endocrinol Metab. 2013;57(6):397-405. 3.Food Ingredients Brasil. Dossiê: Fibras alimentares. Revista FI Nº 3. 2008;42:57. 4.Paula P, Ramos E, Santos A. Fibra alimentar: sua importância para a saúde. Einstein: Educ Contín Saúde. 2015;11(8):21 P. 212-3.



— Loja virtual da Nestlé: —
www.nutricaoatevoce.com.br

