

COMO AS FIBRAS ATUAM NO INTESTINO?

O que são fibras alimentares?

Considera-se fibras alimentares, o conjunto de componentes de alimentos de origem vegetal que resistem à hidrólise ou quebra pelas enzimas do sistema digestório.¹

Podem ser classificadas em solúvel e insolúvel segundo sua capacidade de se ligar à água. Além da solubilidade, outras características da Fibra Alimentar, como viscosidade e fermentabilidade são consideradas para explicar seus benefícios.¹

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

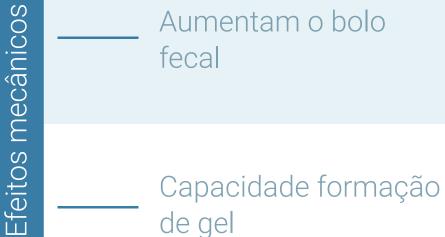
Veja os benefícios predominantemente atribuídos a de cada tipo de fibra:1-3

Fibra Solúvel/ Prebiótico

Fibra Insolúvel

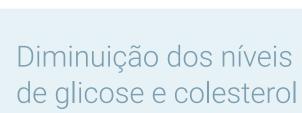
Facilmente encontradas nos alimentos











no sangue





Estímulo ao crescimento de bactérias benéficas







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
Celulose	Não fermentável
Lignina	Não fermentável e não viscosa
Amido resistente	Fermentável

Solúveis	Característica
β-glicanos	Fermentável e viscosa
Goma guar	Fermentável e viscosa
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. Bernaud 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 N° 3. 2008;42-57. 4. Paula P, Ramos E, Santos A. Fibra alimentar: sua importância para a saúde. Einstein: Educ Contin Saúde 2010;8(4 Pt 2): 212-3.



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

