

# INTRODUZIONE ALLE FIBRE

## LE FIBRE ALIMENTARI E LA SALUTE

Non molto tempo fa, vostra nonna vi avrebbe detto: *“Avete bisogno della vostra crusca quotidiana per mantenervi sani”*.

L'interesse medico nei confronti della crusca, o della fibra alimentare in genere, è nato quando alcuni medici che lavoravano in Africa si resero conto del fatto che diverse popolazioni locali erano completamente immuni da determinati malanni cronici molto diffusi fra le popolazioni occidentali.

Studiando il regime alimentare di quelle fortunate popolazioni ci si rese conto che quello era estremamente ricco di fibre provenienti da alimenti integrali e non raffinati. Se ne dedusse perciò che proprio la mancanza di una adeguata quantità di fibre nell'alimentazione occidentale fosse all'origine di molti problemi di salute assai diffusi.

Elemento “non-nutriente” essenziale, la fibra alimentare è formata da carboidrati così complessi da risultare indigeribili e che costituiscono la struttura cellulare delle piante. Le fibre sono presenti nella buccia e nella polpa della frutta e della verdura, oltre che nei semi, nelle noci, nelle granaglie e nei legumi. Esistono anche fibre solubili, sotto forma di gomme e pectine. Sono invece fibre insolubili la cellulosa, l'emicellulosa e la lignina.

## IN CHE MODO UNA DIETA RICCA DI FIBRE VI MANTIENE IN SALUTE?

Le ricerche scientifiche hanno evidenziato la relazione esistente tra una dieta a basso contenuto di fibre e il rischio di malattie anche gravi, come il cancro del colon, malattie cardiovascolari e diabete. Un adeguato ricambio di fibre, d'altro canto, aiuta a ridurre questi rischi. Molti scienziati ritengono che aumentare la fibra nella nostra alimentazione possa significativamente ridurre l'incidenza di varie malattie e disturbi.

### SALUTE DEL CUORE

Una elevata concentrazione di colesterolo nel sangue costituisce un problema primario per la salute a lungo termine del cuore. Recenti studi hanno evidenziato come le fibre alimentari idrosolubili, che si trovano normalmente nei fagioli e nei piselli, contribuiscano alla riduzione del colesterolo nel sangue. Gli scienziati ritengono che le fibre idrosolubili potrebbero legare per tutto il tratto gastrointestinale gli alimenti e l'acido biliare al colesterolo, impedendo così che il colesterolo stesso possa essere assorbito e immesso nel sangue.

### SALUTE GASTROINTESTINALE

La presenza di abbondante fibra nel tratto gastrointestinale aumenta la massa fecale, abbassando in tal modo le concentrazioni degli agenti cancerogeni presenti in alcune sostanze. Inoltre le fibre riducono il tempo di permanenza della massa fecale all'interno dell'intestino, abbassando conseguentemente il periodo di esposizione alle sostanze nocive. Infine, un regime alimentare ad alto tenore di fibre può ridurre la pressione intestinale prevenendo la diverticolosi, un disturbo caratterizzato da piccole infiammazioni diffuse nell'intero tratto

gastrointestinale. Tra il 30 e il 40% degli adulti soffrono di diverticolosi.

### EQUILIBRIO DELLO ZUCCHERO NEL SANGUE

La fibra alimentare può rallentare la velocità con cui gli zuccheri vengono assorbiti nell'intestino e liberati nel sangue, contribuendo a stabilizzare il livello di glucosio e di insulina nel sangue.

### AUMENTO DI PESO ED OBESITÀ

In Europa circa il 45% della popolazione adulta ricade nella categoria clinica degli obesi. Le fibre giocano un ruolo decisivo nel controllo del peso, in quanto forniscono la massa che dà una sensazione di sazietà, senza apportare calorie. Inoltre, cibi ricchi di fibre come la frutta, la verdura e i cereali integrali tendono ad avere un elevato contenuto di elementi nutrizionali utili, ancora più necessari nel momento in cui intendete mangiare un po' meno per perdere peso.

### REGOLARITÀ

Le fibre possono dare un contributo decisivo per prevenire la stitichezza. Dato che le fibre trattengono l'acqua all'interno dell'intestino, la massa fecale tende ad ingrossarsi, e vi mantiene “regolari”. Gli effetti positivi delle fibre da questo punto di vista non sono affatto nuovi. Fin dai tempi degli antichi greci, Ippocrate poteva a ragione sostenere che il grano integrale ha effetti lassativi.

In ogni caso esistono significative differenze nel comportamento di differenti fibre alimentari da questo punto di vista. I grani cereali insolubili e le fibre vegetali, come quelle dei piselli e delle carote, hanno un effetto lassativo notevole ed evidente. Altri tipi di fibre, come le pectine e le fibre solubili contenute in molti tipi di frutta hanno un impatto molto più modesto.

### NON SI ASSUMONO FIBRE A SUFFICIENZA

Il National Cancer Institute degli Stati Uniti raccomanda l'assunzione di 20-30 grammi di fibre al giorno (senza superare i 35 grammi). Mediamente, gli americani consumano invece dai 10 ai 20 grammi di fibra al giorno, circa la metà della quantità raccomandata. Considerando l'importanza delle fibre nell'alimentazione, questa appare con ogni evidenza una grave carenza, e probabilmente è un fattore che sta dietro a molti problemi di salute.

A rendere più difficile la sfida si aggiunge lo stile di vita sedentario che mal si combina con l'incremento nel numero di calorie che sarebbe necessario per raggiungere un adeguato livello di fibre nella nostra alimentazione. Basti pensare che per aumentare di 15 o 20 grammi la razione giornaliera di fibre, dovrete mangiare:

- 10 porzioni di barbabietole
- 12 banane
- 7 fette di pane integrale
- 200 noccioline

## OLTRE LA SEMPLICE CRUSCA

Per decenni, “fibra” è stato considerato sinonimo di “crusca”. Al contrario, come abbiamo visto, la fibra non è una sostanza unica e omogenea, ma piuttosto un complesso gruppo di fattori dietetici differenti, ognuno dei quali si trova in forma diversa e in cibi diversi.

### CELLULOSA ED EMICELLULOSA

La cellulosa è la fibra più abbondante nei cibi che mangiamo. La cellulosa è l'elemento di cui sono composte le pareti cellulari dei vegetali. L'emicellulosa è un altro carboidrato complesso che si associa alla pectina per creare la matrice, o sostanza intercellulare, in cui sono immerse le fibre di cellulosa. La cellulosa e l'emicellulosa contribuiscono alla regolarità e aiutano ad eliminare e prevenire la stitichezza. Queste sostanze possono essere utili anche per combattere la diverticolosi, il tumore del colon e vari disordini della digestione. La cellulosa e l'emicellulosa non subiscono alcun cambiamento mentre attraversano l'organismo, si limitano ad aggiungere massa e ad assorbire acqua. Il volume addizionale che forniscono, anche se non ha valore nutritivo, è però fondamentale perché aumenta la velocità con cui i cibi attraversano il tratto gastrointestinale.

### GOMME E PECTINE

Le gomme sono le porzioni solubili delle fibre, parte della polpa delle piante. La pectina è il componente simile alla gelatina che agisce come legante nella struttura delle fibre vegetali. Le gomme e le pectine sono in grado di abbassare i grassi nel sangue, compreso il colesterolo. Questi tipi di fibre possono legarsi agli acidi biliari che incorporano il colesterolo all'interno dell'intestino diminuendo l'assorbimento dei grassi nel sangue. Gli acidi biliari vengono eliminati e l'organismo utilizza il colesterolo disponibile per produrne altri, abbassandone il livello.

Inoltre, le ricerche sembrano dimostrare come l'aumento di fibre nella dieta quotidiana possa aiutare i diabetici a ridurre il quantitativo di insulina da assumere. Dato che le gomme e le pectine rallentano l'assorbimento degli elementi nutrizionali per l'organismo, è più semplice amministrare l'afflusso di carboidrati conseguente ai pasti.

### LIGNINA

La lignina è una sostanza legnosa che costituisce e aiuta a sostenere le pareti cellulari delle piante. Aiuta a muovere gli alimenti più velocemente all'interno del tratto gastrointestinale.

Frutta, verdura e granaglie variano considerevolmente nella quantità e tipi di fibre che contengono. Per esempio, le foglie dei cavoli, i piselli e altre piante forniscono un buon quantitativo di cellulosa, ma poca lignina. La crusca fornisce alti quantitativi di cellulosa, emicellulosa e lignina, ma non contiene pectina e gomme. Infatti, riuscire ad ottenere sia la densità che la diversità delle fibre necessarie alla dieta, potrebbe rappresentare una sfida difficile.

L'assunzione di fibra è fondamentale perché consente di ottenere un miglioramento generale della salute. La presenza di fibra fa aumentare notevolmente la massa all'interno del tratto gastrointestinale, dando un senso di sazietà e prevenendo la stitichezza. Per questo l'utilizzo di integratori di fibra può essere particolarmente utile per perdere peso con poca fatica.

L'assunzione di una quantità elevata di fibra a fronte di una riduzione delle calorie ingerite consente di ottenere ottimi risultati, rallentando anche l'assorbimento degli elementi nutrizionali, e incoraggiando il corpo a bruciare i grassi in eccesso anziché accumularli.

**GR<sup>2</sup> Control Fiber Supplement** svolge esattamente questi compiti, con l'efficacia e la sicurezza che caratterizzano tutti i prodotti della GNLD.