

# Micronutrienti: la fibra alimentare



## INDICE

■ **Cos'è la fibra alimentare?**

■ **Il valore energetico della fibra**

■ **Fabbisogno di fibra**

■ **Corretta assunzione di fibra**

■ **Come si misura la quantità di fibra**

## Cos'è la fibra alimentare?

Viene definita un “non nutriente”, anche se è formata da una varietà di molecole con differenti proprietà chimico-fisiche a cui corrispondono proprietà fisiologiche diverse. Il suo ruolo principale è quello di **regolarizzare la funzione intestinale**, aumentando la massa fecale ed accelerando il tempo di transito intestinale.

La fibra non subisce i processi digestivi che avvengono nello stomaco e nell'intestino tenue, di conseguenza arriva immodificata al colon, dove subisce la fermentazione da parte della flora batterica. Da questo processo si formano degli acidi grassi a catena corta e gas che svolgono **effetti benefici** sull'organismo (inibiscono la produzione di prodotti tossici-cancerogeni, rappresentano una bassa fonte di energia, etc.)

La fibra alimentare si divide in due grandi classi:

- Fibra solubile (pectine, gomme e mucillagini): presente specialmente nella frutta fresca e nei **legumi**, forma a livello del lume intestinale un composto gelatinoso (fibra viscosa) che determina un raggiungimento precoce del senso di sazietà e un rallentamento dello svuotamento intestinale. Tale gel ha proprietà chelanti, interferisce nell'assorbimento degli **zuccheri** e dei **grassi**, determinando anche una riduzione dei livelli di glucosio e **colesterolo** nel sangue. Questa azione diminuisce il rischio di sviluppare **diabete** e **malattie cardiovascolari**. La fibra solubile ha inoltre un'azione prebiotica, poiché nutre e seleziona i batteri (**probiotici**) necessari al nostro organismo.
- Fibra insolubile (cellulosa, emicellulosa e lignina) presente negli strati più esterni dei **cereali** (crusca), rappresenta la fibra che fermenta meno (fibra non viscosa) e contribuisce ad aumentare la massa fecale grazie alla sua capacità di legare l'acqua nel colon distale e di resistere alla degradazione batterica.

## Il valore energetico della fibra

Il valore energetico della fibra è stato stabilito in 2 Kcal/g dal documento FAO/WHO (1998), ma solo con la Direttiva 2008/100/CE è stato dato l'obbligo, a partire dal 31 ottobre 2009, di modificare le etichettature nutrizionali inserendo anche l'apporto energetico fornito dalla fibra alimentare. Ad esempio, se 100 g di un alimento contiene 5 g di fibre alimentari, il suo apporto calorico dovrà essere addizionato di 10Kcal.

## Fabbisogno di fibra

Il fabbisogno giornaliero di fibre per gli adulti viene indicato nei LARN (Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti, IV revisione del 2014) pari a 12,6-16,7g/1000 Kcal, con un consumo minimo raccomandato di **25 g/die** per garantire i suoi effetti benefici riguardanti la funzionalità intestinale, la regolazione degli assorbimenti di zuccheri, lipidi e la prevenzione di patologie del colon-retto.

Per raggiungere i livelli raccomandati è bene consumare:

- **quotidianamente 2 porzioni di frutta fresca, almeno 3 di verdura** e 1-2 alimenti ricchi di fibra e/o **integrali**;
- almeno 2 volte alla settimana una porzione di legumi abbinata ad una di carboidrati (es: **pasta e lenticchie**).

## Corretta assunzione di fibra

Essendo la fibra legata agli alimenti, la regolare frequenza giornaliera o settimanale del cibo garantisce anche il fabbisogno di fibra. Tuttavia, per svolgere meglio le proprie funzioni, la fibra deve essere accompagnata da un consumo di **acqua** proporzionato al suo quantitativo. Infatti nonostante consumino fibra a sufficienza, i soggetti che bevono meno di un litro di acqua al giorno possono soffrire di **stipsi** ostinate con formazione di fecalomi. In condizioni di temperatura e attività fisica medie, 1,5 o 2 litri di acqua al giorno garantiscono una buona idratazione e un migliore utilizzo della fibra alimentare.

## Come si misura la quantità di fibra

Gli alimenti che contengono fibra in generale sono quelli già citati, conoscere la quantità di fibra presente in frutta, verdura o cereali integrali non è necessario. Invece, occorre leggere bene e interpretare nel modo giusto le **etichette degli alimenti** già preparati: biscotti, pasta, etc. Il regolamento dell'Unione europea CE n.1924/2006 stabilisce che un alimento è:

- “fonte di fibre” se contiene almeno 3 g di fibre per 100 g o almeno 1,5 g di fibre per 100 Kcal;
- “alto contenuto di fibre” se contiene almeno 6 g di fibre per 100 g o almeno 3 g di fibre per 100 Kcal.

È necessario quindi fare attenzione: le diciture riportate non significano che la fibra contenuta è sufficiente al nostro fabbisogno, in quanto si raggiunge solo mangiando la giusta quantità di alimenti che la contengono.

### COLLABORAZIONE SCIENTIFICA

**Dott.ssa Chiara Pusani,**

Dietista - UOS Nutrizione Clinica ASST-G PINI-CTO MILANO.

### AVVERTENZE

Tutte le raccomandazioni e i consigli presenti in questo articolo hanno esclusivamente scopo educativo ed informativo e si riferiscono al tema trattato in generale, pertanto, non possono essere considerati come consigli o prescrizioni adatte al singolo individuo, il cui quadro clinico e condizioni di salute possono richiedere un differente regime alimentare. Le informazioni, raccomandazioni e i consigli sopracitati non vogliono essere una prescrizione medica o dietetica, pertanto il lettore non deve, in alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli dispensati dal proprio medico curante.