

Fibra alimentare: ancora viva

La fibra alimentare (DF) si è affermata come un costituente alimentare chiave alcuni decenni fa, così come lo sono alcuni dei suoi meccanismi di azione e i suoi effetti sulla salute. Sebbene esistano evidenze consolidate su molte caratteristiche riguardanti la fibra alimentare, allo stesso tempo ci sono ancora molti aspetti da esplorare sul campo, ad esempio, esplorazioni più approfondite del contributo dei composti fenolici legati alle pareti cellulari alle attività biologiche della fibra alimentare, o della rilevanza dell'asse intestino-cervello. Allo stesso tempo, favorire l'aumento dell'assunzione di fibra alimentare dovrebbe essere visto come un importante problema di salute pubblica poiché le assunzioni a livello mondiale sono piuttosto lontane dalle raccomandazioni.

La consapevolezza di questo fatto da parte degli enti pubblici dovrebbe portare, tra l'altro, alla valutazione di strategie efficaci per promuovere l'assunzione di fibra alimentare tra la popolazione generale o gruppi specifici; e di considerare eventuali modifiche normative al fine di chiarire alcuni aspetti potenzialmente fuorvianti per i consumatori.

FONTE

Jara Pérez-Jiménez.

[“Dietary fiber: Still alive”. Food Chem. 2024 May 1;439:138076. doi: 10.1016/j.foodchem.2023.138076.](#)