

# Oggi mangia più fibra!



Essenziale per la salute del tuo organismo, la **fibra** contribuisce al controllo del glucosio e del colesterolo nel sangue, riducendo quindi il rischio di **diabete** e **malattie cardiovascolari**, oltre a prevenire e aiutare a combattere la **stipsi**. Ne esistono **due tipi**: la fibra solubile e insolubile; la prima rallenta l'assorbimento di zuccheri e grassi, la seconda facilita il transito intestinale. Per assumerle entrambe mangia **frutta** e **verdura** fresche, **cereali integrali**, **legumi** e **frutta secca** a guscio.

## 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.