

## ALIMENTACIÓN



# 30 gramos de fibra al día evitan el estreñimiento

Dos raciones de verduras o legumbres, tres piezas de frutas y una porción de pan o cereales al día, junto con 2-3 litros de agua, supone el mejor menú para favorecer el tránsito intestinal

Beatriz Muñoz • MADRID

**N**o aporta calorías, ni siquiera se ingiere como tal, pero su función en el organismo resulta esencial a la hora de prevenir uno de los trastornos más habituales y que, en la actualidad, se estima que afecta a cerca de diez millones de españoles: el estreñimiento. La fibra, presente en todas las frutas, verduras, cereales, legumbres y frutos secos puede servir de gran ayuda no sólo para favorecer el tránsito intestinal, sino también para bajar el colesterol, la glucosa, prevenir patologías cardiovasculares y

reducir el riesgo de cáncer de colon. Sin embargo, la mejor referencia para saber que estamos ingiriendo la cantidad adecuada de fibra reside, según el doctor Gonzalo Guerra Azcona, director médico del Centro Médico de Enfermedades Digestivas (CMED), «en consumir 30 gramos al día. Una cantidad que se puede obtener de forma fácil con una o dos raciones de verduras o legumbres, dos o tres piezas de fruta y una ración de pan o cereales».

### DOS TIPOS

Desde el punto de vista dietético conviene distinguir entre dos tipos de fibras: la soluble y la insoluble. En cuanto a la primera, «presente en las legumbres, ayuda a controlar los niveles de azúcar y colesterol. La insoluble, por su parte, regula el tránsito intestinal, previene el cáncer de colon, actúa sobre el colesterol y se encuentra, principalmente, en los cereales», matiza Guerra. Si se quiere combatir el estreñimiento, lo mejor es apostar por la fibra insoluble ya que, según la doctora María José Frutos Fernández, del departamento de Tecnología

Agroalimentaria de la Universidad Miguel Hernández de Alicante, «aumenta el tamaño del bolo fecal incrementando de esta forma la velocidad del tránsito intestinal, debido a su capacidad de retención de agua en el colon distal y a los residuos no digeridos. Este tipo de fibra actúa disminuyendo la absorción de glucosa en sangre y no se fermenta por la microbiota in-

testinal». Pero si se tiene en cuenta que tanto la fibra soluble como la insoluble «son aconsejables en el tratamiento y prevención del estreñimiento, pero los efectos fisiológicos que ambas aportan son distintos debido a que se comportan de modo diferente en relación con el agua», asegura la nutricionista Estafanía Valero. Resulta habitual padecer estreñimiento mientras se está a dieta, pese a que se ingiera más fruta y verdura. La explicación a esto reside, según Guerra, «al aumentar la ingesta de fibra diaria hay que hacer lo mismo con los líquidos y aumentarlos también de manera proporcional a la fibra, ya que ésta aumenta el volumen de las heces, y si no las hidratamos bien se puede dar la paradoja de que con la fibra aumente el estreñimiento». Por este motivo, «el aumento de alimentos ricos en fibra debe acompañarse de una mayor ingesta de agua al día, entre dos y tres litros», recuerda Frutos.

Como complemento a la dieta, son muchas las personas que recurren a los preparados que contienen una mezcla de fibras y que se comercializan para favorecer el tránsito intestinal. Sin embargo, Guerra advierte de que «estos productos deben ser utilizados por aquellas personas que realmente tienen un problema de estreñimiento diagnosticado por un médico y, en ningún caso, como fórmula para "prevenir"».

**Los preparados a base de fibras no se deben utilizar como fórmula preventiva y siempre bajo consejo de un profesional**

## LA ENTREVISTA DE MARTA ROBLES



**Victoria Baras**  
Experta en nutrición ortomolecular, antiaging natural y menopausia

### «Su consumo se asocia con el buen humor»



**¿Hay distintos tipos de fibra?**

-Sí, la fibra soluble y la insoluble. La soluble es capaz de absorber

agua, lo que se hincha bastante en los intestinos y que gelifique de manera que provoca mayor rapidez al tracto digestivo. La insoluble no absorbe tanta agua, pero se infla bastante y da consistencia a las heces. Lo bueno es mezclarla.

**¿Dónde se encuentra?**

-Las frutas y las verduras tienen fibra insoluble mientras que los cereales, el arroz integral y el salvado poseen fibra soluble. Luego hay alimentos que contienen de las dos, como la alcachofa. La avena, por ejemplo, contiene betaglucanos que son capaces de absorber el exceso de azúcar en el torrente sanguíneo. Si tomamos una cucharada de salvado de avena después de una merienda con chocolate, lo puede neutralizar como si fuera una esponjita. Además, puede absorber parte de la grasa.

**¿Por eso es tan importante para la salud y la belleza?**

-Por eso y porque si no podemos desintoxicarnos diariamente yendo al baño y eliminando los desechos que consumimos, se nos refleja en la piel y en el brillo de los ojos. No hay ningún cosmético ni tratamiento estético que no empiece por la seguridad de que estemos siempre limpios por dentro. Desintoxicados y depurados tanto en el hígado como en los intestinos. Desde el punto de vista de la salud evita cánceres de colon, divertículos, hemorroides, diabetes, enfermedades venosas...

**¿Influye en el carácter?**

-La fibra es un asociado del buen humor. En los intestinos segregamos hasta el 80 por ciento de la serotonina, que es un neurotransmisor que se asocia a la estabilidad y el buen humor.