

Comer demasiada fibra podría ocasionar molestias puntuales (pero la cantidad que se considera problemática está muy, muy por encima del consumo habitual)

 maldita.es/malditaciencia/20211209/consumo-excesivo-fibra-molestias/



En *Maldita.es* hemos hablado sobre si hay alguna manera particular para comer mejor la fibra o las ventajas que tiene incluir en nuestra dieta alimentos ricos en fibra como frutas, verduras y cereales para mitigar o evitar el estreñimiento. Después de estos artículos en los que contábamos las bondades de esta sustancia, nos habéis preguntado si **tomar demasiada fibra puede ser contraproducente o nocivo** y, de ser así, cuánta cantidad se considera 'demasiada fibra'.

En primer lugar, debemos señalar que un consumo excesivo de fibra no es algo que sea, de por sí, **preocupante** para la salud humana. La **Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria** (EFSA, por sus siglas en inglés) detalla en un dictamen científico una serie de valores recomendados de ingesta de fibra que, en ningún caso, marca unos rangos máximos, como sí sucede por ejemplo con los carbohidratos, el azúcar o las grasas. Por otro lado, la posición científica de la **Academia de Nutrición y Dietética de Estados Unidos** es que es mejor "no establecer un límite máximo para [el consumo de] fibra", ya que **no existe un nivel de ingesta de fibra "que haya demostrado causar efectos adversos significativos** sobre la función gastrointestinal".

No obstante, sí que hay literatura científica que apunta a que **consumir fibra en exceso puede ocasionar problemas o molestias puntuales** y en ningún caso irreversibles. En este ensayo clínico realizado en 1995 y citado por la academia americana, por ejemplo, observa que en poblaciones que consumen unos niveles de fibra muy superiores a los recomendados puede contribuir a tener **flatulencias excesivas**, sensación de **hinchazón** y **diarrea**. La revista especializada en salud *Healthline* incluye entre los posibles síntomas el **dolor abdominal**, **aumento de peso** temporal, **dificultades para defecar** y bloqueo intestinal en pacientes con enfermedad de Crohn.

Para Domingo Carrera, médico especialista en nutrición del Centro Médico-Quirúrgico de Enfermedades Digestivas (CMED), el exceso de fibra, explica a *Maldita.es*, "puede hacer que **no absorbamos bien el hierro, el calcio y el magnesio**, ya que no da tiempo a digerir y absorber estos minerales por parte de la flora bacteriana". Esto provoca síntomas como distensión abdominal, calambres musculares, deshidratación y ruidos digestivos en exceso.

A pesar de estos problemas, tanto la EFSA como la academia estadounidense coinciden en que **estas molestias compensan por los numerosos efectos saludables que se han demostrado que tiene aumentar la ingesta de fibra**: reducción del riesgo de enfermedades coronarias, de desarrollar diabetes tipo 2 y mejoras en el mantenimiento del peso.

Dicho esto, ¿a partir de cuánta fibra se considera demasiada? La recomendación de la EFSA es un consumo de unos **25 gramos de fibra al día** para adultos, pero no queda claro a partir de cuánta cantidad de esta sustancia puede ser contraproducente. La Universidad Duke, por su parte, sitúa en los 70 gramos al día como referencia a partir de la que pueden aparecer algunos de los síntomas, mientras que Carrera rebaja este nivel a **50 gramos al día**. La ingesta media diaria de fibra en la población adulta española oscila entre los 10 y 20 gramos al día, según el estudio científico ANIBES del año 2016, por lo que el consumo de fibra en la población está por debajo de la cantidad mínima recomendada y muy lejos de las cantidades que supondrían un consumo excesivo.

"Si se da esta situación, lo que hay que hacer es **beber mucha agua y descansar del consumo de fibra vegetal durante tres o cuatro días**. Y si no se soluciona, se debería ir al especialista", concluye Carrera.