



Sí a las legumbres. (iStock)

En la era en la que la tecnología más sofisticada se emplea a fondo en el terreno de la alimentación para buscar fórmulas que beneficien nuestra salud, hay algo muy sencillo (y hasta económico) que todos podemos poner en práctica con grandes resultados: asegurarnos **un consumo adecuado de fibra**.

Así lo indica la revisión de distintos **estudios realizados a lo largo de 40 años**, todos ellos sobre participantes sanos, que acaba de publicar ['The Lancet'](#). Este trabajo lo ha realizado un equipo de científicos dedicados a la medicina y a la nutrición de la [Universidad de Otago](#), en Nueva Zelanda.

Comer a diario alimentos ricos en fibra reduce la incidencia de enfermedades coronarias y cardiovasculares

Los resultados de este nuevo metaanálisis son realmente sorprendentes, ya que relacionan directamente el consumo de fibra con numerosos y clarísimos beneficios frente a muchas de las enfermedades más comunes y más graves que existen. Así, los investigadores señalan que las personas que toman una [dieta rica en fibra](#) (al menos de 25 a 29 gramos al día) tienen un **riesgo entre el 15 y el 30% menor de mortalidad** por todo tipo de enfermedades no transmisibles en relación con aquellos que consumen poca fibra.

Yendo más al detalle, según este trabajo, comer a diario alimentos ricos en fibra **reduce entre el 16 y el 24% la incidencia de enfermedades coronarias**, de accidentes cardiovasculares, diabetes tipo 2 y cáncer colorrectal. Además, los beneficios se obtienen incluso en cantidades más pequeñas: por cada 15 gramos de granos enteros (cereales integrales, gran fuente de fibra) consumidos al día, disminuyen las enfermedades coronarias, el cáncer colorrectal y la [diabetes tipo 2](#) entre un 2 y un 19%. Según la investigación, ingestas mayores de este tipo de alimentos se asocian con una reducción de entre el 13 y el 33% del riesgo de padecer enfermedades.

#### Una aliada frente al sobrepeso

Los resultados sugieren también que un consumo elevado de esta sustancia se asocia con **menores índices tanto de colesterol como de sobrepeso**. Según explica el profesor **Jim Mann**, uno de los investigadores del estudio, "los beneficios de la fibra están respaldados por casi cien años de investigación sobre sus propiedades y efectos en el [metabolismo](#). Los alimentos integrales que requieren masticar y retienen gran parte de su estructura en el intestino **aumentan la saciedad** y ayudan a controlar el peso; además, pueden influir favorablemente en los niveles de lípidos y en la glucosa".



Foto: iStock.

Alimente ha hablado con el doctor **Gonzalo Guerra Flecha**, especialista en aparato digestivo del Centro Médico-Quirúrgico de Enfermedades Digestivas ([CMED](#)), y en este sentido señala la importancia de la fibra en determinadas circunstancias: "Es así en el caso del colon perezoso. Si no hay ninguna patología paralela si recomendamos aumentar un poquito la toma de fibra, que el paciente consuma más de la no fermentativa hasta que el intestino se regule. ¿De qué modo? Aumentando el consumo de frutos secos, acelgas, espinacas, canónigos... **La lechuga no, que produce unas fermentaciones terribles**".

La fibra, que la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria ([EFSA](#)) define como los **hidratos de carbono no digeribles**, la componen sustancias químicas presentes en alimentos de origen vegetal, puede ser tanto soluble (que absorbe agua) como insoluble (que no es capaz de retenerla) y conviene consumir tanto una como otra por igual. ¿Qué alimentos concretos son los que nos proporcionan fibra en mayor medida? Según indica la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición, "la mayor contribución a la ingesta de fibra de la dieta corresponde al grupo de **las frutas** (30%), seguido de las [legumbres](#), semillas, frutos secos y derivados (26%), cereales y derivados (22%) y verduras, hortalizas y derivados (14%)".

#### La importancia de una microbiota sana

La EFSA recomienda, al igual que la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria y que el trabajo comentado, **tomar 25 gramos de fibra alimentaria al día**. Sin embargo, la mayor parte de la población mundial analizada consume menos de 20 gramos por día. Y los españoles en concreto tomamos, según la indica la Encuesta Nacional de Ingesta Dietética ([ENIDE](#)), realizada en 2011, entre 17 y 21 gramos al día, con los **valores inferiores en mujeres** y los más altos en hombres. Datos más recientes, como el del Estudio Anibes de la Fundación Española de Nutrición indican una clara tendencia a la baja, situando la media en casi los 13 gramos diarios, siendo la principal fuente los cereales provenientes del [pan](#).

Analizando los datos del estudio con el doctor Guerra Flecha, nos comenta que "lo que publica 'Lancet' es correcto, pero conviene puntualizar. **España tiene una población muy longeva** y efectivamente estamos por debajo de la cantidad de fibra que se toma en otros países, con lo que en principio algo falla".



Foto: iStock.



Su idea es que más que centrar la atención en este único tipo de nutriente, hay que mirar la alimentación de un modo más global para saber si es o no la adecuada. Tal como señala el doctor Guerra, "en nuestra tripa hay la friolera de 500 especies, 4.000 subespecies para un total de **ocho trillones de gérmenes**, que hacen un total de peso aproximado de 1.500 gramos. Toda esa **microbiota**, que así se llama a ese conjunto de gérmenes, **favorecen la absorción de alimentos**. Cada familia está especializada en una cosa, una en la fibra, otra en las proteínas, otra en los hidratos de carbono... y sobre todo en el aumento de la inmunidad a través del sistema inmunitario. Y si algo de eso falla se producen desequilibrios en los nutrientes. Pero eso no quiere decir que de entrada tengamos que inflarnos de fibra. Tenemos que tomar ordenadamente cualquier producto alimenticio, tanto cuantitativa como cualitativamente".

"Cuando hay un colon perezoso recomendamos aumentar el consumo de fibra no fermentativa"

El especialista señala que de hecho se recomienda retirar la fibra de la dieta en algunos casos, "por ejemplo cuando una persona tienen una diverticulosis intestinal y ha tenido crisis de **diverticulitis**, que es una patología bastante frecuente a partir de los 50 años. El motivo es que **la fibra produce gases**, con lo cual dilata el intestino".



Foto: iStock.

Como en todo, la virtud está en el término medio y el objetivo global en lo que a la alimentación se refiere, más allá de alcanzar una cantidad determinada de gramos de fibra, es tener una dieta variada, que permita a esos trillones de gérmenes que viven en nuestro interior estar equilibrados para que la absorción de los nutrientes sea la correcta. Algo que sí parece que en general hacemos, ya que, como señala el doctor, "en nuestro país **llegar a los 100 años no es noticia**. Sin ir más lejos, hay un valle en Soria, muy pequeño, en el que en este momento viven seis personas con más de cien años". ¿Cuánta fibra tomarán?

#### Principales Tags

- [Dieta](#)
- [Trucos adelgazar](#)
- [Hábitos de consumo](#)

El redactor recomienda

