

IMPORTANCIA DE LA FIBRA EN LA DIETA

¿Cómo funciona el intestino grueso?

La **absorción del agua** de las heces para que adquieran una consistencia adecuada, es la **principal función del intestino grueso**, junto con la absorción de algunos iones. El recto es el órgano de almacenamiento de las heces antes de ser evacuadas. Una función inadecuada con un tránsito rápido por el colon puede originar diarrea, y si el paso es lento, deshidratación de las heces que se hacen más pequeñas y duras, favoreciendo el estreñimiento y la dificultad evacuatoria. Para cumplir su función, la pared del intestino desplaza al bolo fecal mediante diferentes **movimientos peristálticos** que están influenciados por numerosos factores (hormonales, nerviosos, alimentación, deporte, etc).

¿Cómo influye la fibra en el colon?

La **fibra**, a diferencia de otros elementos de la dieta, **no se digiere**; simplemente pasa por el intestino, **pero cuando se hidrata, aumenta varias veces su volumen**. Así hace más fácil el desplazamiento de las heces por los movimientos peristálticos del colon, con lo que **puede aliviar muchos tipos de estreñimiento**. La influencia de la fibra en las características de las heces es evidente en la diferencia en volumen y consistencia de las deposiciones de un africano, indio etc, frente a los americanos o europeos. Por el contrario, **la fibra puede también usarse en determinadas diarreas** ya que por su misma capacidad absorbente de líquidos, espesará las heces.

Pero, ¿qué es la fibra dietética?

Se trata de la parte de plantas, legumbres, cereales etc, que no se digiere. Existen muchos tipos de fibra, según su origen. Puede ser **soluble** (salvado de avena, guisantes, alubias, manzana, cítricos, zanahorias, *plantago ovata*), que forma una especie de mucílago con propiedades reductoras del colesterol, o de la glucosa en sangre, o **insoluble** (harina y salvado de trigo, nueces, coliflor, judías verdes, patatas), que aumenta la velocidad de tránsito de las heces y su volumen, limpiando la pared intestinal. Muchos alimentos tienen proporciones variable de ambos tipos. Se recomienda una proporción insoluble / soluble de 3/1.

¿Cuáles son los alimentos ricos en fibra?

- Granos enteros**: Salvado de trigo o avena (suetos o en pan integral). En general, el pan integral de los hornos contiene muy poca fibra. Si tiene más, su aspecto es oscuro y.
- Legumbres**: Las alubias tienen fibra soluble reductora del colesterol. Las lentejas y guisantes son también buenas fuentes de fibra.
- Verduras**: No tienen gran cantidad, pero entre las más ricas está el apio, espinacas y brócoli.
- Frutos secos**: Pistachos, cacahuetes, almendras, avellanas, nueces
- Fruta fresca**: La mayor cantidad de fibra se encuentra en la piel, sobre todo en higos, prunas, ciruelas pasas y frambuesas. Las manzanas, naranjas, kiwis, peras y plátanos son también adecuados.
- Frutas cocidas**: ciruelas, salsa de manzana.
- Tubérculos y raíces**: Las patatas, zanahorias y nabos son de las mejores.

Las frutas o alimentos procesados y enlatados, el pan blanco, la pasta y la carne o el pescado, no contienen fibra.

¿Cómo tomar la fibra?

Se recomienda tomar de **25 a 35 gramos de fibra diarios** lo cual no es difícil con una dieta mediterránea variada, si bien en España solamente un 40% de la población lo alcanza. (En otro de los folletos informativos del *Centro Europeo Cirugía Colorrectal*, se indica la cantidad de fibra de cada alimento.)

Un exceso de fibra, sobre todo de la soluble, puede producir flatulencia e incluso molestias abdominales por efecto de la fermentación, por lo que es conveniente **aumentar progresivamente** la cantidad. Además, para que funcione adecuadamente, se requiere **beber al menos 2 litros** (8-10 vasos) de agua o líquidos al día. De no beber líquidos, las heces no se ablandarán ni mejorará el estreñimiento. Intentar no beber mucho café o bebidas con cafeína o similares (refrescos de cola), por su efecto diurético, y hacer ejercicio físico regularmente, serán de ayuda. Si alguien no tolera los alimentos ricos en fibra o cuando no se puede alcanzar la cantidad de fibra diaria necesaria, un **suplemento** de fibra será una alternativa adecuada, aunque no aporta vitaminas como los alimentos.

¿Cuáles son los beneficios de la fibra en la dieta?

- Regular las deposiciones** como ya se ha indicado.
- Disminuir el riesgo de padecer **hemorroides** al reducir los esfuerzos evacuatorios.
- Reducir la aparición de **divertículos de colon** (pequeñas hernias de la pared intestinal) o sus brotes de inflamación (diverticulitis) al tener que hacer menos fuerza para transportar las heces.
- Disminuir el dolor abdominal en pacientes con **colon irritable** (síndrome del intestino irritable).
- Reducir los niveles de **colesterol** de baja densidad o “malo” (fibra soluble); también se han citado efectos en la disminución de la presión arterial.
- Controlar los niveles de **glucosa en sangre**. En diabéticos, la fibra, principalmente la soluble, puede reducir la absorción del azúcar. Una dieta sana incluyendo fibra insoluble puede reducir el riesgo de desarrollo de diabetes tipo 2.
- Ayuda en el **control del peso**. La fibra tiene un efecto saciante y se tarda más en ingerir al requerir más duración de la masticación. Además, en general aporta menos calorías para la cantidad que se toma.
- Tiene un efecto no claramente demostrado en la **reducción del riesgo de pólipos y cáncer de colon**, por su efecto de dilución y arrastre de sustancias cancerígenas de la dieta.

Algunos consejos más

- Tome alguna **cucharada de cereales**, o añádalos a la leche con el desayuno
- Apueste por los **cereales de grano entero** y al menos 2 gramos de fibra por ración. Pruebe el arroz, la pasta o la harina integral.
- Tome **legumbres** con frecuencia.
- Añada **verdura fresca** a las sopas (zanahorias, broccoli).
- Tome **fruta** en cada comida
- Utilice la fibra como “**picoteo**”: Una fruta, zanahoria, nueces, frutos secos son excelentes (eso sí, recuerde que los últimos tienen muchas calorías.)