

CONSUMO DE FIBRAS: ¿Cómo contribuye al envejecimiento saludable?

El adecuado consumo de fibra dietética puede contribuir a una respuesta glucémica favorable, mejorar la salud ósea, disminuir los niveles de colesterol y el riesgo de enfermedades cardiovasculares.¹



La Organización Mundial de la Salud define el envejecimiento saludable como el proceso de desarrollo y mantenimiento de la capacidad funcional y la capacidad intrínseca (capacidades físicas y mentales) que permite el bienestar en la vejez.²

¿Sabías que el consumo ideal de fibra dietética es de 25-38 g/día y globalmente en promedio solo se consume 20 g/día?³

El consumo de fibra...

Puede contribuir a un envejecimiento saludable a través de las siguientes funciones:^{4,5,6}



Mantenimiento de la masa ósea

- ✓ Puede aumentar la absorción y retención de calcio
- ✓ Puede aumentar la absorción de magnesio
- ✓ Puede contribuir al metabolismo de calcio a través del intestino por una mayor producción de AGCC (ácidos grasos de cadena corta: acetato, propionato y butirato).

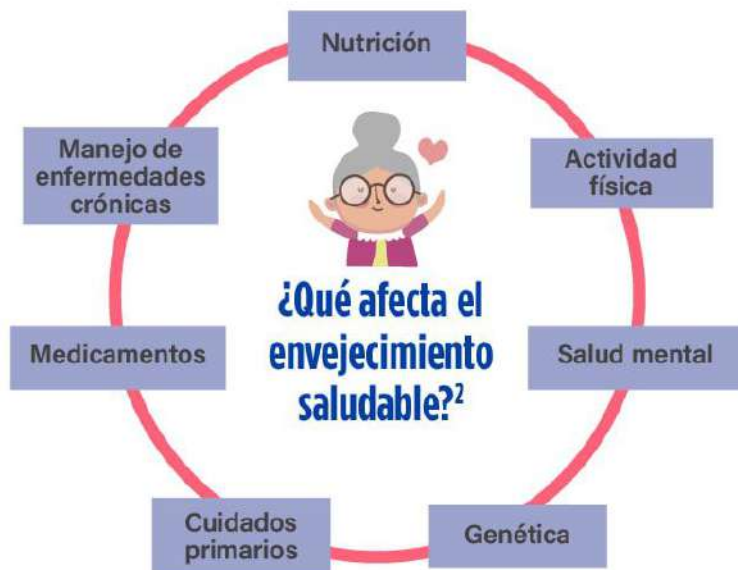


Control glucémico



Control del colesterol

¿Qué afecta el envejecimiento saludable?²



Recomendaciones prácticas para apoyar el envejecimiento saludable:^{7,8}

- ✓ Dar importancia al consumo de fibra en la etapa de envejecimiento
- ✓ Incluir distintos tipos de fibra en la dieta, como las fibras prebióticas (fibra soluble de maíz, β -glucano, inulina, fructo-oligosacáridos); las fibras solubles (polidextrosa, pectinas, gomas, mucílagos, algunas hemicelulosas, oligosacáridos, polioles) e insolubles: (lignina, celulosa, algunas hemicelulosas, almidón resistente, etc).
- ✓ Aumentar el consumo de frutas y verduras, así como granos enteros
- ✓ Preferir dietas basadas en plantas y alimentos fortificados con fibra

Referencias: 1. Reynolds AN, Akerman AP, Mann J. Dietary fibre and whole grains in diabetes management: Systematic review and meta-analyses. PLoS Med. 2020 Mar 6;17(3):e1003053. 2. WHO. Decade of Healthy Ageing. World Heal Organ [Internet]. 2020;1-24. Available from: <https://www.who.int/initiatives/decade-of-healthy-ageing> 3. Mobley AR, et al. Identifying practical solutions to meet America's fiber needs: proceedings from the Food & Fiber Summit. Nutrients 2014. 4. Whisner CM, Castillo LF. Prebiotics, Bone and Mineral Metabolism. Calcif Tissue Int. 2016;102(4):443-79. 5. McCabe L, Britton RA, Peremeswaran N. Prebiotic and Probiotic Regulation of Bone Health: Role of the Intestine and its Microbiome. Curr Osteoporos Rep. 2015;13(6):363-71. 6. Jakeman SA, Henry N, Martin BR, McCabe GP, McCabe LD, Jackson GS, Peacock M, Weaver CM. Soluble corn fiber increases bone calcium retention in postmenopausal women in a dose-dependent manner: a randomized crossover trial. Am J Clin Nutr. 2016;104:837-43. 7. Gludic et al. Fighting against a protean enemy: immunosenescence, vaccines, and healthy aging. Nature. 2017;6. Shlisky J, Bloom DE, Beaudreault AR, Tucker KL, Keller HF, Freund-Levi Y, et al. Nutritional considerations for healthy aging and reduction in age-related chronic disease. Adv Nutr. 2017;6(1):17-26.