

Fibras dietéticas y salud cardiovascular

El adecuado consumo de fibra dietética puede tener beneficios cardioprotectores ya que puede mejorar el perfil lipídico, impactar positivamente en la respuesta glucémica y en la insulina postprandial, contribuir al control de peso corporal y apoyar en el manejo de la diabetes tipo 2.¹

¿SABÍAS QUE?...

- ✓ Las enfermedades cardiovasculares (ECV) son la principal causa de muerte en el mundo?
- ✓ 1 de cada 3 personas mueren por eventos cardiovasculares?



Los hábitos saludables, la alimentación equilibrada y la práctica de actividad física desempeñan un papel clave en la prevención de las ECV.

La fibra dietética contribuye a reducir el riesgo de las ECV³ porque puede ayudar a...



Recomendaciones prácticas para alcanzar el requerimiento de fibra y obtener sus efectos cardioprotectores:^{4,5}

- ✓ Asegurar un consumo mínimo de 25g a 38g de fibra/día (OMS)
- ✓ Utilizar una combinación de diferentes tipos y fuentes de fibra en la dieta, con un tercio o más proporcionada por fibra soluble viscosa (10 a 20 g/día) como: β-glucanos, pectinas, gomas, mucílagos, algunas hemicelulosas, oligosacáridos y polioles.
- ✓ Incentivar el consumo de frutas y verduras superior a 400 g/día
- ✓ Asegurar el consumo de 3-5 raciones de cereales de granos enteros
- ✓ Promover dietas basadas en plantas

Referencias: 1. Malinov AG 3rd, King DE, et al. Fibra dietética para el tratamiento de la diabetes mellitus tipo 2: un metaanálisis. J Am Board Fam Med 2012; 25: 16-23. 2. Willett W, Rockstrom J. Healthy diets from sustainable food systems -Food Planet Health . The Lancet. Washington. (2019). Available from: [https://academic.oup.com/cardiovascres/advance-article/doi/101093/cvr/cvab173/6314360](https://the lancet.com/commissions/EAT.3. Health effect of dietary risks in 195 countries, 1990-2017: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2017. The Lancet, 2019. 4. Riccardi G, Girosù A, Calabrese I, Vaccaro O. Dietary recommendations for prevention of atherosclerosis. Cardiovasc Res [Internet]. 2021 Jul 6 [cited 2022 Feb 3]:00-1-17. Available from: <a href=). 5. Miller J. CODEX-aligned dietary fiber definition help to bridge the "fiber gap". Nutr J. 2014;13(1):1-10.