

TIPOS DE FIBRAS DIETÉTICAS: ¿Cómo influyen en la salud intestinal?

¿Qué pasa en tu cuerpo cuando consumes fibra?

1. Boca¹

- ✓ Ayuda a aumentar el tiempo de masticación
- ✓ Puede aumentar de la saciedad

4. Intestino grueso¹⁻⁴

- ✓ Fomenta la liberación de hormonas reguladoras del apetito
- ✓ Auxilia en la promoción del efecto laxante
- ✓ Puede producir fermentación colónica
- ✓ Puede promover la producción de ácidos grasos de cadena corta (AGCC): acetato, propionato y butirato: función de aumento en la saciedad y disminución en la inflamación

2. Estómago¹

- ✓ No es hidrolizada
- ✓ Ayuda a regular el vaciamiento gástrico
- ✓ Contribuye a incrementar las señales de saciedad

3. Intestino delgado¹

- ✓ Ayuda a retrasar la absorción de hidratos de carbono y lípidos
- ✓ Puede modificar hormonas reguladoras del apetito

Los efectos en el cuerpo dependen del tipo de fibra⁵:

Efectos

Insolubles

Ayudan a:

- Aumentar tránsito intestinal
- Prevenir el estreñimiento



Ejemplos

Lignina, celulosa, algunas hemicelulosas, almidón resistente, etc.

Solubles

Contribuyen a:

- Retener agua
- Retrasar vaciamiento gástrico
- Aumentar la saciedad
- Ralentizar la absorción de hidratos de carbono y lípidos

Polidextrosa y otras fibras como pectinas, gomas, mucílagos, algunas hemicelulosas, oligosacáridos, polioles, β -glucanos, etc.

Prebióticas

Ayudan a:

- Producir AGCC.
- Modular la microbiota intestinal



Fibra soluble de maíz, β -glucano, inulina, fructo-oligosacáridos, etc.

Recomendaciones para obtener los beneficios de la fibra dietética en la salud intestinal⁶



Promover el consumo de distintos tipos de fibra para la salud intestinal



Favorecer el consumo de frutas y verduras, granos enteros y alimentos fuente o fortificados con fibras



Impulsar dietas basadas en plantas

Referencias: 1. Wanders AJ, van den Borne JGC, de Graaf C, Hulshof T, Jonathan MC, Kristensen M, et al. Effects of dietary fibre on subjective appetite, energy intake and body weight: A systematic review of randomized controlled trials. *Obes Rev*. 2011;12(9):724-39. 2. Sender R, Fuchs S, Milo R. Are we really vastly outnumbered? Revisiting the ratio of bacterial to host cells in humans. *Cell*. 2016;164(3):337-40. 3. Maathuis A, Venema K, Hoffman A, Evans A, Sanders L. The effect of the undigested fraction of maize products on the activity and composition of the microbiota determined in a dynamic in vitro model of the human proximal large intestine. *J Am Coll Nutr*. 2009;28(6):657-66. 4. Marques FZ, Jama HA, Tsyganov K, Gill PA, Rhys-Jones D, Muralitharan RR, et al. Guidelines for transparency on gut microbiome studies in essential and experimental hypertension. *Hypertension*. 2019;74(6):1279-93. 5. Sleeth ML, Thompson EL, Ford HE, Zac-Varghese SEK, Frost G. Free fatty acid receptor 2 and nutrient sensing: A proposed role for fibre, fermentable carbohydrates and short-chain fatty acids in appetite regulation. *Nutr Res Rev*. 2010;23(1):135-45. 6. Bibbó S, Ianiro G, Giorgio V, Scalfatelli F, Masucci L, Gasbarrini A, et al. The role of diet on gut microbiota composition. *Eur Rev Med Pharmacol Sci*. 2016;20(22):4742-9.