

FIBRA DIETÉTICA: ¿tiene un rol en el control de peso corporal?

El adecuado consumo de fibra dietética puede ser una herramienta para el control de peso al aumentar la saciedad, retrasar el vaciamiento gástrico y disminuir la ingesta energética.

Panorama sobrepeso y obesidad en LATAM¹

Viven con sobrepeso u obesidad



40% de los niños



El desafío: mantener el peso perdido²

Se estima que sólo el **20%** de las personas que pierden peso son capaces de mantener su pérdida de peso

104,7 millones de personas tienen obesidad

¿Cómo las fibras apoyan al control del peso corporal?

Según la solubilidad, fermentabilidad y viscosidad, las fibras pueden:³⁻⁶

- ✓ Disminuir la ingesta energética y aumentar la sensación de saciedad
- ✓ Retrasar el vaciamiento gástrico
- ✓ Disminuir la densidad energética de los alimentos
- ✓ Aumentar el crecimiento bacteriano beneficioso y producción de ácidos grasos de cadena corta (AGCC) que disminuyen el apetito



MÁS DEL 90% de los adultos y niños **NO CUMPLEN** con sus recomendaciones **DIARIAS DE FIBRA⁷**

Recomendaciones prácticas para alcanzar el requerimiento de fibras dietéticas para el control de peso corporal: ^{6,7}

- ✓ Utilizar las fibras dietéticas en la fase de pérdida como en la de mantenimiento de peso corporal
- ✓ Incluir distintos tipos de fibras dietéticas provenientes de los alimentos fuentes de fibras y de origen vegetal
- ✓ Aumentar el consumo de granos enteros, frutas y verduras
- ✓ Preferir alimentos fuentes o fortificados con fibras a las versiones sin fibras
- ✓ Promover dietas basadas en plantas

Referencias: 1. FAO. 2020. Frutas y verduras – esenciales en tu dieta. Año Internacional de las Frutas y Verduras, 2021. Documento de antecedentes. Roma. 2. Apfeldorfer G, Zermati JP. La restriction cognitive face à l'obésité. Histoire des idées, description clinique [Cognitive restraint in obesity. History of ideas, clinical description]. Presse Med. 2001 Nov 3;30(32):1575-80. French. PMID: 11732464. 3. Melby CL, Paris HL, Foright RM, Peth J. Attenuating the Biologic Drive for Weight Regain Following Weight Loss: Must What Goes Down Always Go Back Up? Nutrients. 2017 May 6;9(5):468. doi: 10.3390/nu9050468. PMID: 28481261; PMCID: PMC5452198. 4. Ibarra A, Astbury NM, Olli K, Alhoniemi E, Tiitonen K. Effects of polydextrose on different levels of energy intake: A systematic review and meta-analysis. Appetite. 2015;87:30-37. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2014.12.099>. 5. Dombrowski S U, Knittle K, Avenell A, Arañjo-Soares V, Sniehotta F. Long term maintenance of weight loss with non-surgical interventions in obese adults: systematic review and meta-analyses of randomised controlled trials BMI 2014; 348 :g2646 doi:10.1136/bmj.g2646 6. Namazi, Nazli et al. Are Isolated and Complex Fiber Supplements Good Choices for Weight Management? A Systematic Review. Archives of Iranian medicine 20 11 (2017): 704-713. 7. Clemens R, Kranz S, Mobley AR, et al. Filling America's fiber intake gap: summary of a roundtable to probe realistic solutions with a focus on grain-based foods. J Nutr. 2012; 142: 1390S-1401S.