

# FIBRAS PREBIÓTICAS: ¿Cómo contribuye a nuestra salud ósea?

Algunas fibras prebióticas pueden apoyar al incremento en la absorción de calcio y la retención ósea de mineral apoyando a la salud ósea.<sup>1,2,3</sup>

## ¿Qué factores que influyen en la masa ósea?<sup>3</sup>

- Genética
- Enfermedades
- Hormonas
- Dieta
- Actividad física
- Medicamentos



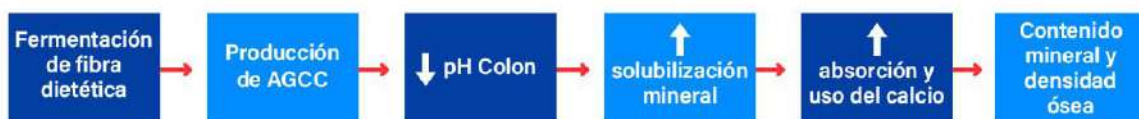
La **formación de hueso** a cualquier edad requiere nutrientes para reemplazar pérdidas y satisfacer las demandas de crecimiento y desarrollo durante distintas etapas de la vida.<sup>3</sup>

**¿Sabías que los cambios en la microbiota intestinal promovidos por algunas fibras dietéticas pueden contribuir a una mayor absorción y retención de calcio, beneficiando la salud ósea?<sup>3,4,5,6</sup>**

## ¿Cuáles son los mecanismos de la fibra que contribuyen a la absorción de calcio y a la salud ósea?<sup>3,4,5</sup>



## Ejemplo de hipótesis más aceptada para el efecto de la fibra soluble de maíz<sup>6,7,8</sup>



## Recomendaciones prácticas para apoyar la salud ósea con la dieta:<sup>4,6,9</sup>

- ✓ Promover el consumo de vegetales que son fuentes de fibras prebióticas que pueden apoyar el aumento de la absorción de minerales, tales como: plátano, alcachofa, tomate, cebada, jícama, ajo; y cereales fortificados con fibras prebióticas.
- ✓ Preferir alimentos y bebidas enriquecidos con fibras prebióticas vs otros alimentos que no las tienen.
- ✓ Promover dietas basadas en plantas.
- ✓ Asegurar la inclusión de la fibra dietética prebiótica como: fibra soluble de maíz, β-glucano, inulina, fructo-oligosacáridos
- ✓ Incluir también otros tipos de fibras, como las fibras insolubles, y granos enteros, como parte de una dieta correcta.

Referencias: 1. Perez-Conesa, et al. J Sci Food Agric. 2007. Scholz-Ahrens, et al. AJCN. 2001;73:459S. 2. Fonseca H, Moreira-Gonçalves D, Coriolano H, Duarte J. Bone Quality: The Determinants of Bone Strength and Fragility. Sports Medicine. 2013;44(1):37-53. 3. Bongers and van den Heuvel. Food Rev Int. 2003. Perez-Conesa, et al. J Sci Food Agric. 2007. Scholz-Ahrens, et al. AJCN. 2001;73:459S. 4. Raschka, et al. Bone. 2005;37:726. Weaver CM et al. J Agril Food Chem. 2010. 5. Zafra MM, Jones RM, Schett G, Pacid R. The gut-bone axis: how bacterial metabolites bridge the distance. J Clin Invest. 2019 Jul 16;129(6):3019-3028. 6. Weaver CM. Nutrition and bone health. Oral Dis. 2017;23(4):412-415. 7. Whisner CM, Martin BR, Nakatsu CH, Story JA, MacDonald-Clarke CJ, McCabe LD, McCabe GP, Weaver CM. Soluble Corn Fiber Increases Calcium Absorption Associated with Shifts in the Gut Microbiome: A Randomized Dose-Response Trial in Free-Living Pubertal Females. J Nutr. 2016;146:1298-306. 8. 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. 9. Rizzoli R. Nutritional influence on bone: role of gut microbiota. Aging Clin Exp Res. 2019 Jun;31(6):743-751.