

El increíble efecto de la fibra dietética sobre la glucemia

Un consumo adecuado de fibra dietética se asocia con una disminución de riesgo de diabetes mellitus tipo 2 y contribuye a su control metabólico al reducir las glucemias postprandiales y los picos de insulina.¹

Epidemiología de diabetes en Latinoamérica (2019)^{2,3}

Prevalencia de diabéticos^{4,5}



La Organización Mundial de la Salud recomienda...⁴



- <10% de las calorías totales de azúcares añadidos
- Limitar al 10% de las calorías totales de grasas saturadas
- Ingesta de **fibra** (min. 25 g/día)

Sabías qué...

el consumo de fibra ayuda a controlar la respuesta glucémica, ↓ marcadores de inflamación, insulina y depósitos de grasa hepática?¹

¿Cómo actúan las fibras para la prevención y manejo de la diabetes?^{5,6}

Pueden:

Retrasar el vaciamiento gástrico

Disminuir la absorción de glucosa después del consumo de una alta carga de hidratos de carbono (HC)

Disminuir la glucosa postprandial / absorción, cuando fibra soluble es añadida a líquidos y alimentos ricos en HC

Disminuir la glucosa en sangre postprandial y la insulina plasmática

Recomendaciones prácticas para alcanzar el requerimiento de fibras dietéticas para el control de la diabetes:^{5,6}

- ✓ Aumentar el consumo de cereales altos en fibra, granos enteros, frutas y verduras
- ✓ Preferir alimentos y bebidas fortificados con fibra
- ✓ Promover dietas basadas en plantas
- ✓ Incluir distintos tipos de fibra dietética, por medio de fuentes vegetales y de alimentos fortificados con fibras, especialmente la fibra soluble (fibra soluble de maíz, polidextrosa, β-glucano, psyllium), que es el tipo de fibra que ha demostrado beneficio para la glucemia.

Referencias: 1. Cassidy Y, McSorley E, Allsopp P. Effect of soluble dietary fibre on postprandial blood glucose response and its potential as a functional food ingredient. *Journal of Functional Foods*. 2018;46:423-439. 2. *IDF. Ninth edition 2019. International Diabetes Federation. IDF Diabetes Atlas, 9th edn.* Brussels, Belgium: International Diabetes Federation, 2019. <http://www.diabetesatlas.org>. 2019. 1-150 p. 3. Gallardo-Rincón H, Cantoral A, Arrieta A, Espinal C, Magnus M, Palacios C et al. Review: Type 2 diabetes in Latin America and the Caribbean: Regional and country comparison on prevalence, trends, costs and expanded prevention. *Primary Care Diabetes*. 2021;15(2):352-359. 4. Qin Y, Xiao J, Wang Y, Dong Z, Woo M, Chen X. Mechanistic exploration of glycemic lowering by soluble dietary fiber ingestion: Predictive modeling and simulation. *Chemical Engineering Science*. 2020;228:115965. 5. Partula V, Deschasaux M, Druetne-Pecollo N, et al. Associations between consumption of dietary fibers and the risk of cardiovascular diseases, cancers, type 2 diabetes, and mortality in the prospective NutriNet-Santé cohort. *Am J Clin Nutr*. 2020;112(1):195-207. doi:10.1093/ajcn/nqaa063

