

Consuma a quantidade adequada de fibras!

As fibras alimentares, mais recentemente também chamadas de complantix, designam um conjunto de substâncias existentes nos alimentos de origem vegetal, que não podem ser digeridas pelas enzimas do nosso sistema gastrointestinal e por isso não são absorvidas. São compostos que têm muitos efeitos benéficos no nosso organismo, sendo mesmo essenciais para o normal funcionamento do sistema digestivo. No vasto grupo das fibras alimentares podemos distinguir as fibras solúveis das insolúveis.

As **fibras solúveis** encontram-se principalmente nos frutos, hortícolas, leguminosas e alimentos contendo aveia, cevada ou centeio. A estas atribuem-se sobretudo efeitos sobre o tempo de digestão no estômago e no intestino delgado (o tempo de absorção dos nutrientes no intestino delgado torna-se mais longo), sobre a absorção de esteróides prejudiciais para a parede intestinal, sobre a diminuição da quantidade de colesterol absorvida (contribuindo assim para a diminuição dos níveis de colesterol sanguíneos) e sobre a regulação de hormonas produzidas nas paredes digestivas e no pâncreas.

As **fibras insolúveis** encontram-se principalmente nas hortaliças e outros hortícolas e nos cereais inteiros e seus derivados integrais (ex. pão escuro, arroz e massas integrais, cereais de pequeno almoço integrais não açucarados, etc.). A este tipo de fibras atribui-se um papel preponderante sobre a actividade do cólon (intestino grosso), uma vez que são responsáveis pelo aumento do volume e fluidez das fezes e pelo estímulo da motilidade intestinal. Estas também são hidrolisadas pelas bactérias da flora intestinal, e facilitam a proliferação das bactérias não agressivas na flora bacteriana contribuindo para a protecção da parede do cólon.

Benefícios da adequada ingestão de fibras:

- ☺ Aumentam o volume do conteúdo gástrico e retardam o seu esvaziamento, favorecendo por isso a sensação de satisfação e protelando o aparecimento da fome;
- ☺ Estimulam o esvaziamento biliar;
- ☺ Alteram o tempo de absorção da glicose e contribuem para uma redução do total da glicose absorvida no intestino;
- ☺ Diminuem a quantidade de colesterol absorvida pelo intestino, contribuindo assim para a redução dos níveis de colesterol sanguíneo;
- ☺ Aceleram a motilidade intestinal;
- ☺ Uma vez que aceleram a velocidade do trânsito intestinal, diminuem o tempo de exposição da parede do cólon a agentes potencialmente nocivos (cancerígenos, tóxicos, etc.);
- ☺ Reforçam a actividade das bactérias protectoras existentes na flora bacteriana;
- ☺ Promovem a redução da pressão intracólica (i.e. ao nível do intestino grosso);



Sugestões para aumentar o seu consumo diário de fibras:

Actualmente recomenda-se uma ingestão diária de pelo menos 25g de fibras.

Este valor pode ser facilmente atingido se:

- × Consumir pão escuro, de mistura ou integral em vez do tradicional pão branco que é geralmente produzido com farinha muito refinada e por isso tem um baixo conteúdo em fibra;
- × Optar por cereais de pequeno-almoço ricos em fibra não açucarados ou pelo menos misture, em partes iguais, cereais ricos em fibras com os cereais que consome habitualmente;
- × Consumir fruta entre as principais refeições e também como sobremesa;
- × Consumir sopas ricas em legumes e hortaliças ao almoço e ao jantar;
- × Usar como acompanhamento do prato principal saladas e hortícolas;
- × Alternar o consumo de massas e arroz branco com as suas versões integrais, que são ricas em fibras;
- × Utilizar frutos secos ou pequenos pedaços de frutos frescos como entrada, em vez de outros aperitivos ricos em sal e em gordura;
- × Consumir diariamente leguminosas tais como feijões, ervilhas, grão, favas, lentilhas, etc. no prato ou na sopa;
- × Acrescentar alimentos como: alface, cenoura, milho, couve roxa, tomate, cebola, pepino, pimento, etc. às suas *sandwichs* e faça-as com pão escuro, de mistura, de cereais ou integral.

Consequências do baixo consumo de fibras:

- Obstipação e outros distúrbios do trânsito intestinal;
- Aumento do risco do aparecimento de hemorróidas, diverticuloses e outros distúrbios do normal funcionamento intestinal;
- Aumento do risco de cancro do cólon;
- Aumento do risco de aparecimento de hiperglicemia e diabetes;
- Risco aumentado de colesterol elevado e consequentemente de doença cardiovascular;

