



FIBRAS: SUA IMPORTÂNCIA

COMO AS FIBRAS PODEM ME AJUDAR?

De acordo com a propriedade de solubilidade em água, as fibras são classificadas em solúveis ou insolúveis e desempenham importantes funções no nosso organismo:

Fibras solúveis

- aumentam a massa fecal e a frequência de evacuações;
- diminuem os níveis de triglicerídeos no sangue;
- diminuem a absorção de glicose no sangue;
- diminuem os níveis de LDL colesterol no sangue; e
- aumentam o tempo de digestão, proporcionando um período mais longo de saciedade.

Fibras insolúveis

- aumentam a massa fecal; e
- aceleram o tempo de trânsito intestinal pela absorção de água.

Assim, as fibras desempenham um papel de muita importância na prevenção e/ou tratamento de algumas doenças, tais como:

- diabetes mellitus, dislipidemias (aumento dos níveis de LDL colesterol e de triglicerídeos) e obesidade – pelo efeito metabólico das fibras solúveis; e
- constipação intestinal, câncer de cólon, síndrome do cólon irritável e doença diverticular – pelo efeito mecânico das fibras insolúveis.

ATENÇÃO

A diminuição do consumo de fibras na alimentação aumenta em quatro vezes o risco para doença cardiovascular.

Fibras Solúveis: farelo de aveia, aveia e produtos derivados (pães e biscoitos, entre outros), frutas, vegetais e feijões.

Fibras Insolúveis: trigo integral e produtos derivados (pães, biscoitos e macarrão), farelo de trigo, cascas de vegetais e frutas, além das verduras.

Vale ressaltar que podemos usufruir de todos esses benefícios mantendo uma boa ingestão dos dois grupos de fibras (*mix*).

ATENÇÃO

Essas recomendações não dispensam a utilização de uma orientação mais detalhada sobre as necessidades calóricas e as proporções de nutrientes individualizadas, que poderá ser obtida em consulta a um nutricionista.



REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Manan, L.K., Scott-Stump, S. Krause. *Alimentos, nutrição e dietoterapia*. São Paulo: Roca, 1988.
Franco, G. *Tabela de composição dos alimentos*. Rio de Janeiro: Ateneu, 1989.
Weiss, S.E. *Alimentos saudáveis, alimentos perigosos: guia prático para uma alimentação rica e saudável*. Reader's Digest Association, 1998.

© Direitos reservados ao Pró-Cardíaco S.A. Proibida a reprodução total ou parcial.