



¿Qué es la fibra?

- Fibra dietética es el término que se le da a los alimentos de origen vegetal que el cuerpo humano no puede digerir. Hay muchos tipos diferentes de fibra dietética, como frutas, verduras, frijoles y legumbres, cereales integrales y frutos secos. Incluir estos alimentos en su dieta diaria es una de las formas más importantes en las que puede ayudar a que su sistema digestivo funcione de manera eficiente.
- Sólo el 5% de los estadounidenses consumen la cantidad diaria recomendada de 25 a 30 gramos de fibra cada día. El estadounidense promedio consume alrededor de 15 gramos de fibra dietética al día.

Qué hace la fibra en el cuerpo:

- Reduce los niveles de colesterol en sangre, lo que reduce el riesgo de enfermedades cardíacas.
- Puede reducir el riesgo de varios cánceres, incluidos el cáncer de colon y recto, al unirse a ácidos biliares potencialmente tóxicos, mover los alimentos más rápidamente a través de los intestinos y ejercer efectos beneficiosos sobre las bacterias intestinales.
- Puede proteger contra otros cánceres como el de mama y de próstata.
- Ayuda a estabilizar los niveles de azúcar en sangre.

- La fibra formadora de gel (psyllium y goma guar) también puede facilitar la pérdida de peso.
- Ayuda a reducir procesos dañinos contra la piel y ralentiza el proceso de envejecimiento de la piel.

Ingesta diaria recomendada:

- 25-30 gramos al día provenientes de los alimentos, no de suplementos.

Usos terapéuticos de los suplementos de fibra:

- Los suplementos de fibra no deben considerarse un sustituto de una dieta rica en fibra; sin embargo, pueden resultar útiles en determinadas circunstancias.
- Los suplementos de fibra están disponibles en varias formas, como salvado de avena, salvado de arroz, semillas de psyllium, semillas de lino y goma guar.
- Se utilizan para tratar el estreñimiento, el síndrome del intestino irritable, el colesterol alto y la obesidad.
- Los suplementos de fibra pueden disminuir la absorción de ciertos medicamentos como la aspirina. También pueden reducir los niveles de azúcar en sangre, lo que requiere un ajuste de sus medicamentos o insulina si tiene diabetes.
- Si planea comenzar a tomar un suplemento de fibra, comience con pequeñas cantidades para minimizar los problemas con los gases y asegúrese de beber muchos líquidos todos los días.
- Actualmente no hay evidencia de que el uso diario de suplementos de fibra como psyllium o metilcelulosa sea dañino.
- Consulte con su médico antes de comenzar a tomar suplementos de fibra.

