

Por qué debo comer más fibra durante el confinamiento?

Publicado el: 21-04-2020

El consumo regular de fibra se relaciona con un mejor tránsito intestinal, disminución del colesterol sanguíneo, prevención en la aparición de diabetes y mejora el estreñimiento

Probablemente estés escuchando y leyendo que es recomendable **incrementar el consumo de fibra de tu dieta** durante el confinamiento. Pero, ¿sabes por qué se recomienda esto ahora? Porque durante el aislamiento por coronavirus lo más probable es que nuestra actividad se vea disminuida. Por mucho que nos propongamos hacer ejercicios en casa, nuestro movimiento es menor y esto afecta negativamente al intestino, notando incluso más dificultades para ir al baño estos días...

En estos momentos es importante cuidar los hábitos alimentarios. «El consumo regular de fibra se relaciona con un mejor tránsito intestinal, disminución del colesterol sanguíneo, prevención en la aparición de diabetes, **mejora en el control de la enfermedad**, mejora del [estreñimiento](#)», cuenta Marta Moreno, dietista y nutricionista en [Nutrición Clinic](#). Tal como cuenta la experta, «se ha demostrado una **relación inversa entre el consumo de fibra y la aparición de cáncer de colon** y potencian la [saciedad](#), muy útil en programas de pérdida de peso o para evitar el picoteo tan común de la cuarentena».

«Los beneficios de una **dieta alta en fibra** son recomendables en cualquier momento (salvo contraindicación médica o de tu nutricionista). Aun así, dadas las circunstancias en las que vivimos, es una realidad que la [actividad física es mucho más baja](#) y que además, el picoteo está mucho más presente en nuestro día a día», comenta la experta, y añade que con el consumo de fibra «podemos **incrementar el tránsito intestinal** y sentirnos más saciados».

Qué funciones se le atribuyen a la fibra

Entre los beneficios de tomar fibra, la nutricionista Natalia Celma, del [Centro Júlia Farré](#), destaca:

- **Da sensación de saciedad** (fibra fermentable). «Interesante en patologías como la obesidad o personas que traten de bajar peso», dice.
- Enlentece la absorción de nutrientes en el intestino delgado.
- Es sustrato para la microbiota colónica que podría contribuir a la prevención de algunas enfermedades autoinmunes, eczema, piel atópica y otros problemas dérmicos, alergia, incluso algunos tipos de cáncer.
- **Capta agua dando esponjosidad** y aumentando el volumen del bolo fecal.
- Reduce el colesterol «malo» o LDL (fibra fermentable).
- Reduce la **glucemia postprandial**, es decir, tras la ingesta (fibra fermentable).
- Disminuye el riesgo de cáncer colorectal.

Tras ver los beneficios que tiene **comer fibra** quizá estés pensando «ahora necesito saber qué alimentos contienen más fibra y listo» pero, según cuenta Natalia Celma, dietista - nutricionista de la **consulta de nutrición de Barcelona** Júlia Farré, esto no es tan sencillo... «Para mantener un buen tránsito intestinal no todo se reduce a la cantidad de fibra ya que no toda la fibra es igual», dice, y diferencia dos tipos:

La fibra no fermentable (o insoluble): «Es la que no podemos digerir ni nosotros ni la microbiota, cuya función es aumentar el volumen de las heces y la movilidad intestinal (velocidad de tránsito). Esta se encuentra en cereales integrales principalmente. Es muy importante hidratarla bien si queremos que haga su función correctamente, es decir ¡no olvides beber agua!», dice Natalia Celma.

La fibra fermentable: Explica que esta «es la que será usada por la microbiota como alimento predilecto y que, por lo tanto, va a mantener tu intestino sano y funcional». Hay que diferenciar varios tipos, según Natalia Celma:

- **Almidón resistente:** los alimentos farináceos son ricos en almidones. «En los tubérculos (patata, boniato, plátano macho...), cereales y legumbres podemos crear este tipo de fibra beneficiosa si tras cocinarlos (hervidos o al horno) los conservamos en la nevera y antes de consumir los recalentamos», dice.

- **Beta glucanos:** se encuentran en la avena, cebada, centeno, setas...

- **Fructanos:** los contienen la cebolla, puerro, alcachofas, espárragos, achicoria, trigo o ajo entre otros.

- **Galactooligosacáridos:** todas las [legumbres](#) los aportan (lentejas, alubias, [garbanzos](#), [soja](#)...).

- **Mucilagos:** Contenidos en semillas de lino y de chía. «Debes ponerlas a remojo en un líquido ([agua](#), leche o bebida vegetal) o en el [yogur](#), hasta que se hinchen. Verás que han soltado un gel que dan textura gelatinosa al líquido», explica la nutricionista.

- **Pectinas:** Cuenta Natalia Celma que «es la fibra más fermentable de todas». Las encontramos en zanahoria cocinada, manzana al horno o hervida, [naranja](#), [kiwi](#) o [uvas](#), por ejemplo.

«Además de aportar fibra, te aconsejo incluir alimentos probióticos como los fermentados (yogur, kéfir, chucrut, encurtidos, kombucha...); no restringir las **grasas saludables** como el aceite de oliva, [aguacate](#) o frutos secos y, como antes he comentado, dar mucha importancia a la hidratación con agua mineral (del grifo o embotellada), infusiones o caldos vegetales bajos en sal», concluye la nutricionista Natalia Celma.

En resumidas cuentas, dice la nutricionista y dietista Marta Moreno, de acuerdo con el resto de expertos, que consiste en «basar la alimentación en el consumo de cereales integrales como el [pan](#), cereales, pasta y harinas; incrementar el **consumo de legumbres**, frutas, frutos secos y semillas comestibles como el lino; consumir verduras crudas como [ensaladas](#), calabacín en tiras, [coliflor](#) rehogada o crudités y consumir la fruta con piel». Al parecer, para lograr los **beneficios de la dieta alta en fibra**, «también es importante el consumo de agua (1,5-2 litros al día) y hacer actividad física».

Fuente: <https://netsaluti.com>