



## DECLARACIONES NUTRICIONALES RELATIVAS AL CONTENIDO EN FIBRA

La **fibra alimentaria** o **fibra dietética** engloba una gran variedad de sustancias de **origen vegetal** que **no se absorben ni digieren** en el intestino delgado y pasan intactas al intestino grueso donde son fermentadas parcial o totalmente por los microorganismos del colon. Son polisacáridos que forman parte de las membranas de las células vegetales.

EFSA (Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria) define la fibra como los carbohidratos no digeribles más la lignina, y considera como principales tipos de fibra<sup>1,2</sup> las siguientes sustancias:

- Polisacáridos no almidón: celulosa, hemicelulosas, pectinas, hidrocoloides como beta-glucanos, gomas y mucílagos.
- Oligosacáridos resistentes a la digestión: fructooligosacáridos (FOS), galactosacáridos (GOS) y otros oligosacáridos resistentes como la inulina.
- Almidón resistente a la digestión.
- Lignina asociada de forma natural con polisacáridos de la fibra dietética.

La fibra se encuentra en **frutas y verduras, patatas, frutos secos, legumbres y cereales integrales**<sup>1</sup>. Estas sustancias ofrecen **importantes beneficios para la salud** derivados de sus variados efectos fisiológicos<sup>2</sup>, como son: la disminución del tiempo de tránsito intestinal, el aumento del volumen de las heces, la reducción de los niveles de LDL colesterol y de colesterol total en sangre, así como la reducción de los niveles de glucosa en sangre tras las comidas y/o los niveles de insulina correspondientes. Estos efectos dependen del tipo de componentes de la fibra.

EFSA recomienda la ingesta de **25 gramos de fibra al día** para mantener un tránsito intestinal normal en personas adultas, y advierte que hay evidencia científica suficiente para asociar el consumo de dietas ricas en fibra, por encima de los 25 g/día, con la reducción de factores de riesgo de enfermedad coronaria, de diabetes tipo II y con la mejora en el mantenimiento del peso corporal<sup>2</sup>.



Fuentes:

1. Statement of the Scientific Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies on a request from the Commission related to dietary fibre (Request nº EFSA-Q-2007-121).
2. Scientific opinion on Dietary Reference Values for carbohydrates and dietary fibre. Summary: EFSA Journal 2010; 8 (3):1462.