Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

Centro Tutela Consumatori Utenti

Via Dodiciville 2
39100 Bolzano
Tel. 0471 975597
info@verbraucherzentrale.it

Che cosa sono le fibre alimentari solubili?

Lun 04/02/2019 - 09:56

Le fibre alimentari si trovano soprattutto nelle piante, e il più delle volte sono costituite da carboidrati. Non essendo scomponibili dagli enzimi dell'apparato digerente umano, esse arrivano immodificate nel colon, e proprio in quanto sostanze non assimilabili, un tempo erano considerate inutili. Oggi, invece, è noto che le fibre giovano alla salute sotto molti aspetti.
In base alle loro caratteristiche, le fibre alimentari si distinguono in solubili e insolubili. A quest'ultima categoria appartengono la cellulosa, l'emicellulosa, la chitina e la lignina; le fibre insolubili sono presenti prevalentemente nei cereali e nei legumi, e la chitina, in particolare, è tipica dei funghi.
La pectina, l'inulina e l'alginato rappresentano le principali fibre solubili, che sono contenute principalmente nella frutta e nella verdura; l'alginato, in particolare, nelle alghe. Poiché le fibre solubili assorbono una notevole quantità di liquidi lungo il tratto intestinale gonfiandosi, a partire già dallo stomaco, esse determinano un aumento del volume del chimo nello stomaco e nell'intestino. In questo modo incentivano il senso di sazietà, favorendo l'attività intestinale e riducendo il tempo di permanenza del cibo nell'intestino. "Le fibre solubili rallentano la crescita del livello di glicemia nel sangue e si ritiene che possano anche ridurre il colesterolo", spiega Silke Raffeiner, nutrizionista presso il Centro Tutela Consumatori Utenti dell'Alto Adige. "Inoltre, nel colon le fibre possono essere parzialmente scomposte dai batteri intestinali, favorendo una sana flora intestinale". Per una dieta ricca di fibre si consiglia di consumare quotidianamente un'abbondante quantità di frutta, verdura e prodotti a base di cereali integrali, di mangiare regolarmente legumi e di bere molto.