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

Fibre alimentari: perché sono importanti nell'alimentazione?

Lun 26/09/2022 - 10:51

Le fibre alimentari non sono (facilmente) scomponibili dagli enzimi digestivi presenti nell'intestino tenue e raggiungono pertanto l'intestino crasso senza essere state digerite, motivo per cui in passato le si considerava un'inutile componente della dieta alimentare – ma non è affatto così.

Oggi è considerato un fatto indiscusso che le fibre esercitino un effetto positivo sui livelli di zucchero e di grassi nel sangue e sulla pressione sanguigna, riducendo il rischio di obesità estrema, diabete mellito di tipo 2, malattie cardiovascolari e tumorali.

Le fibre alimentari sono per la maggior parte composti di carboidrati che si trovano prevalentemente nelle piante e nei funghi. Ne sono ricchi i cereali integrali, i legumi, la frutta e la verdura, la frutta a guscio e i semi; gli alimenti di origine animale, invece, ne sono privi.

A seconda della loro composizione chimica, i vari tipi di fibre possono legare quantità diverse di acqua, proprietà in base alla quale le fibre si suddividono in idrosolubili e non-idrosolubili.
Le fibre alimentari solubili, come la pectina e l'inulina, si trovano principalmente nella verdura e nella frutta. Possono immagazzinare nel tratto digestivo una quantità d'acqua pari a diverse volte il loro peso e legarsi ad altre sostanze. Nell'intestino crasso vengono in parte scomposte dai batteri intestinali, favorendo così la formazione di una flora intestinale sana. A loro volta, i prodotti della degradazione batterica proteggono le cellule della mucosa intestinale, riducendo presumibilmente il rischio di tumore all'intestino. Inoltre, le fibre alimentari solubili esercitano un'influenza positiva sui livelli di colesterolo nel sangue.
Le fibre alimentari insolubili, come la cellulosa e la lignina, sono contenute soprattutto nei cereali e nei legumi. Esse fanno sì che il cibo debba essere masticato più a lungo e aumentano il senso di sazietà, poiché dilatano il volume del chimo già presente nello stomaco. Favoriscono inoltre la digestione, stimolando il movimento intestinale e accelerando il transito delle sostanze nell'intestino. Le fibre insolubili vengono scomposte solo in minima parte dai batteri intestinali e in gran parte espulse nelle feci.

“Per trarre il massimo dei benefici da tutti i loro effetti, è necessario bere a sufficienza”, sottolinea Silke Raffeiner, nutrizionista presso il Centro Tutela Consumatori Utenti. “Una dieta ricca di fibre associata a una scarsa assunzione di liquidi può provocare, infatti, disturbi gastrointestinali”.

Le fibre alimentari non sono considerate d’importanza vitale, tuttavia esistono dei valori di riferimento per una corretta assunzione. La Società Tedesca per la Nutrizione consiglia un’assunzione di 30 grammi di fibre alimentari al giorno, ma i sondaggi mostrano che circa il 70% della popolazione non raggiunge questo valore. Mangiando regolarmente verdura, frutta, legumi, cereali e piccole quantità di frutta a guscio e semi, non dovrebbe essere difficile assumere una quantità sufficiente di fibre. Peraltro, 100 grammi di prodotti integrali (cotti) forniscono più del doppio di fibre rispetto a 100 grammi di prodotti alimentari a base di semola di grano duro non integrale.