

IL RUOLO DELLE FIBRE NEL RIDURRE L'IMPATTO GLICEMICO

È un argomento del quale ci siamo spesso occupati, sia pure all'interno di una discussione più ampia sul tema alimentazione. In quest'occasione si è deciso di dedicare un articolo prendendo spunto dai risultati di un recente studio dell'Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica la quale ha rilevato come si sia progressivamente ridotto il numero delle famiglie italiane che consumano almeno una porzione al giorno di frutta e verdura; ciò a dispetto di quanto sostenuto e consigliato da tutte le Linee guida alimentari.

Eppure è noto che le fibre alimentari svolgono un ruolo di prevenzione nei confronti di alcune malattie e delle condizioni più comuni e non presentano alcuna controindicazione, a differenza della maggior parte dei farmaci. Vediamo allora quale è la differenza principale tra le fibre e gli altri nutrienti (zuccheri, proteine e grassi). La principale è che le fibre presentano un modesto valore nutritivo tant'è che non vengono classificate come fonte di energia, pur essendo dei carboidrati complessi in quanto non vengono assorbiti a livello intestinale. Però esse svolgono un ruolo importante poiché riescono a "modulare" l'assorbimento dei nutrienti nell'intestino, favoriscono il transito intestinale; inoltre, richiamando acqua e aumentando il volume fecale contribuiscono a raggiungere al senso di sazietà. Sono due le tipologie delle fibre più comuni: quelle solubili che producono un effetto sul metabolismo e quelle non solubili che svolgono un ruolo "meccanico" sull'apparato digerente. Quelle solubili si trovano soprattutto nei legumi e nella frutta, quelle insolubili sono contenute, soprattutto, nei cereali integrali, nelle verdure e negli ortaggi. Queste ultime hanno un effetto moderatore sulla flora batterica dell'intestino combattendo la stitichezza. Il ruolo delle fibre solubili contenute nelle verdure, nei legumi e nella frutta hanno anche l'effetto di rallentare la velocità di assorbimento di zuccheri e grassi. Proprio per questo motivo le linee guida stilate dalle due Società scientifiche consigliano alle persone con diabete di assumere almeno cinque porzioni a settimana di verdura e frutta sostituendo il 'primo' per almeno quattro volte con un piatto di legumi. L'effetto modulazione nell'assorbimento non vale solo per gli zuccheri ma si estende anche agli altri nutrienti; pertanto, le fibre sono consigliate anche a soggetti per chi tende ad avere livelli elevati di colesterolo e trigliceridi nel sangue. Infine, le fibre sono consigliate anche a chi soffre di emorroidi, fistole o altri tipi di problemi nell'ultimo tratto dell'intestino. L'ideale sarebbe quello di assumere 30 grammi di fibre al giorno, ma potrebbero bastare anche 20 grammi integrandoli con una porzione di verdura a pranzo e una a sera, magari con una mela per colazione.