[*Sanísimo*]

No todas las fibras son iguales

El salvado de trigo o el de avena es en lo primero que se piensa al hablar de estas, pero ni son las mejores ni las únicas.

Alejandro Fernández Digón
TÉCNICO EN DIETÉTICA Y NUTRICIÓN
consultoriayasesorianutricional.es

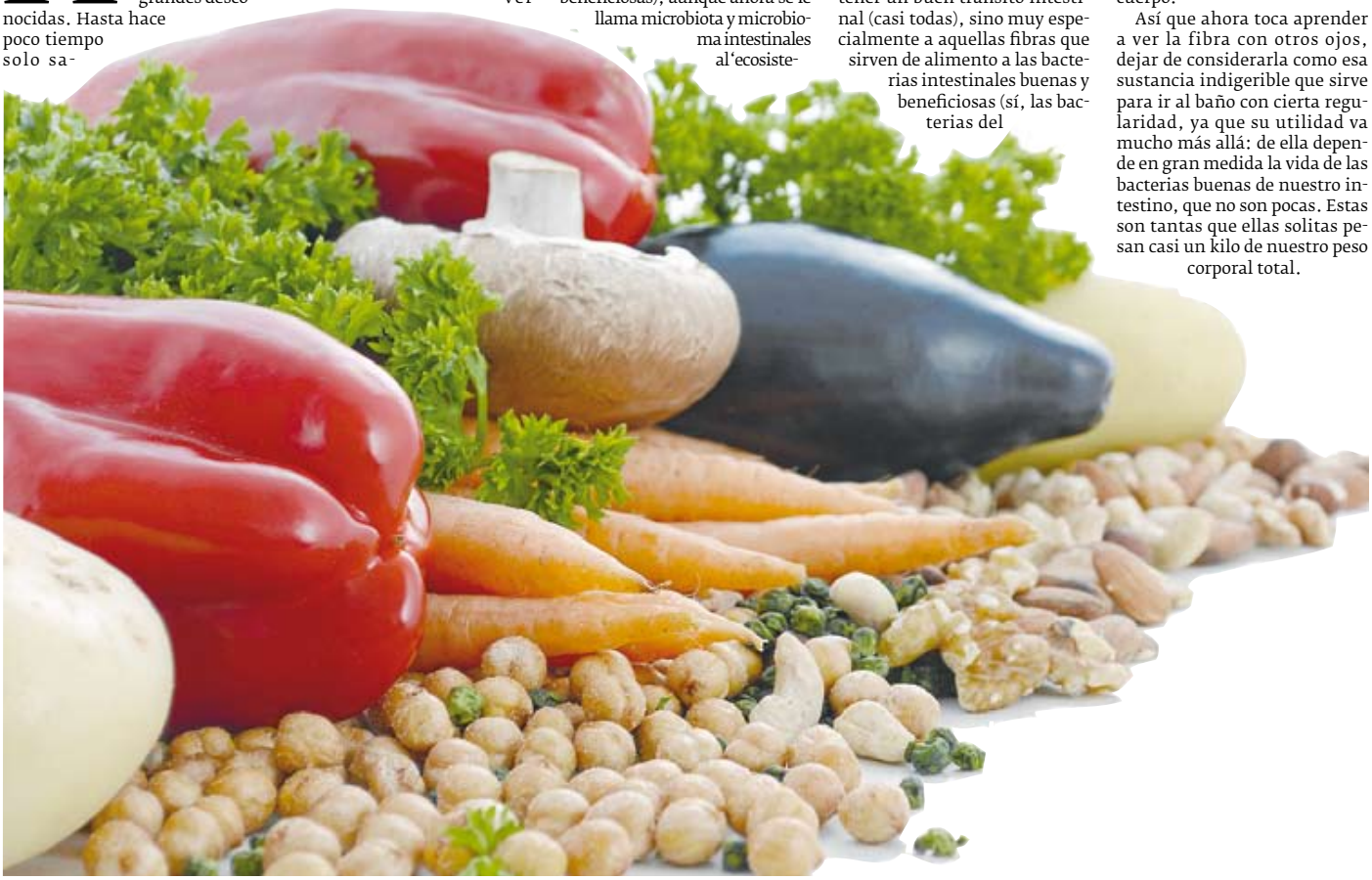
Hoy vamos a hablar de las fibras, que siguen siendo grandes desconocidas. Hasta hace poco tiempo solo sabíamos que la fibra era necesaria para facilitar el tránsito intestinal, es decir, para evitar el estreñimiento, junto con beber mucha agua y poco más.

Las fibras más utilizadas para estos fines eran el salvado de trigo, el salvado de avena y el pan integral, pero ahora sabemos que estas no son las más recomendables.

MIRANDO ATRÁS. Supuestamente, la utilidad de la fibra tenía que ver con que no se digería por el hombre (la fibra más conocida era la celulosa) y por eso tenía una labor de limpieza y de arrastre, facilitando el tránsito intestinal.

Hoy ya sabemos muchas más cosas sobre la fibra, por ejemplo que es necesaria para prevenir el cáncer de colon. Y no solo eso. Es totalmente imprescindible para mantener una buena flora intestinal (más bien deberíamos llamarle fauna, ya que son bacterias beneficiosas), aunque ahora se le llama microbiota y microbioma intestinales al 'ecosistema' del intestino.

Más tarde se empezó a distinguir entre la fibra soluble (por ejemplo, la pectina de una manzana, muy sana y recomendable) y la insoluble (el típico salvado de trigo), que hoy está considerada de poco valor y escasa utilidad.

CUESTIÓN DE BACTERIAS. La última corriente en dietética ya divide las fibras en 'fermentables' y 'no fermentables', teniendo en cuenta no solo las que ayudan a tener un buen tránsito intestinal (casi todas), sino muy especialmente a aquellas fibras que sirven de alimento a las bacterias intestinales buenas y beneficiosas (sí, las bacterias del intestino también necesitan alimento). Entre este segundo tipo de fibras se encuentran desde el almidón resistente —este se forma al enfriar a 4º C alimentos ricos en almidón (carbohidrato complejo), tales como las patatas cocidas o el arroz cocido—, hasta alimentos con fibras muy suaves y fácilmente digeribles, como la fibra de los espárragos (tanto frescos como en conserva), la fibra de las alcachofas, la col fermentada (el chucrut, muy típico en Alemania), la fibra de las ciruelas (frescas o pasas), la del kiwi, la de la col o la de la remolacha roja. Todas ellas son mucho más beneficiosas y menos agresivas que el típico salvado de trigo, ya que producen fermentaciones muy beneficiosas a nivel intestinal, que afectan al correcto desarrollo y proliferación de las bacterias intestinales 'buenas'. Estas bacterias son de gran utilidad no solo para una correcta salud intestinal sino también de todo el cuerpo, ya que hoy en día sabemos que la flora intestinal (a partir de ahora le llamaremos microbiota intestinal) influye hasta tal punto en la salud global que afecta incluso al estado de ánimo (se está estudiando el papel que esta tendría en algunos tipos de depresión) y también al propio sistema inmunitario de todo el cuerpo.

Así que ahora toca aprender a ver la fibra con otros ojos, dejar de considerarla como esa sustancia indigerible que sirve para ir al baño con cierta regularidad, ya que su utilidad va mucho más allá: de ella depende en gran medida la vida de las bacterias buenas de nuestro intestino, que no son pocas. Estas son tantas que ellas solitas pesan casi un kilo de nuestro peso corporal total.