

LE FIBRE, VERE E PROPRIE ALLEATE DELLA SALUTE

Documento prodotto nell'ambito della partnership tra: BNP Paribas Cardif e l'Ospedale Universitario di Rouen-Normandia

[Per qualsiasi domanda, contattare: nutriactis@chu-rouen.fr](mailto:nutriactis@chu-rouen.fr)

Perché parlare di fibre alimentari?

Le fibre alimentari sono naturalmente presenti **in frutta, verdura, cereali e semi oleosi**. Tuttavia, con l'industrializzazione e l'aumento delle diete occidentali, caratterizzate da un elevato consumo di alimenti trasformati (ricchi di grassi e/o zuccheri), il **consumo di fibre alimentari è diminuito notevolmente**, con possibili ripercussioni sulla nostra salute.

In questa nuova newsletter, potrete scoprire il mondo delle fibre, dalla loro modalità d'azione ai loro benefici per la salute, passando per le raccomandazioni associate al loro consumo.



Che cosa sono le fibre alimentari?



Componenti di alimenti vegetali



Non forniscono energia all'organismo sotto forma di calorie



Non vengono digerite né assorbite dall'intestino tenue



Favoriscono il corretto funzionamento dell'apparato digerente e svolgono un ruolo essenziale per la salute



Il nostro consumo

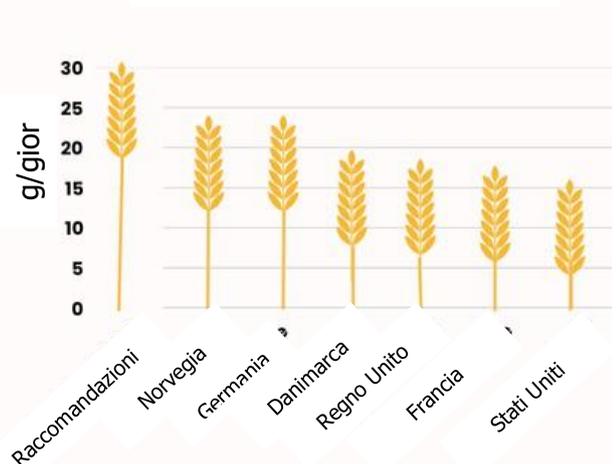
Nel Paleolitico, i cacciatori-raccoglitori mangiavano soprattutto frutta e cereali e consumavano fino a **100 g di fibre alimentari** al giorno.

Al giorno d'oggi, il consumo di fibre alimentari è diminuito notevolmente ed è **ben al di sotto dei livelli raccomandati**, soprattutto a causa del consumo sempre maggiore di prodotti raffinati e ultra-lavorati ([vedesi newsletter](#)).

L'apporto medio di fibre nella maggior parte dei Paesi è oggi **compreso tra 15 e 25 grammi al giorno**.

→ **In Francia il consumo raccomandato è di 30 grammi al giorno.**

CONSUMO DI FIBRE



Contenuto di fibre alimentari

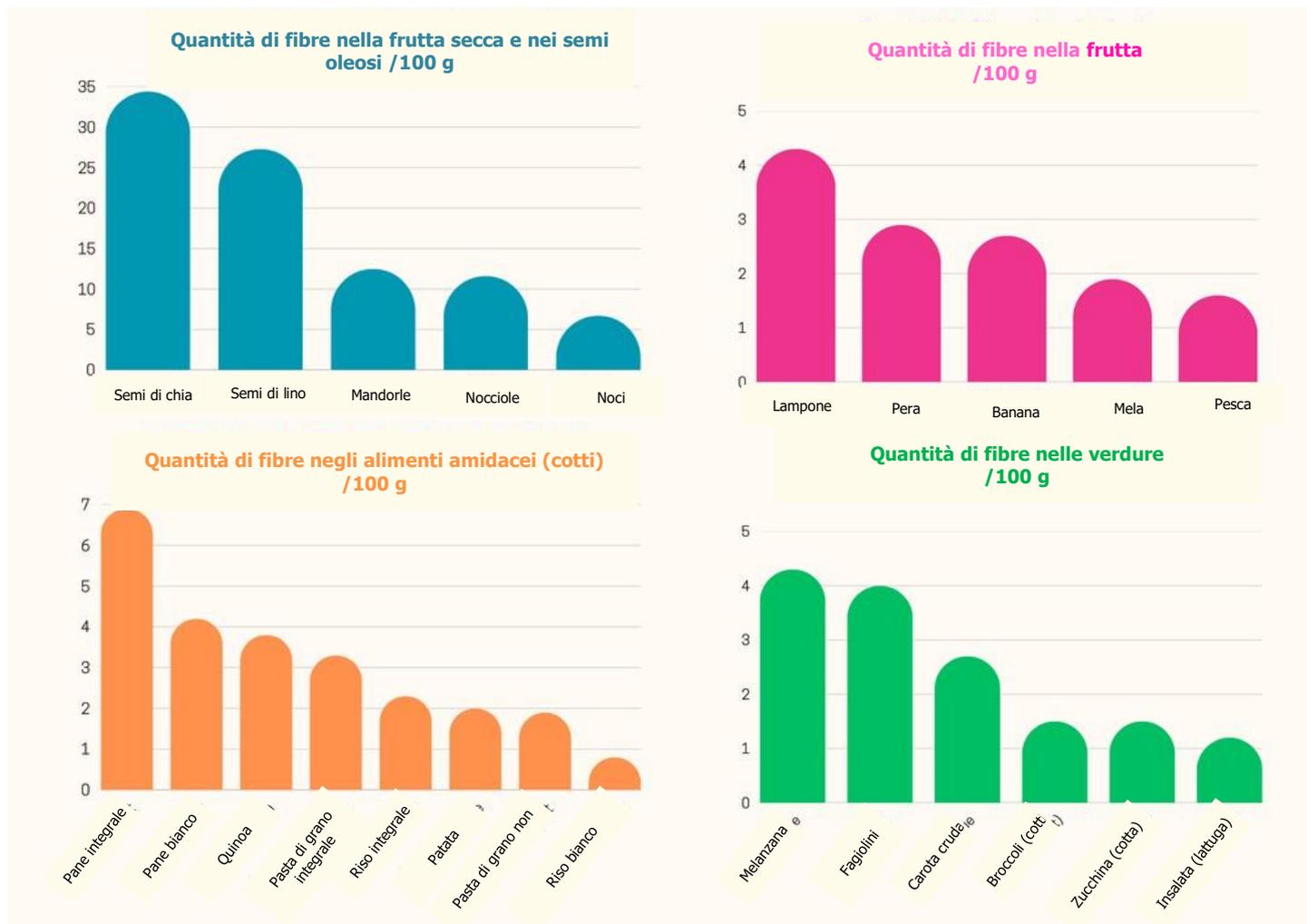
Come mostrano i grafici, il contenuto di fibre varia da un alimento all'altro. Tuttavia, è essenziale considerare la **quantità di fibre in relazione a una porzione standard** per interpretare correttamente questi dati.



3 cucchiaini di semi di chia (15 g) = 5 g di fibre



200 g di pasta integrale cotta = 7 g di fibre



Gli alimenti ricchi di fibre contengono **diversi tipi di fibre**. È quindi essenziale seguire **una dieta varia** se si vogliono sfruttare tutti i loro benefici.

Esistono due categorie principali di fibre: **solubili e insolubili**.

FIBRE SOLUBILI

- Si dissolvono in acqua e formano una sostanza gelatinosa
- Ritardano la digestione e l'assorbimento dei carboidrati
- Regolano il transito gastrointestinale
- Aiutano a ridurre il colesterolo LDL
- Ad esempio: frutta (mele, frutti rossi, fichi, prugne, ecc.), avena, semi (lino, chia, ecc.), legumi (fagioli bianchi/rossi, lenticchie, ecc.), ecc.



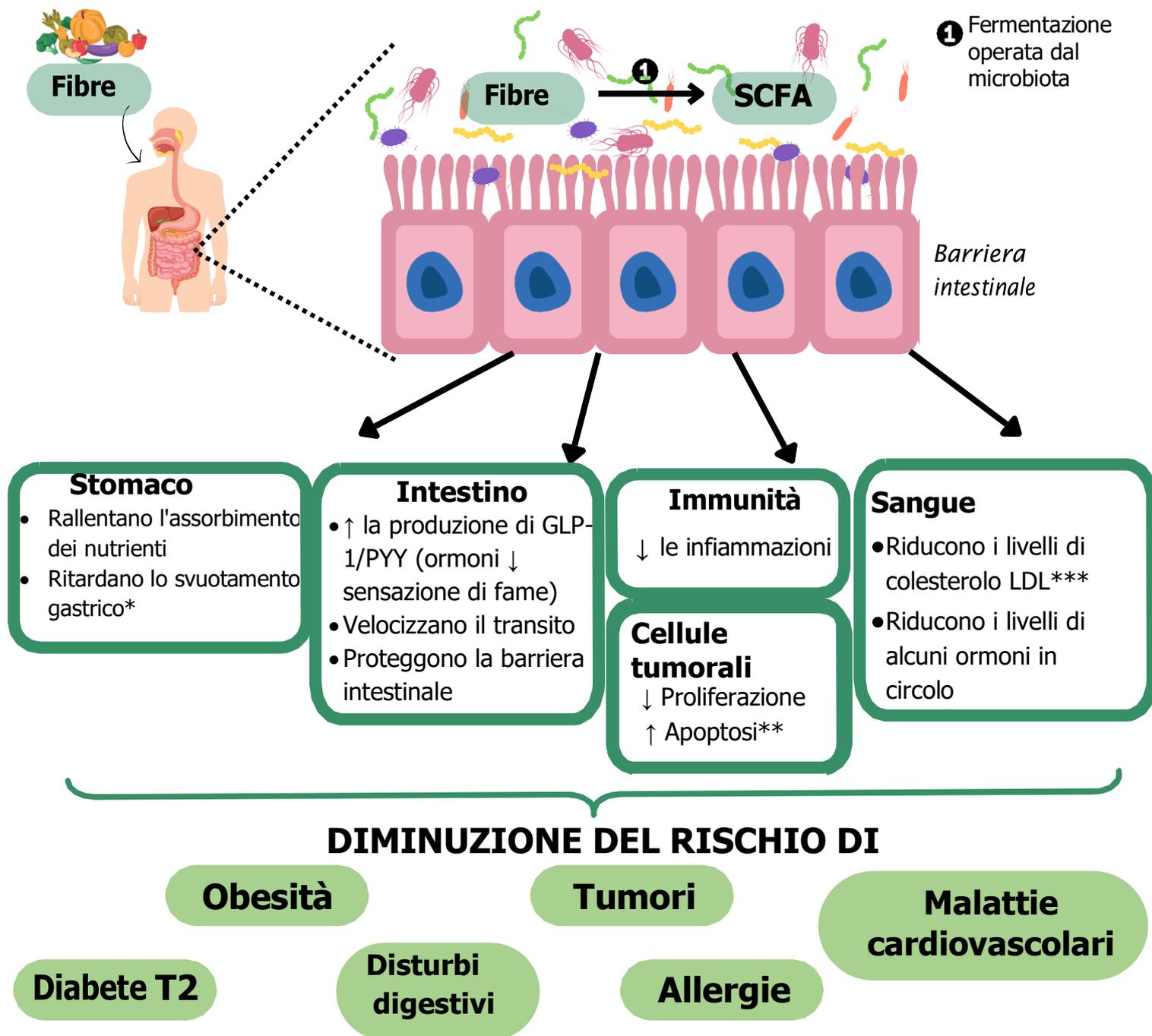
FIBRE INSOLUBILI

- Non si dissolvono in acqua; a contatto con l'acqua si gonfiano come una spugna
- Favoriscono la sazietà
- Regolano il transito gastrointestinale
- Ad esempio: cereali integrali, verdure (spinaci, cavoli, asparagi, radici...), legumi (ceci, lenticchie...), frutta secca (noci, mandorle...)...



Le fibre alimentari e il loro ruolo nella salute

Gli **effetti benefici del consumo di fibre** alimentari sulla salute umana sono sempre più evidenti. Gli studi più recenti dimostrano che la fermentazione delle fibre ingerite, operata dal microbiota, porta alla produzione di acidi grassi a catena corta (SCFA). Gli SCFA favoriscono la crescita di microrganismi benefici, impedendo così la colonizzazione da parte dei batteri patogeni. Inoltre, gli SCFA offrono numerosi benefici per la salute, come illustrato nel grafico seguente:



L'impatto del consumo di fibre sulla salute dipende **dal tipo di fibra, dalla quantità consumata e dalla durata** del consumo. Esistono soglie specifiche per ogni tipo di fibra, per cui **è essenziale seguire una dieta varia**.

Nota: è importante aumentare gradualmente l'apporto di fibre per evitare effetti collaterali come gas e gonfiore. In caso di problemi, vi invitiamo a consultare il vostro medico di famiglia.

*Evacuazione del contenuto dello stomaco

**Autodistruzione delle cellule in risposta a un segnale

***Colesterolo cattivo ([vedesi newsletter](#))



Informazioni utili sulle fibre

Si raccomanda di consumare 25 fonti diverse di fibre alla settimana

Solo il 13% dei francesi consuma il fabbisogno giornaliero di fibre (25 g/giorno)

Le fibre non apportano calorie

Cinque frutti e verdure (circa 500 g) forniscono in media 14 g di fibre

La pasta integrale contiene una quantità di fibre da 2 a 3 volte superiore a quella della pasta bianca

Contenuto di fibre:

Frutta intera
>
composta
>
succo

Conclusione

È importante aumentare l'apporto di fibre per raggiungere la quantità consigliata di **30 grammi di fibre al giorno per un individuo adulto sano**. Il consumo di fibre nelle dosi raccomandate ha **effettivi benefici sul microbiota e quindi sulla salute**. Attenzione però a non mangiarne troppe, poiché un consumo eccessivo potrebbe provocare disturbi gastrointestinali (gonfiore, problemi di transito, ecc.).



Nota: aumentate gradualmente l'apporto di fibre per evitare effetti collaterali come gas e gonfiore

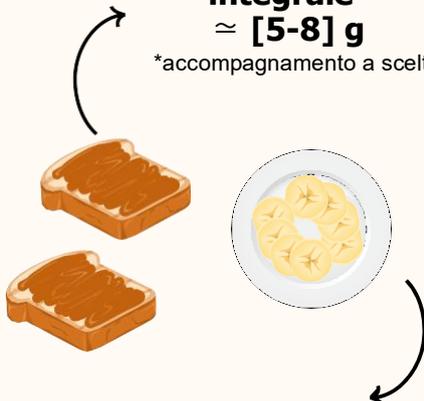
Per supportarvi nell'assunzione di un corretto quantitativo di fibre, ecco un menu esemplificativo che vi aiuterà a soddisfare il vostro fabbisogno giornaliero.

Naturalmente, si tratta solo di **un esempio**: tutti gli elementi possono variare in base alle vostre esigenze e ai vostri gusti e devono essere modificati di giorno in giorno. Ci teniamo a sottolineare che non è un menu completo, ma un esempio di **come raggiungere facilmente l'apporto giornaliero** di fibre **raccomandato**. Il contenuto di fibre di ciascun alimento è indicato solo a titolo informativo.

COLAZIONE

2 fette di pane integrale*
 ≈ [5-8] g

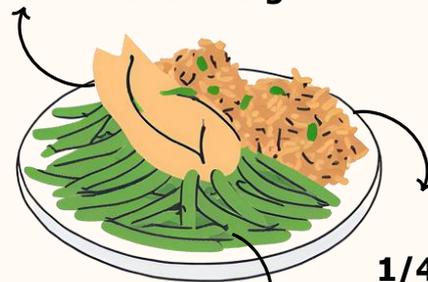
*accompagnamento a scelta 😊



1 banana ≈ 3 g

PRANZO

Pollo ≈ 0 g



1/2 piatto di fagiolini ≈ [3-6] g

1/4 di piatto di pasta integrale

≈ [4-7] g

MERENDA

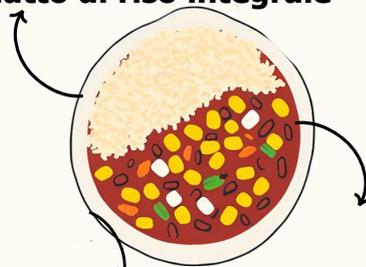
1 manciata di mandorle 2,5 g



1 mela
 ≈ 3,5 g

CENA

1/4 di piatto di riso integrale ≈ [2-4] g



1/2 piatto di carote, mais, pomodori [2-5] g

1/4 di piatto di fagioli rossi [6-10] g

Nota: per il piacere delle vostre papille gustative, vi consigliamo di aggiungere ai vostri piatti erbe aromatiche (prezzemolo, coriandolo, erba cipollina, ecc.) o spezie (curry, paprika, noce moscata, ecc.), poiché anch'esse contengono fibre 😊

Riferimenti

ANSES. Ciqual - Table de composition nutritionnelle des aliments. Disponible sur : <https://ciqual.anses.fr/>.

Champ Martine. (2017). Devrions-nous manger plus de céréales complètes ? Cahiers de nutrition et de diététique (2018) 53, 22—33

Fu, J., Zheng, Y., Gao, Y., & Xu, W. (2022). Dietary fiber intake and gut microbiota in human health. *Microorganisms*, 10(12), 2507.

Guan, Z. W., Yu, E. Z., & Feng, Q. (2021). Soluble dietary fiber, one of the most important nutrients for the gut microbiota. *Molecules*, 26(22), 6802.

He, Y., Wang, B., Wen, L., Wang, F., Yu, H., Chen, D., ... & Zhang, C. (2022). Effects of dietary fiber on human health. *Food Science and Human Wellness*, 11(1), 1-10.

Miller, K. B. (2020). Review of whole grain and dietary fiber recommendations and intake levels in different countries. *Nutrition Reviews*, 78(Supplement_1), 29-36.

Nutrition activité physique Cancer Recherche (NACRe). (2024). Fibres alimentaires et cancer. Disponible sur : <https://www.reseunacre.eu/prevention-primaire/facteurs-nutritionnels/fibres-alimentaires-et-cancer>

Partula, V., Deschasaux, M., Druetne-Pecollo, N., Latino-Martel, P., Desmetz, E., Chazelas, E., ... & Milieu Intérieur Consortium. (2020). Associations between consumption of dietary fibers and the risk of cardiovascular diseases, cancers, type 2 diabetes, and mortality in the prospective NutriNet-Santé cohort. *The American journal of clinical nutrition*, 112(1), 195-207.