

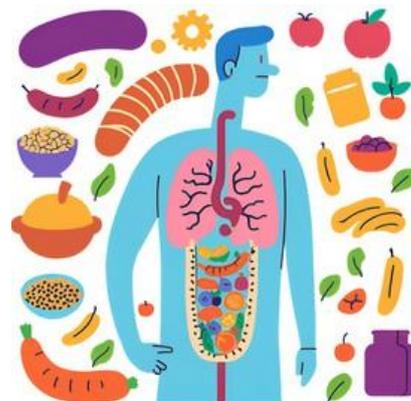
A FIBRA, VERDADEIRO ALIADO DA SAÚDE

Documento produzido no âmbito da parceria entre: BNP Paribas Cardif e Hospital Universitário de Rouen-Normandie
[Para quaisquer questões: nutriactis@chu-rouen.fr](mailto:nutriactis@chu-rouen.fr)

Porquê falar de fibra alimentar?

A fibra alimentar está naturalmente presente **na fruta, nos legumes, nos cereais e nos oleaginosas**. Contudo, com a industrialização e os hábitos alimentares ocidentais, caracterizados por um elevado consumo de alimentos transformados (ricos em gorduras e/ou açúcares), **o consumo de fibra alimentar diminuiu substancialmente**, com repercussões possíveis na nossa saúde.

Nesta nova newsletter, venha conhecer o mundo da fibra, desde o seu modo de ação até aos seus benefícios para a saúde, sem esquecer as recomendações inerentes ao seu consumo.



O que é a fibra alimentar?



Componente dos alimentos vegetais



Não fornece energia ao organismo sob a forma de calorías



Escapa à digestão e não é absorvida pelo intestino delgado



Contribui para o normal funcionamento do sistema digestivo e desempenha um papel essencial na saúde



O nosso consumo

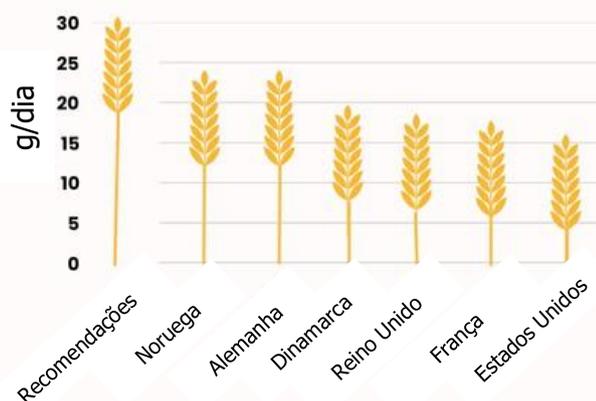
Na era paleolítica, os caçadores-recoletores alimentavam-se principalmente de frutos e de cereais e consumiam até **100 g de fibra alimentar** por dia.

Atualmente, o consumo de fibra alimentar diminuiu substancialmente e **situa-se muito abaixo das recomendações**, nomeadamente devido ao consumo cada vez maior de produtos refinados e ultraprocessados (cf. [newsletter](#)).

O consumo médio de fibra na maioria dos países situa-se atualmente **entre as 15 e as 25 gramas/dia**.

→ **Em França, a recomendação é de 30 gramas/dia.**

CONSUMO DE FIBRA



Teor de fibra alimentar

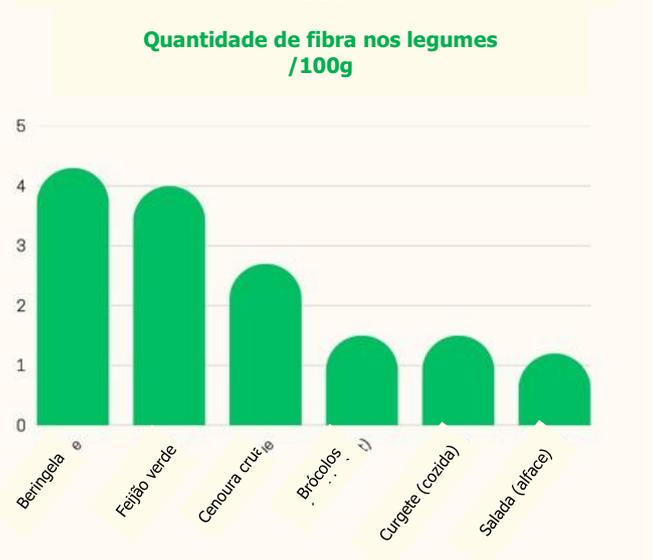
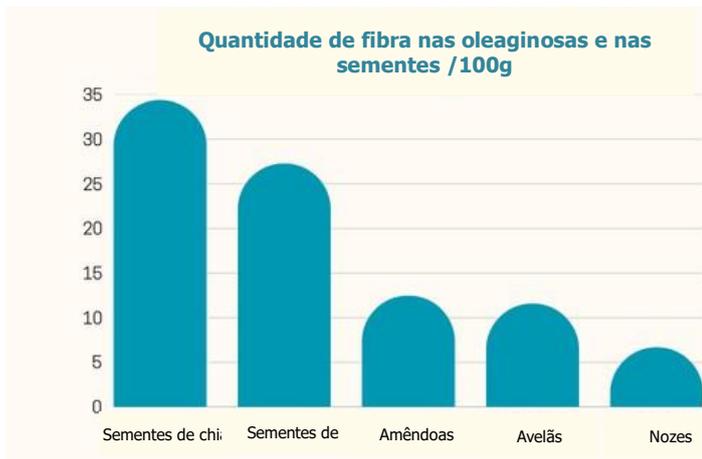
Como ilustram os gráficos, o teor em fibra varia de um alimento para outro. Porém, é essencial considerar a **quantidade de fibra em relação a uma porção típica** para interpretar corretamente estes dados.



3 colheiras de chá de sementes de chia (15g) = 5g de fibra



200g de massa integral cozida = 7g de fibra



Os alimentos ricos em fibra contêm **diferentes tipos de fibra**. É, por isso, essencial adotar **uma alimentação variada** para que possa desfrutar de todos os seus benefícios.

Distinguem-se duas grandes categorias de fibra: **a fibra solúvel e a insolúvel**.

FIBRA SOLÚVEL

- ◆ Dissolve-se em água e forma um gel
- ◆ Atrasa a digestão e a absorção dos hidratos de carbono
- ◆ Regula o trânsito intestinal
- ◆ Ajuda a diminuir o colesterol LDL
- ◆ Ex.: Fruta (maçãs, frutos vermelhos, figos, ameixas..., aveia, sementes (linhaça, chia...), leguminosas (feijão branco/vermelho, lentilhas...).



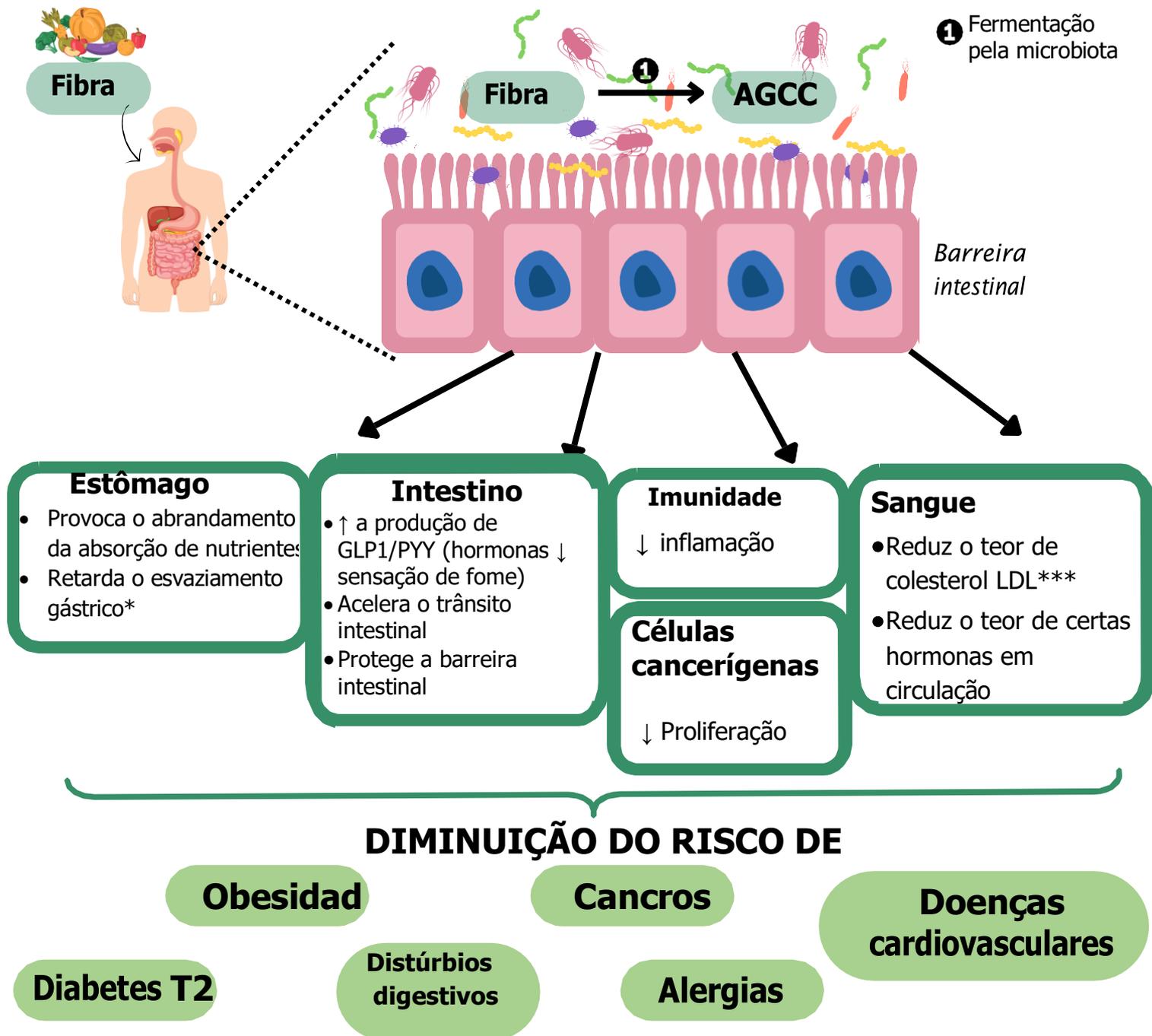
FIBRA INSOLÚVEL

- ◆ Não se mistura com a água; incha ao contacto com a água como uma esponja
- ◆ Favorece a saciedade
- ◆ Regula o trânsito intestinal
- ◆ Ex.: Cereais integrais, legumes (espinafres, couves, espargos, raízes...), leguminosas secas (grão-de-bico, lentilhas...), oleaginosas (nozes, amêndoas...)...



A fibra alimentar e a sua função na saúde

As provas acumulam-se quanto **aos efeitos benéficos do consumo de fibra** alimentar para a saúde humana. Os estudos mais recentes demonstram que a fermentação da fibra ingerida, pela microbiota, resulta na produção de ácidos gordos de cadeia curta (AGCC). Os AGCC favorecem o crescimento de microrganismos benéficos, impedindo, assim, a colonização de bactérias patogénicas. Além disso, os AGCC oferecem numerosos benefícios para a saúde, como ilustrado no gráfico abaixo:



O impacto do consumo de fibra na saúde depende **do tipo de fibra, da quantidade, mas também da duração** deste consumo. Existem limiares específicos para cada tipo de fibra, sendo por isso **essencial adotar uma alimentação variada**.

Nota: É importante aumentar progressivamente o seu consumo de fibra para evitar efeitos secundários como gases e inchaços. Em caso de problema, não hesite em consultar o seu médico de família.

*Evacuação do conteúdo do estômago

**As células são destruídas em resposta a um sinal

***Colesterol mau (cf. [newsletter](#))

Informações úteis sobre a fibra

É recomendada a ingestão de 25 fontes diferentes de fibra por semana

Apenas 13 % dos franceses consomem o limiar mínimo de fibra (25g/dia)

A fibra não contribui com calorias

Cinco frutos e legumes (cerca de 500g) fornecem em média 14g de fibra

as massas integrais contêm 2 a 3 vezes mais fibra do que as massas brancas

Teor de fibra:
Fruto inteiro
>
compota
>
sumo

Conclusão

É importante aumentar o consumo de fibra para atingir as recomendações de **30 gramas de fibra por dia para um adulto saudável**. O consumo de fibra nas doses recomendadas contribui com **reais benefícios para a sua microbiota e, assim, para a sua saúde**. Porém, há que ter cuidado para não se excederem as recomendações, dado que poderão resultar em consequências nefastas (inchaço, problemas de trânsito intestinal...)



Nota: Aumente progressivamente o seu consumo de fibra para evitar efeitos secundários como gases e inchaços.

Para o acompanhar na sua ingestão de fibra, propomos um exemplo de menu que permite cobrir as recomendações diárias em matéria de fibra.

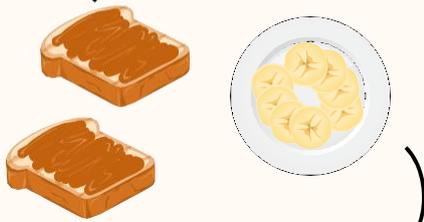
Trata-se apenas de **um exemplo** e todos os elementos podem variar em função das suas necessidades e gostos, e devem variar de dia para dia. Salientamos que não se trata de um menu completo, mas de um exemplo de **como atingir facilmente a ingestão diária recomendada** de fibra. O teor de fibra de cada alimento é fornecido a título meramente indicativo.

PEQUENO-ALMOÇO

2 fatias de pão integral*

≈ [5-8]g

*acompanhamento à escolha 😊



1 banana ≈ 3g

ALMOÇO

Frango ≈ 0 g



1/2 prato de feijão verde
≈ [3-6] g

1/4 de prato
de massa
integral
≈ [4-7]g

LANCHE

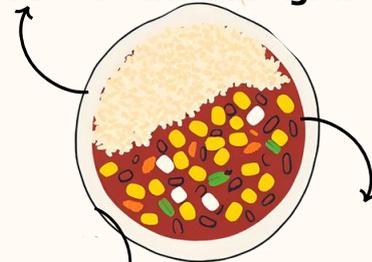
1 punhado de
amêndoas ≈ 2,5g



1 maçã
≈ 3,5g

JANTAR

1/4 de prato de arroz integral ≈ [2-4] g



1/2 prato de
cenouras,
milho, tomate
≈ [2-5] g

1/4 prato de
feijão vermelho ≈
[6-10] g

Nota: Para adicionar sabor às suas preparações, não hesite em adicionar ervas aromáticas (salsa, coentros, cebolinho...) ou especiarias (caril, colorau, noz-moscada...), dado que também elas contêm fibra. 😊

Referências

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.reseanacre.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.