

A FIBRA, VERDADEIRO ALIADO DA SAÚDE

Documento produzido na parceria entre: BNP Paribas Cardif e Hospital Universitário de Rouen-Normandie

Em caso de dúvida, envie e-mail para: nutriactis@chu-rouen.fr



Por que falar de fibra alimentar?

A fibra alimentar está naturalmente presente **nas frutas, nos legumes, nos cereais e nas oleaginosas**. Contudo, com a industrialização e os hábitos alimentares ocidentais, caracterizados por um alto consumo de alimentos ultraprocessados (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 os 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 calorias



Escapa à digestão e não é absorvida pelo intestino delgado



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



O nosso consumo

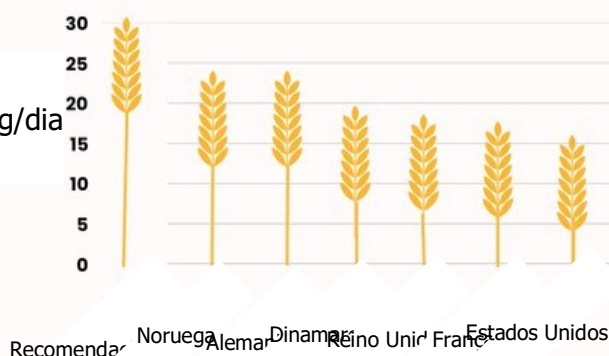
Na era paleolítica, os caçadores-coletores alimentavam-se principalmente de frutos e de cereais e consumiam até **100 g de fibra alimentar** por dia.

Atualmente, o consumo de fibra alimentar diminuiu substancialmente e **situa-se muito abaixo das recomendações**, especialmente devido ao consumo cada vez maior de produtos refinados e ultraprocessados (Consulte a newsletter).

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

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

CONSUMO DE FIBRA





Teor de fibra alimentar

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



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



200g de massa integral cozida = 7g de fibra

Quantidade de fibra nas oleaginosas e nas sementes /100g



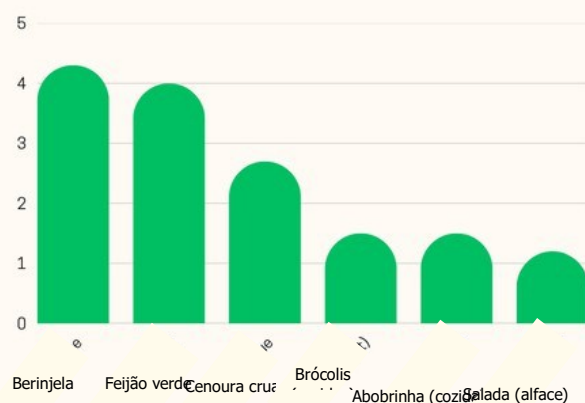
Quantidade de fibra nas frutas /100g



Quantidade de fibra nos alimentos ricos em amido (cozidos) /100g



Quantidade de fibra nos legumes /100g



Os alimentos ricos em fibra contêm **tipos diferentes de fibra**. É, por isso, essencial adotar **uma alimentação variada** para que você possa aproveitar 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 carboidratos
- Regula o trânsito intestinal
- Ajuda a diminuir o colesterol LDL
- Ex.: Frutas (maçãs, frutas vermelhas, figos, ameixas), aveia, sementes (linhaça, chia), leguminosas (feijão branco/vermelho, lentilhas).



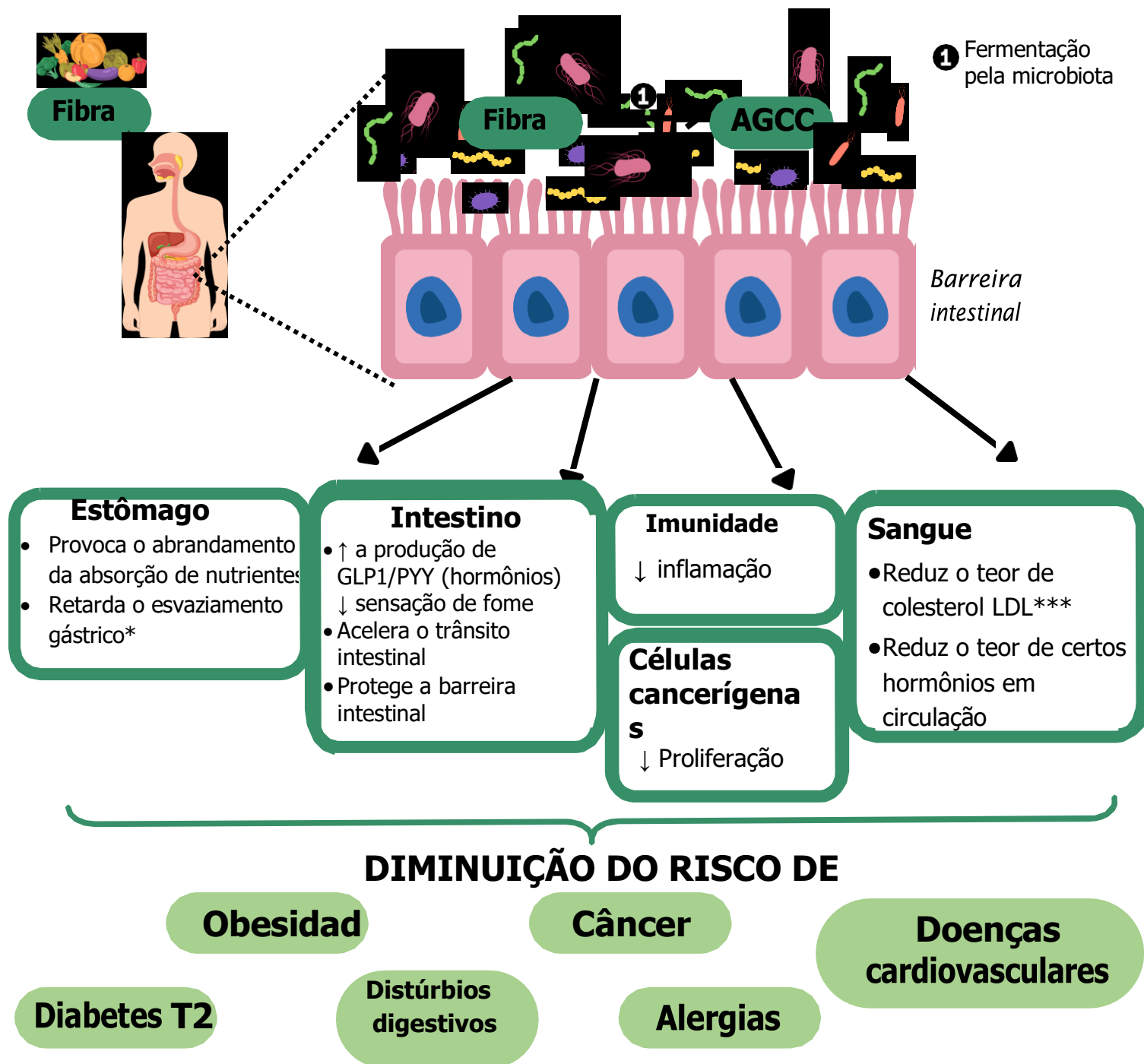
FIBRA INSOLÚVEL

- 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, aspargos, 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 graxos de cadeia curta (AGCC). Os AGCC favorecem o crescimento de microrganismos benéficos, impedindo, assim, a colonização de bactérias patogênicas. 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** desse 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.

*Evacuação do conteúdo do estômago

**As células são destruídas em resposta a um sinal

***Colesterol mau ([consulte a newsletter](#))

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

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

A fibra não contribui com calorias

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

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

Teor de fibra:
Fruta inteira
>
compota
>
suco

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, deve-se ter cuidado para não exceder as recomendações, dado que poderão resultar em consequências negativas (inchaço, problemas de trânsito intestinal)



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

Um dia repleto de fibra

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

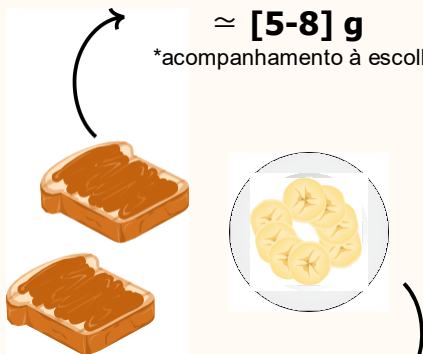
Trata-se apenas de **um exemplo** e todos os elementos podem variar em função das suas necessidades e gostos, e devem variar de dia para dia. Salientamos que não se trata de um menu completo, mas de um exemplo de **como atingir facilmente a ingestão diária recomendada** de fibra. O teor de fibra de cada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

CAFÉ DA MANHÃ

2 fatias de pão integral*

≈ [5-8] g

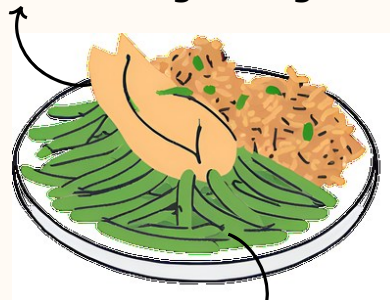
*acompanhamento à escolha😊



1 banana ≈ 3 g

ALMOÇO

Frango ≈ 0 g



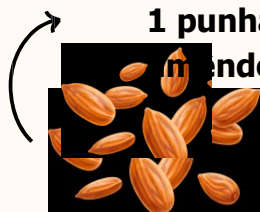
1/2 prato de feijão verde ≈ [3-6] g

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

LANCHE

1 punhado de amendoas

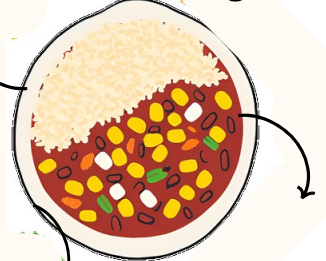
≈ 2,5 g



1 maçã ≈ 3,5 g

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, adicione ervas aromáticas (salsa, coentro, cebolinha) ou especiarias (curry, colorau, noz-moscada), pois elas também contêm fibra. 😊

Referências

ANSES. Ciqua - Table de composition nutritionnelle des aliments. Disponible sur : <https://ciqua.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., Druesne-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.