



Legumbres y verduras —crudas en ensalada o también cocidas— son fuentes clave de fibra en la dieta diaria.

JANINA MARCANO

Pensar en fibra muchas veces significa asociarla a la avena en el desayuno y, en general, a un efecto positivo en el tránsito intestinal.

Relacionada casi exclusivamente a beneficios en la salud digestiva, parecía ocupar un lugar secundario frente a otros nutrientes, como la proteína o las grasas saludables.

Pero en el último tiempo, múltiples trabajos científicos han ampliado radicalmente su rol: hoy la fibra aparece vinculada a múltiples aspectos clave de la salud que van más allá del estómago, y que incluyen al cerebro, lo cardiovascular e incluso la inmunidad.

“Antiguamente el papel de la fibra estaba muy centrado en el control del estreñimiento o incluso del peso, pero la verdad es que nuevas investigaciones han mostrado su relevancia respecto del efecto en el control del colesterol o la glicemia, por ejemplo”, sostiene Jessica Liberona, nutricionista de Clínica Universidad de los Andes.

En el caso del azúcar en sangre, Liberona comenta que “lo que se ha visto que hace la fibra es retrasar la absorción de los hidratos de carbono. Entonces, cuando comes un alimento que contiene fibra, este permanece más tiempo en el estómago, y esto retrasa, en cierta medida, el paso del azúcar al intestino”.

Ella y otras expertas coinciden en que el gran cambio sobre el impacto de la fibra ha llegado, en parte, de la mano de la extensa investigación sobre la microbiota, el conjunto de microorganismos que habitan el intestino y cuyo rol se ha vinculado a un sinnúmero de enfermedades.

Bacterias buenas

“La fibra no se digiere ni se absorbe en el intestino delgado, llega intacta al colon, donde sirve de alimento a bacterias beneficiosas”, explica Liberona. Cuando estas bacterias fermentan la fibra, producen ácidos grasos llama-

Investigaciones recientes han encontrado nuevos efectos positivos asociados a su consumo:

Más allá de la digestión, la fibra suma beneficios para corazón, cerebro e inmunidad

Cada vez se le da más relevancia a su papel en la dieta, con evidencia que la relaciona con un mejor control del colesterol y la glicemia y con una microbiota más saludable. Aquí, expertas entregan consejos para asegurar una ingesta adecuada.

dos “de cadena corta”, como el propionato y el butirato, señala. “El propionato puede llegar al hígado e inhibir la síntesis de colesterol”, precisa.

Ese mecanismo ayudaría a explicar por qué una mayor ingesta de fibra se asocia con un mejor control del colesterol y, en consecuencia, con beneficios cardiovasculares, precisan las expertas.

Un metaanálisis publicado en The Lancet en 2019, que analizó más de 100 estudios, concluyó que una mayor ingesta de fibra se asocia con menor riesgo de enfermedad cardiovascular, diabetes tipo 2 y mortalidad total. Los beneficios fueron particularmente claros con consumos entre 25 y 29 gramos diarios —la recomendación actual para adultos (ver recuadro)—, e incluso mayores con ingestas superiores.

Marcela Cosentino, nutricionista de Clínica Santa María, señala que el ácido graso butirato además “reduce la inflamación sistémica y fortalece la barrera intestinal frente a toxinas y gérmenes patógenos”.

Esa producción es clave para mantener sana la superficie interna del colon, precisa.

El impacto inmunológico también

estaría mediado por la microbiota. Verónica Iribarra, nutrióloga de UC Christus y académica UC, explica que compuestos derivados de la fermentación de la fibra en el intestino “modulan vías inflamatorias intracelulares vinculadas a procesos inflamatorios crónicos”.

Por eso, añade, un consumo adecuado de fibra se asocia a menor inflamación sistémica, un factor que hoy se reconoce como transversal a enfermedades cardiovasculares, me-

tabólicas y varios tipos de cáncer.

“La fibra ya no es solo un tema de ir al baño”, resume Iribarra. “Tiene que ver con la salud del colon y con cómo eso impacta otros sistemas”.

Otro de los campos más estudiados en los últimos años es el papel de la fibra ante el eje intestino-cerebro. A través del nervio vago y de señales químicas, el intestino y el sistema nervioso central mantienen una comunicación bidireccional, explican las especialistas.

Cantidades

“Todas las personas deberíamos ingerir una cantidad de fibra que no es poca, alrededor de 25 gramos de fibra al día (el total contenido en los alimentos, no 25 gramos de un alimento)”, advierte Iribarra.

Para lograrlo, recomienda incluir legumbres —como lentejas, porotos o garbanzos— varias veces por semana y asegurar un consumo diario de dos tazas y media de vegetales o legumbres. Si bien una taza de lentejas cocidas puede aportar cerca de la mitad del requerimiento diario, el resto debe completarse con otros alimentos ricos en fibra a lo largo del día, concuerdan las expertas.

También es clave la hidratación. Si se aumenta la fibra sin suficiente agua, puede aparecer distensión o estreñimiento, advierten. En general, se recomienda entre 1,5 y 2,5 litros de agua diarios —según peso y nivel de actividad— para que la fibra pueda ejercer correctamente su función, coinciden.

Redes sociales

En redes sociales ha surgido la tendencia del “fiber maxing”, que promueve llevar la fibra al máximo. Las especialistas llaman a la prudencia. “No hay que obsesionarse ni excederse”, advierte Cosentino. Incrementos bruscos pueden causar distensión, gases y malestar.

Múltiples estudios han encontrado que dietas ricas en fibra y en alimentos vegetales se asocian a menor riesgo de deterioro cognitivo y demencia.

“Se ha visto que al tener una buena salud intestinal, hay también una mejor concentración y memoria, por ejemplo”, señala Paulina Mellado, nutricionista de Clínica Dávila Vespuccio.

Las especialistas aclaran que si bien no se puede hablar aún de causa directa, se cree que la fibra, al modular la inflamación sistémica, mejorar el metabolismo e impactar sobre la microbiota, podría jugar un rol protector.

Iribarra menciona que “en investigaciones en modelos animales de Parkinson, la modificación de la microbiota altera la expresión de síntomas” asociados a enfermedades neurodegenerativas.

En humanos, en tanto, “estudios preliminares sugieren que determinados prebióticos —como ciertas fibras fermentables (presentes en alimentos como legumbres, alcachofas, cebolla o ajo)— promueven bacterias asociadas a menor inflamación y mejor desempeño cognitivo”.

Confusión

Sobre el consumo diario, las expertas coinciden en que la prioridad debe ser la fibra proveniente de alimentos. “Hay mucha confusión sobre la fibra y muchas personas creen que deben consumirla a través de suplementos”, plantea Iribarra.

“No es lo mismo consumirla en una cápsula que a través de frutas, verduras y legumbres, que además aportan vitaminas, antioxidantes y agua”, subraya la nutrióloga.

Los suplementos, dice, aunque pueden tener indicación específica en ciertas personas, no reemplazan una dieta equilibrada que incluya fibra.

Más allá de la avena y la linaza, las legumbres destacan como una de las fuentes más potentes. “Una taza de lentejas ya puede aportar una buena parte de la fibra que se requiere a diario”, ejemplifica Cosentino.

De hecho, señala, porotos, garbanzos y lentejas concentran cantidades relevantes que ayudan a acercarse con mayor facilidad a la meta diaria.

También aportan fibra la quinoa, el amaranto, poco utilizado en Chile, las semillas de chía, los frutos secos, los cítricos, los frutos rojos y verduras como alcachofas, espárragos y brócoli”, agrega Liberona.

Las especialistas coinciden, además, en que pequeños cambios pueden marcar diferencia: consumir las frutas con cáscara cuando sea posible y preferir cereales en su versión integral —como pan o pasta integrales— permite aumentar significativamente el aporte de fibra en comparación con sus versiones tradicionales.