

di Anna Fregonara

**L**e fibre sono una caratteristica unica del mondo vegetale che le usa come scheletro per sostenersi, come riserva energetica e come modo per trattenere l'acqua. La loro fama è legata all'effetto anti stitichezza favorendo il transito e la regolarità intestinali, ma fanno molto di più, come conferma un recente studio uscito su *Cell Host & Microbe*. I partecipanti (18) hanno consumato 10 grammi di fibre al giorno durante la prima settimana, 20 durante la seconda e 30 durante la terza. I risultati hanno rivelato risposte microbiche e sistemiche, come la riduzione del colesterolo cattivo e dei livelli di infiammazione cronica, che variano da un individuo all'altro e che per gli studiosi dipendono dal tipo di fibre, dalla loro quantità e dalla interazione con il microbiota. «Nonostante il campione sia piccolo, è interessante notare come aumentando le fibre il microbiota faccia in tempo a cambiare in sole 3 settimane», spiega Stefano Erzegovesi, psichiatra e nutrizionista.

**Queste sostanze sono prebiotici, il cibo preferito dai batteri «amici» del nostro intestino**

**Perché è importante il legame fibre-microbiota?**

«Le fibre sono prebiotici, il cibo preferito dai probiotici, i batteri «amici» del nostro intestino importanti, tra le tante cose che fanno, per la produzione di acidi grassi a catena corta. Questi acidi ci donano difese immunitarie più efficienti: infatti, preservano l'integrità della parete epiteliale intestinale e regolano, con un'azione di acceleratore-freno, l'attività del sistema immunitario in modo che non sia né troppo bassa, altrimenti ci si ammala di malattie infettive, né troppo alta, che significa patologie allergiche o immunitarie. Inoltre, gli acidi grassi, attraverso il nervo vago che dall'intestino arriva al cervello, modulano il funzionamento del sistema nervoso centrale e questo significa cervello più lucido e buon umore».

**Come fanno le fibre a sfiammare il nostro fuoco interiore?**

«Oltre che far crescere al meglio i nostri batteri antinfiammatori, in natura le fibre sono ancorate agli antiossidanti che aiutano le piante a sopravvivere alle ag-



Da sapere

**Frutta**

Meglio consumarla con la buccia: la maggior quantità di fibre è nel rivestimento esterno

**Abitudini**

Familiarizzare fin da giovani con il sapore e la consistenza delle fibre aiuta a consumarle

**Gradualità**

Se non si è abituati, introdurre poco a poco per evitare gonfiore a causa del gas prodotto dai batteri

**Cottura**

Tagliare le verdure a piccoli pezzi, rispettare i tempi di cottura e di ammollo aiuta ad apprezzare le fibre

## Così le fibre ci aiutano a spegnere i «fuochi» pericolosi

gressioni dell'ambiente e aiutano anche noi, attraverso i batteri «amici», a farlo meglio. Meno ossidazione significa avere cellule meno infiammate e più longeve, ma anche minor rischio di com-

parsa di sindrome metabolica, di tumori, di patologie cronicodegenerative, di diabete di tipo 2 anche grazie al fatto che le fibre rendono l'assorbimento del glucosio più lento».

**Quali sono gli altri benefici?**

«Le fibre ripuliscono dalle scorie: hanno un effetto adsorbente (si scrive proprio con la «d», ndr) ossia sono capaci di trattenere sulla propria superficie sostanze

tossiche come i metalli pesanti che vengono così eliminati. Hanno anche un effetto anti fame e anti obesità: donano volume, e quindi sazietà, a ciò che consumiamo. Un microbiota abituato a mangiare fibre, che hanno una bassa densità calorica, farà venire più voglia di alimenti che le contengono e meno desiderio di cibi raffinati, grassi o ricchi di zuccheri. Infine, riducono in parte l'assorbimento del colesterolo e dei trigliceridi, nemici delle malattie cardiovascolari. Le fibre presenti in natura sono una specie di «orchestra», una combinazione tra tanti tipi. È la loro azione sinergica a determinare un effetto positivo sul nostro benessere e a proteggere la biodiversità del microbiota».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

I migliori consigli per rispondere alle tue esigenze di salute e benessere.

SEGUICI SU FACEBOOK!

**Porzioni**

### La quantità giusta nelle diverse età (e chi deve limitarle)

La raccomandazione di mangiare una buona quantità di fibre è per gli adulti sani. «A loro si consigliano, ogni giorno, 2 porzioni di frutta (150 g a porzione), 3 di verdura (250 g a porzione, 80 g se insalata in foglia), 1 di cereali integrali in chicco (80 g a crudo), 1 di legumi (40 g a crudo, 120 g se usiamo i legumi già cotti)», precisa Stefano Erzegovesi. «Fino alla tarda adolescenza, l'abbondanza di fibre rende invece più difficile l'assorbimento dei nutrienti. A bambini e ragazzi ne basta una porzione al giorno ottenuta da cibi passati al passaverdure che scarta circa il 60% di fibre. Chi soffre di malattie infiammatorie croniche intestinali come colite ulcerosa, morbo di Crohn, diverticolosi e colon irritabile non deve esagerare. Questo non significa non mangiarle, ma essere attenti nel consumo: il proprio medico suggerirà di passarle o di usarne poche».

A. F.

© RIPRODUZIONE RISERVATA