



Curarsi naturalmente

Rubrica a cura del dr. Sergio Ricciuti

Vice Presidente S.I.FIT. Società Italiana Fitoterapia
Responsabile Area Farmacisti



Le fibre e la regolarità intestinale

tempo di lettura
3'

È noto a tutti l'effetto benefico delle fibre sulla regolare funzionalità intestinale per il loro effetto "volume" e la stimolazione dell'attività peristaltica. L'alimentazione "occidentale", le diete dimagranti, le diete senza frutta e verdura sono, spesso, troppo povere di "scorie" e sono la causa principale della stipsi. Quest'ultima è più frequente con l'approssimarsi della stagione calda perché riduciamo l'apporto alimentare (per via di un diminuito fabbisogno calorico) e l'acqua assunta con l'alimentazione viene eliminata in misura maggiore con la termoregolazione (e in minore quantità per via intestinale).

Per questo motivo, nella piramide alimentare, riporta nella parte inferiore (alimenti da assumere con maggiore frequenza ed in maggiore quantità) acqua ed alimenti ricchi di fibre (frutta, legumi, pasta e pane integrale) unitamente ad un corretto stile di vita ed una equilibrata attività sportiva. In particolare, l'apporto di fibre si colloca tra i 25 ed i 50 grammi al giorno, che possono essere raggiunti anche con il ricorso ad integratori.

Le fibre alimentari sono carboidrati complessi e sono contenuti nelle piante; esistono due tipi di fibre, le fibre solubili, che richiamano acqua nel lume intestinale ammorbidendo le feci e facilitandone il passaggio nel



colon, e le fibre insolubili che agiscono aumentando il volume delle feci (stimolando così la motilità intestinale e favorendo l'evacuazione). Avena, orzo, fagioli, frutta, segale e certe verdure contengono entrambi i tipi di fibre; verdura, frutta, prodotti integrali come pane, cereali, pasta, semi e riso integrale, contengono soprattutto fibre insolubili. È opportuno assumere entrambi i tipi di fibre. In particolare frutta e verdure fresche andrebbero mangiate con la buccia (ben lavata). È opportuno consumare prevalentemente cibi integrali (come crusca e pane integrale) e accompagnarli con abbondante assun-

zione di liquidi. L'acqua, infatti, di cui il nostro organismo è composto per il 55-75%, è essenziale per la termoregolazione e per il mantenimento della fluidità del sangue; inoltre, facilita la penetrazione delle sostanze (nutrienti) nelle cellule e, non ultimo, mantiene le feci soffici e ne facilita l'eliminazione. All'effetto massa delle fibre se ne associa un altro di grande importanza sulla

zione di liquidi.

L'acqua, infatti, di cui il nostro organismo è composto per il 55-75%, è essenziale per la termoregolazione e per il mantenimento della fluidità del sangue; inoltre, facilita la penetrazione delle sostanze (nutrienti) nelle cellule e, non ultimo, mantiene le feci soffici e ne facilita l'eliminazione. All'effetto massa delle fibre se ne associa un altro di grande importanza sulla

molto diffusa nella tradizione fitoterapica giapponese e cinese (*Amorphophallus Konjac*). È una fibra vegetale solubile in grado di rigonfiarsi, "gelificandosi", assorbendo una quantità di liquidi che arriva a 100 volte il suo peso. Naturalmente questa capacità è legata alla qualità del glucomannano: migliore è la qualità maggiore è la sua capacità di assorbire acqua. Questa proprietà permette di ridurre l'as-



flora batterica del colon (azione prebiotica).

La fibra presente nella maggioranza degli integratori è il glucomannano, derivato dalle radici di una pianta di origine orientale

sorbimento degli alimenti (in particolare grassi e zuccheri), dare maggiore senso di sazietà, regolarizzare la funzione intestinale e migliorare la qualità di tutto l'ecosistema intestinale. Queste qualità spiegano il suo frequente impiego nelle diete ipocaloriche. Un po' di cautela va comunque usata evitandone l'assunzione in prossimità di farmaci importanti perché ne potrebbe essere ridotto l'assorbimento.

Fibre ed acqua, un binomio inscindibile, parlatene con il vostro medico ed il vostro farmacista per trovare il giusto equilibrio ricorrendo agli integratori ove l'apporto alimentare fosse insufficiente.