

FIBRA II

¿Qué hay de verdad?

Ana Belén Ropero Lara

[Ver también el artículo ["Fibra I. El nutriente no digerido"](#)]



De la fibra se ha dicho que sirve para casi todo: desde que ayuda a perder peso hasta que previene la diabetes. Para poder hacer estas afirmaciones estos efectos deben estar demostrados en un número suficiente de estudios de investigación. Así es como funciona la ciencia y en base a eso vamos a analizar en este artículo qué hay de verdad

en todos los beneficios que se le atribuyen a la fibra.

Como ya se vio en el artículo ["Fibra I. El nutriente no digerido"](#), la fibra es una familia heterogénea de compuestos presentes en los alimentos que son poco o nada digeridos por nuestro organismo. Dentro de ella se incluyen compuestos con estructuras y funciones biológicas diferentes, tal y como se ha puesto de manifiesto en los estudios de investigación. Por esta razón no hay ningún efecto sobre la salud de la fibra en su conjunto, sino que estos se estudian de forma independiente para cada uno de los miembros de la familia.

Para evitar el uso interesado de los resultados de la investigación por parte de las industrias del sector alimentario, un comité de expertos de la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria ([EFSA](#)) es quien decide si los efectos sobre la salud que se le atribuyen a la fibra o a cualquier otro componente de los alimentos están suficientemente demostrados. En base a ese dictamen de la EFSA, la Unión Europea autoriza o no el uso de lo que denomina ["declaraciones de salud"](#) y establece la cantidad de dicho componente que debe llevar un alimento para poder hacer uso de esa declaración. Con fines comerciales no se puede atribuir a ningún alimento efectos sobre la salud en la Unión Europea a menos que esta lo autorice.



Si bien es cierto que esta reglamentación es de aplicación en la publicidad, marketing y etiquetado de los alimentos, es una referencia igualmente válida en otros ámbitos, como es Internet, donde se vierten todo tipo de información no contrastada sobre los alimentos que confunde al consumidor.

Tabla 1.- Listado de beneficios para la salud que se han demostrado para alguno de los componentes de la fibra (para más detalles, ver referencias)

COMPONENTE	BENEFICIO PARA LA SALUD ("DECLARACIÓN DE SALUD")
Funcionamiento del intestino	
Fibra de centeno	Contribuye al funcionamiento normal del intestino
Fibra de salvado de trigo Lactulosa	Contribuye a la aceleración del tránsito intestinal
Fibra de salvado de trigo Fibra del grano de avena Fibra del grano de cebada Fibra de remolacha azucarera	Contribuye a que aumente el volumen de las heces
Colesterol	
Betaglucanos Glucomanano de Konjac Goma guar Hidroxipropil metilcelulosa Pectina Quitosano	Contribuye a mantener niveles normales de colesterol
Betaglucano de avena o cebada	Disminuye/reduce el colesterol sanguíneo. Una tasa elevada de colesterol constituye un factor de riesgo en el desarrollo de cardiopatías coronarias
Glucemia	
Alfa-ciclodextrina Arabinoxilanos (trigo) Betaglucano de avena o cebada Hidroxipropil metilcelulosa Pectinas	Contribuye a reducir la subida de glucosa en sangre después de comer
Pérdida de peso	
Glucomanano de Konjac	Ayuda a adelgazar cuando se sigue una dieta baja en calorías.

Siguiendo los dictámenes de la EFSA y de la Unión Europea, existen un buen número de efectos sobre la salud de diferentes componentes de la fibra (tabla 1). Así, la fibra de los cereales (centeno, avena, cebada, salvado de trigo) y de la remolacha azucarera mejoran la función intestinal de distinta forma, mientras que componentes como el beta-glucano de avena o centeno reducen el colesterol sanguíneo y la subida de glucosa en sangre después de comer. Por su parte el glucomanano echa una mano para adelgazar, siempre dentro de una dieta baja en calorías. Como se puede apreciar, ninguno de estos efectos son para la fibra como familia completa, sino sólo para alguno/s de sus miembros.

Otros efectos sobre la saciedad, la absorción de grasa, el riesgo de padecer diversas enfermedades, incluido el cáncer colorrectal y la diabetes requieren más estudios.

La mayoría de estos efectos beneficiosos de los componentes de la fibra se consiguen con cantidades más elevadas de las que habitualmente se ingieren en la dieta. Las pocas excepciones son la avena, que se suele presentar en copos, y el salvado de trigo. La fibra y el beta-glucano que contiene la avena contribuyen a que aumente el volumen de las heces y a mantener los niveles normales de colesterol respectivamente. Según datos de la cantidad de beta-glucano de la avena de diferentes fuentes (3.5 - 6.6 %), será necesario entre 45 y 86 g de avena al día para conseguir esos efectos sobre el colesterol. Por su parte, la fibra del salvado de trigo contribuye a la aceleración del tránsito intestinal y a aumentar el volumen de las heces. Sin embargo, la falta de datos de composición de alimentos hace difícil determinar si el trigo integral (grano entero) y sus derivados cumplen con la condición para hacer estas mismas declaraciones de salud.



En cuanto a la cebada y el centeno, los derivados presentes actualmente en el mercado no contienen suficiente cantidad de estos cereales como para poder cumplir las condiciones de uso de las declaraciones. Y del resto de componentes de la fibra se necesitan mayores cantidades que las presentes de forma natural en los alimentos para conseguir los efectos beneficiosos.

Autora

- Dra. Ana Belén Ropero. Profesora de Nutrición y Bromatología de la Universidad Miguel Hernández de Elche. Directora del proyecto [BADALI](#).

Referencias

- [Reglamento \(CE\) nº 1924/2006](#) del Parlamento Europeo y del Consejo, de 20 de diciembre de 2006
- [“Scientific Opinion on Dietary Reference Values for carbohydrates and dietary fibre”](#). 2010. EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition, and Allergies (NDA). EFSA Journal, 8(3):1462
- Registro de la Unión Europea de declaraciones nutricionales y de salud de los alimentos. Acceso en junio de 2016. www.ec.europa.eu/nuhclaims/
- [Reglamento \(EU\) nº 1160/2011](#) de la Comisión de 14 de noviembre de 2011
- [Reglamento \(UE\) nº 432/2012](#) de la Comisión de 16 de mayo de 2012
- [Reglamento \(UE\) nº 1048/2012](#) de la Comisión de 8 de noviembre de 2012
- [Reglamento \(UE\) nº 536/2013](#) de la Comisión de 11 de junio de 2013
- [Reglamento \(UE\) nº 40/2014](#) de la Comisión de 17 de enero de 2014
- [“Correlated responses to selection for greater \$\beta\$ -glucan content in two oat populations”](#). 2002. CT Cervantes-Martinez, KJ Frey, PJ White, DM Wesenberg, JB Holland. Crop Sci. 42:730–738.
- [“Variation in dietary fibre, beta-glucan, starch, protein, fat and hull content of oats grown in Sweden 1987-1989”](#). 1992. NG Asp, B Mattsson, G Onning. Eur J Clin Nutr. 1992 Jan;46(1):31-7.

Imágenes

- Copyright Eva Marquina Berenguer.