

Buenos y malos hábitos

El que obra bien... ¡Seguro está feliz! L.N. Judith Jiménez López

Uno de los temas más comúnmente tratados en las consultas nutricionales es el estreñimiento, que provoca dolores estomacales, inflamación; incluso, cuando se vuelve crónico, puede ser un factor para desarrollar enfermedades intestinales, como cáncer. Muchas personas ni siquiera saben que lo padecen; es más, me atrevo a asegurar que usted estará diciendo: «Yo no».

Consumo de fibra

El primer tratamiento o alternativa que se ofrece para el estreñimiento es un aumento en el consumo de fibra. Casi todo mundo sabe que el consumo de fibra diario mejora el tránsito intestinal y, con ello, –tal como se anuncia en muchos medios–, se puede bajar de peso o contrarrestar su incremento. Tan es así que, muchos de los productos industrializados están adicionados con fibra, pero... ¿Cuánto sabemos en realidad del tema?

¿Cuántos tipos de fibras existen?, ¿todas sirven o ayudan a mi organismo de igual forma?, ¿cuánta cantidad debo consumir al día?, ¿se requiere la misma cantidad a cualquier edad?, ¿realmente tiene una propiedad que ayude a bajar de peso?, ¿el exceso de fibra puede traerme consecuencias nocivas?, ¿qué alimentos la contienen en mayor cantidad?

| Revisemos algunos puntos importantes sobre el tema: | |
|---|--|
| <p>La fibra es una sustancia procedente de las plantas, que no puede ser digerida por las enzimas del tracto digestivo humano. Pasa por éste, llevando a cabo diferentes acciones; esto depende del tipo de fibra que se ingiera.</p> <p>Existen dos tipos de fibra:</p> <ul style="list-style-type: none">- Insoluble: Ésta representa 75 por ciento de la fibra dietética. Es la más común de las fibras, particularmente celulosa.- Soluble: Se caracteriza por formar geles viscosos en el tracto digestivo, gomas, pectinas y hemicelulosa. | <p>Efectos de los dos tipos de fibra:</p> <p>Soluble:</p> <ul style="list-style-type: none">- Actúa en el metabolismo de lípidos y glucosa.- Ayuda a disminuir la absorción intestinal de glucosa (por lo que se considera importante en el control de la glucosa en pacientes diabéticos).- Ayuda a disminuir la concentración sanguínea de colesterol. <p>Insoluble:</p> <ul style="list-style-type: none">- Disminuye el tiempo de tránsito intestinal (por lo que disminuye el riesgo de padecer cáncer de colon).- Aumenta el volumen de las heces.- Auxilia en el tratamiento del estreñimiento |

Como hemos revisado, no todas las fibras tienen la misma función, es necesario evaluar de qué tipo requiere cada individuo, pues las necesidades diarias varían dependiendo de la

edad. En los adultos, el consumo diario debe ser de entre 25 a 30 gramos, esto puede modificarse si existe algún padecimiento o, incluso, por el gusto de cada persona.

Por lo tanto, lo más recomendable es asistir a consulta con un especialista. Al ingerir excesos de fibra corremos el riesgo de no absorber las cantidades necesarias de vitaminas liposolubles, debido a su acción en la captura de grasas, modificar la motilidad del intestino hasta volverlo perezoso o dependiente de tal o cual producto específico.

Es muy común encontrarnos con diferentes tipos de fibras en el mercado, todas refieren ayudar de igual forma a nuestro organismo, y van desde costos razonables hasta extremadamente caras. ¿Si pudiéramos encontrar algo en la naturaleza capaz de proporcionarnos estas maravillosas propiedades y muchas otras como un aporte de vitaminas y minerales, cuánto estaríamos dispuestos a pagar?

Esta maravilla son los alimentos naturales, en especial las frutas y verduras, que tienen un balance perfecto entre los dos tipos de fibra; además, contienen agua, vitaminas y minerales, las cuales podemos obtener a un costo razonable, sobre todo si las conseguimos de temporada; a esto hay que añadir que se pueden preparar de formas diversas.

El consumo de fibra debe ir acompañado de una adecuada ingesta de agua y ejercicio; esto aumentará sus efectos y los cambios se evaluarán de forma más rápida.

El hecho de enriquecer nuestras comidas con ensaladas, sopas de verduras, cereales integrales, nos aporta cantidades suficientes de fibra, da variedad a nuestros platillos, y nos aseguramos de un buen funcionamiento intestinal.

Hay que recordar que la fibra no es una sustancia mágica, no podemos consumirla y olvidarnos por completo de la alimentación saludable en cantidad y calidad. El organismo necesita un balance, la fibra puede ayudarnos en la búsqueda de ese balance, siempre y cuando tomemos en cuenta lo que hemos venido analizando.

¡Ahora ya puede tomar la mejor decisión!

La fibra es una necesidad para nuestro organismo, y puede volverse un verdadero gusto para nuestro paladar. ¡Disfrútela!