

**Nº 863 La fibra**  
Med Clin 1998; 110(1): 32-7

### **La fibra alimentaria. Metabolismo e implicaciones fisiológicas**

La fibra alimentaria no puede degradarse en el intestino de los mamíferos, pero, según el tipo de polisacárido, puede ser fermentable en el colon. Las pectinas, mucílagos y gomas se degradan completamente, mientras que la celulosa sólo parcialmente. Algunas enfermedades como diverticulitis, apendicitis, cáncer de colon, hernia de hiato, hemorroides y varices pueden estar relacionadas con un estreñimiento crónico causado por un déficit de fibra. Una dieta rica en fibra con componentes insolubles (celulosa, hemicelulosa y lignina) implica una disminución del tiempo de tránsito intestinal y aumento del contenido en agua y volumen de las heces. La fibra disminuye la reabsorción de sales biliares. Las poblaciones que ingieren dietas ricas en fibra presentan, generalmente, niveles menores de lípidos en sangre y menor incidencia de enfermedades coronarias. Las fibras solubles (pectinas y goma guar) parecen las más implicadas en la reducción de los niveles de colesterol sérico (total y LDL).

Existen datos epidemiológicos que indican que individuos que ingieren una dieta rica en fibra presentan una menor incidencia de diabetes del adulto (la fibra soluble enlentece la absorción de glucosa en el intestino).

La fibra alimentaria afecta negativamente a los procesos de absorción de algunos iones, actuando como resina de intercambio iónico. Forma complejos con el calcio, zinc e hierro. La lignina y hemicelulosa son acomplexantes más potentes que la celulosa y la pectina.

### **PALABRAS CLAVE**

- . DEFICITS
- . DIETA
- . EFECTOS
- . EFECTOS-ADVERSOS
- . EFICACIA
- . RECOMEDACIONES