

# Benefícios da dieta com alto teor de fibra para a saúde

Nos últimos anos, a alimentação funcional tornou-se bem conhecida e aceita em todo o mundo, porém grande parte da população ainda consome muita gordura e carboidrato, mas pouca fibra alimentar. O resultado desta alimentação é o aumento dramático nas doenças cardiovasculares e diabetes, onde são gastos bilhões de dólares no tratamento.

Visando melhorar a saúde da população, a indústria alimentícia lançou vários produtos, onde o conceito mais conhecido é o das fibras alimentares, que além do efeito positivo sobre o sistema digestivo, também apresenta estudos clínicos sobre a redução de casos de diabetes.

## O EFEITO DAS FIBRAS ALIMENTARES

A importância das fibras alimentares para a nutrição humana só foi identificada nos anos setenta, quando os cientistas ingleses Burkitt e Trowell apontaram que muitas das chamadas “doenças da civilização” poderiam estar relacionadas com uma ingestão insuficiente de fibra alimentar.

Com um aumento da ingestão de fibras, o estômago leva mais tempo para esvaziar contribuindo para uma sensação de saciedade mais rápida e duradoura.

Os minerais e os micronutrientes, assim como substâncias lipossolúveis, podem ser transportados para as seções inferiores do intestino. A propriedade de ligação com esteroides, por exemplo, leva ao aumento da excreção de ácidos biliares e

colesterol, o que pode ser um fator significativo na terapia dietética de distúrbios do metabolismo de lipídios. Além disso, a reabsorção de glicose é retardada quando há uma ingestão generosa de fibras insolúveis, o que pode ajudar a melhorar o perfil de glicose no sangue de diabéticos. Este efeito foi confirmado com o consumo da fibra VITACEL® em vários estudos clínicos.

## EFEITO DURADOURO DA SACIEDADE COMO RESULTADO DAS FIBRAS ALIMENTARES

A estrutura fibrosa dos produtos alimentícios enriquecidos com VITACEL® leva a uma mastigação mais longa e completa, resultando no aumento da secreção de uma saliva alcalina tamponada. Um produto rico em fibras insolúveis passa mais





tempo no estômago, a saliva tem mais tempo para agir, e os sucos gástricos são liberados em maior quantidade. A sensação de fome é aliviada, tornando menos provável a ingestão excessiva de alimentos.

### EFEITOS SOBRE O METABOLISMO DE LIPÍDIO

Níveis elevados de lipídios são considerados fatores de risco para a ocorrência de doenças cardiovasculares, que é uma das causas mais comuns de morte no mundo ocidental. Uma dieta rica em fibras insolúveis afeta a capacidade humana de digerir a gordura de forma positiva. Estudos têm mostrado que um maior consumo de fibras é associado a uma maior excreção fecal de gordura (com redução da atividade da lipase em 30% - 70%).

### EFEITOS SOBRE O METABOLISMO DE CARBOIDRATO

Outro efeito importante atribuído às fibras insolúveis está relacionado ao tratamento dietético de diabetes mellitus. Fibras insolúveis podem absorver vários nutrientes no trato digestivo, incluindo a glicose

dos carboidratos - de extrema importância para os diabéticos. Como resultado, a glicose passa mais lentamente do intestino para o sangue, e o nível de açúcar no sangue sobe apenas gradualmente. Consequentemente, menos insulina é necessária para fazer o nível de açúcar no sangue cair novamente.

Cientistas do German Institute of Human Nutrition, sob a direção do Prof. Dr. Pfeiffer, estudaram a eficácia de fibras alimentares insolúveis em 14 mulheres adultas jovens e saudáveis. O metabolismo do açúcar foi definido pela medição simultânea dos níveis de insulina e dos níveis de açúcar no sangue após consumirem pão branco que continha 10g de fibra VITACEL® ou pão branco SEM nenhuma fibra adicionada.

Na primeira refeição com pão, não foram observadas diferenças agudas dependentes de fibra VITACEL® no metabolismo do açúcar.

No segundo dia, a quantidade de açúcar no sangue foi 30% menor após o consumo de fibra VITACEL® do que no primeiro dia.

O estudo mostrou pela primeira vez, de forma científica adequada, que a fibra alimentar insolúvel reduz o nível de açúcar no sangue sem elevar

a resposta da insulina e contribui para uma melhora significativa no metabolismo da glicose.

### J. RETTENMAIER E SÖHNE - A EMPRESA

A empresa alemã J. Rettenmaier, especialista em fibras insolúveis, conquistou uma excelente reputação mundial com suas fibras alimentares VITACEL® e VIVAPUR®, onde atende o mercado de enriquecimento, glúten free, produto vegano, análogo de carne, entre outros.

### REFERÊNCIAS

- Burkitt, DR, Troxwell, HC. Dietary fibre and western diseases. *Ir Med J.* 1977 June 18;70(9):272-7
- [www.iarc.fr/EPIC](http://www.iarc.fr/EPIC)
- Dife: press release 16/2005 Unlösliche Ballaststoffe aus Getreide senken den Blutzuckerspiegel [Insoluble dietary fibres from cereals lower blood sugar levels]
- Feldheim W, Wisker E: Ballaststoff und Glykämischer Index [Dietary fibres and the glucaemic index]. *Ernährung & Medizin [Nutrition and Medicine]*, 2004, p. 1, 22-8
- [http://ec.europa.eu/health/ph\\_determinants/life\\_style/nutrition/report01\\_en.pdf](http://ec.europa.eu/health/ph_determinants/life_style/nutrition/report01_en.pdf)

J. RETTENMAIER & SÖHNE GMBH + CO. KG  Fibers designed by Nature

J. Rettenmaier  
Latinoamericana Ltda.

Tel.: (11) 4051-3234

[jrs.de](http://jrs.de)

