
Le fibre

Autore: Giuseppe Chella

Fonte: Città Nuova

Denis Burkitt, scienziato di fama mondiale, dimostrò negli anni Settanta l'importanza che le fibre contenute negli alimenti hanno per la prevenzione di diverse malattie diffuse nel mondo occidentale.

Denis Burkitt, scienziato di fama mondiale, dimostrò negli anni Settanta l'importanza che le fibre contenute negli alimenti hanno per la prevenzione di diverse malattie diffuse nel mondo occidentale: stitichezza, diverticolite, appendicite, ernia iatale, diabete, emorroidi, cancro intestinale e obesità.

Le fibre, per la loro diversa solubilità in acqua, si possono distinguere in "solubili" ed "insolubili". Quelle solubili sono contenute soprattutto nella frutta, nelle verdure e nei legumi; limitano l'assorbimento di alcune sostanze, come gli zuccheri, e possono contribuire al controllo della glicemia. Agiscono sull'assorbimento dei grassi e sono utili anche per un certo controllo del colesterolo.

Le fibre non solubili sono contenute soprattutto nei cereali integrali ricchi di crusca.

Le suddette fibre svolgono prevalentemente una attività meccanica, perché velocizzano il tempo di transito intestinale degli alimenti e, per tale motivo, sono particolarmente utili in caso di stipsi.

È necessario però tenere presente che insieme alle fibre, si deve assumere, sempre, molta acqua.

Esistono in commercio ottimi preparati a base di crusca ed altre fibre da assumere secondo opportune indicazioni. Conviene privilegiare il pane integrale che contiene una quantità di fibre quattro volte superiore rispetto a quella del pane bianco.