

Sette alimenti ricchi di fibre che mantengono sazi e migliorano la salute



Le fibre insieme a proteine e carboidrati dovrebbero essere privilegiate dagli sportivi, Mangiare più cibi ricchi di fibre può aiutarli a mantenersi sazi, favorire la digestione e persino combattere le malattie.

E' opportuno controllare l'etichetta nutrizionale e l'elenco degli ingredienti di qualsiasi prodotto acquistato (soprattutto quelli a base di cereali) e scegliere quelli che contengono almeno 3 grammi di fibre per porzione o, meglio ancora, 5 grammi di fibre per porzione.

Perché dare tanta importanza a questo nutriente?

Analizziamo i benefici delle fibre e quali alimenti contenenti fibre dovremmo aggiungere alla nostra dieta.

Innanzitutto: cos'è la fibra?

La "Food and Drug Administration" (FDA) statunitense definisce la fibra come un tipo di carboidrato costituito da molte molecole di zucchero cucite insieme in uno schema che non è facilmente digeribile nell'intestino tenue. Le fibre naturali sono contenute negli alimenti a base vegetale, tra cui frutta, verdura, cereali integrali, noci e legumi.



Per quanto riguarda la quantità di fibre da mangiare, le linee guida dietetiche statunitensi suggeriscono l'apporto ideale di fibre in base al consumo calorico giornaliero. Per ogni 1.000 calorie, dovremmo mirare a consumare 14 grammi di fibre. Per coloro che si identificano come donne, la raccomandazione generale è di 25 grammi di fibre al giorno, mentre per coloro che si identificano come uomini sono 38 grammi di fibre al giorno.

È inoltre importante sapere che esistono due tipi principali di fibre:

• **Fibre alimentari**, che sono composti naturali nelle piante, come i carboidrati non digeribili. Le fibre alimentari accelerano il sistema digestivo in modo che il cibo e le feci possano spostarsi più rapidamente. Alcune fibre alimentari sono viscosi e vengono digerite lentamente, contribuendo ad aumentare la sensazione di sazietà, contribuendo a migliorare il controllo del glucosio e dell'insulina e ostacolando l'assorbimento di grassi e colesterolo nel corpo.

• **Fibra funzionale** è un carboidrato non digeribile che viene prodotto sinteticamente o estratto dalle piante, eventualmente modificato, e quindi aggiunto nuovamente agli alimenti o agli integratori a causa degli effetti benefici che ha sulla salute (rilassamento e/o miglioramento dei lipidi nel sangue o della glicemia).

• L'apporto totale di fibre è la somma delle fibre alimentari e funzionali.

I dietisti con cui abbiamo parlato raccomandano di consumare più fibre alimentari "poiché la fibra è così facilmente disponibile in tanti cibi deliziosi e diversi, consiglieri il cibo come fonte di riferimento", spiega Katherine Brooking.



I vantaggi di mangiare più cibi ricchi di fibre

Bisogna considerare la fibra come una componente completamente naturale capace di aumentare il benessere di tutto il corpo. Una grande quantità di studi e ricerche le collegano ad un ridotto rischio di malattie croniche come cancro, diabete e malattie cardiache. Le fibre non solo ci saziano, ma ci svuotano anche, poiché aiutano a mantenere la salute dell'intestino.

Cosa succede se non assumiamo abbastanza fibre

Fra i possibili effetti di una carenza di fibre nella dieta

US Vicarello 1919

novembre 2023

Una meta-analisi, pubblicata sulla rivista *The Lancet* [2019], ha esaminato 185 studi prospettici e 58 studi clinici per un totale di 4.635 partecipanti. I ricercatori hanno concluso che quelli con il più alto apporto di fibre avevano un rischio inferiore del 30% di morte per malattie cardiache, un tasso inferiore di ictus del 22% e un tasso inferiore di diabete di tipo 2 e cancro del colon-retto del 16% rispetto a coloro che ne mangiavano una quantità minore. Coloro che mangiavano più fibre nella loro dieta avevano anche meno probabilità di essere obesi.

"La maggior parte delle persone consuma meno di 20 grammi di fibre al giorno, ma il nostro studio indica che dovremmo assumere almeno dai 25 ai 29 grammi al giorno da alimenti come cereali integrali, verdure, legumi e frutta", il coautore dello studio Andrew Reynolds.

<https://www.bicycling.com/news/a25949893/high-fiber-diet-decreased-risk-of-chronic-disease/>



ricordiamo:

- Movimenti intestinali irregolari
- Stipsi
- Fluttuazioni dello zucchero nel sangue
- Mancanza di sazietà dopo aver mangiato
- Aumento del rischio di livelli elevati di colesterolo
- Aumento del rischio di ipertensione
- Un **microbioma** intestinale non ottimale, che può avere un impatto sul sistema immunitario, sulla pelle, sull'umore e altro ancora
- Aumento del rischio di contrarre diabete di tipo 2

Il microbioma è l'insieme del patrimonio genetico e delle interazioni ambientali della totalità dei microrganismi di un ambiente definito. Un ambiente definito potrebbe essere un intero organismo (per esempio, un essere umano) o parti di esso (per esempio, l'intestino o la cute)

<https://it.wikipedia.org/wiki/Microbioma>



US vicareno 1919

www.usv1919.it

novembre 2023

7 alimenti ricchi di fibre



Questi alimenti contenenti fibre consigliati dai dietisti ci aiuteranno a raggiungere il nostro obiettivo-limite di fibre. Assicuriamoci solo di bere molta acqua mentre modifichiamo il nostro menu, soprattutto se i nostri attuali livelli di consumo di fibre sono bassi. Iniziamo aggiungendo una porzione di alimento ricco di fibre a un pasto al giorno e poi aumentiamo gradualmente assieme all'assunzione di acqua poiché troppe fibre senza abbastanza liquidi possono portare a stitichezza, feci molli, gonfiore, dolore addominale o disagio.

1. Fagioli e legumi

Dalle lenticchie ai ceci e ai cannellini, quasi tutti i fagioli e legumi sono ricchi sia di fibre che di proteine. Proviamoli come sostituti della carne per un facile apporto di fibre,

Fibra per 1 tazza di fagioli bianchi in scatola: 13 grammi



2. Noci e semi



Noci e semi non sono solo una buona fonte di fibre, ma sono anche ricchi di altre vitamine, minerali e grassi sani. Prendiamo una manciata di mandorle, noci pecan, noci o pistacchi per uno spuntino capace di saziarci, oppure optiamo per i semi di chia. Questi minuscoli semi possono essere aggiunti ai fiocchi d'avena, allo yogurt, alla salsa di mele o mescolati nei frullati.

- Fibra per semi di chia da 1 oncia (= 28 grammi o 2 cucchiaini): 10 grammi

- Fibra per 1 oncia di mandorle: 4 grammi

3. Frutti di bosco



Oltre ad essere potenti in termini di vitamina C, i frutti di bosco di tutti i tipi si collocano quasi tutti in cima alla categoria dei frutti in termini di contenuto di fibre. More e lamponi, in particolare, ci aiuteranno a saziarci. Usiamo i frutti di bosco per guarnire l'avena, le ciotole di frullato, come spuntino autonomo, o addirittura aggiungiamoli al nostro dessert. Per una ricetta post-allenamento ricca di fibre, usiamo una forchetta per schiacciare i frutti di bosco, quindi spargiamoli sul sandwich al burro di noci invece che sulla marmellata.

- *Fibra per 1 tazza di lamponi: 8 grammi*
- *Fibra per 1 tazza di more: 8 grammi*

- Fibra per 1 tazza di mirtilli: 4 grammi
- Fibra per 1 tazza di fragole, a fette: 3 grammi

4. Pere

Come condimento per la farina d'avena, uno spuntino da asporto o un contorno per il pranzo, questo frutto ricco di fibre è sorprendentemente versatile.

- Fibra per pera media: 5 grammi

5. Cereali integrali

Che si preferisca il riso, la pasta o il pane, possiamo trovare un'opzione integrale che sostituisca la versione bianca più raffinata. Proviamo il pane integrale invece del pane normale, la pasta integrale al posto della pasta normale, il riso integrale o la quinoa invece del riso bianco e la farina integrale invece di quella multiuso.



Anche la farina d'avena è una scelta intelligente per iniziare la giornata con cereali integrali e fibre, proviamola al posto di un muffin, di un cereale zuccherato o di un bagel (panini a forma di ciambella molto usati negli Stati Uniti).

- Fibra per 1 tazza di farina d'avena cotta: 4 grammi

6. Avocado

Anche se potremmo avere più familiarità con i grassi sani, gli avocado sono una eccezionale fonte di fibre. Usiamolo per guarnire i toast, aggiungerlo ai frullati, come parte di insalate o ciotole di cereali

• *Fibra per ¼ di avocado: 4 grammi*

7. Banane



Queste
“vedette”
del
potassio,

economiche e portatili sono anche una fonte di fibre spesso trascurata. Acquistiamo banane verdi e alcune gialle ogni settimana in modo che maturino a ritmi diversi. Matura troppo presto? Tagliamola a pezzetti e congeliamola per utilizzarla successivamente per addensare frullati o ridurla in una “bella crema”.

• *Fibra per banana media: 3 grammi*

LIBERAMENTE TRATTO DA:

Health & Nutrition > Nutrition

These 7 Foods With Fiber Keep You Full and Boost Your Health

MANY AMERICANS DON'T GET ENOUGH FIBER IN THEIR DIETS. THESE OPTIONS HELP INCREASE YOUR INTAKE.

BY KARLA WALSH Updated: Oct 17, 2023

REVIEWED BY NAMRITA BROOKE, PH.D., R.D.N.

sports dietitian & nutrition advisor

<https://www.bicycling.com/health-nutrition/a38847101/high-fiber-foods/>