

e-book



FIBRAS ALIMENTARES:

como elas melhoram a
digestão e fortalecem a
saúde gastrointestinal

 **momenta**

FIBRAS ALIMENTARES:

como elas melhoram a
digestão e fortalecem a
saúde gastrointestinal



Nos últimos anos, o papel da ingestão de fibras para a saúde intestinal tem recebido atenção crescente em estudos. A inclusão adequada de fibras na dieta pode contribuir para a diminuição do risco de diversas doenças crônicas, como doença arterial coronariana (DAC), acidente vascular cerebral (AVC), hipertensão arterial, diabetes mellitus (DM) e alguns distúrbios gastrointestinais.¹

Além disso, um aumento na ingestão de fibras tem mostrado benefícios significativos na melhora dos níveis de lipídios séricos, redução da pressão arterial, controle glicêmico em pacientes diabéticos, auxílio na perda de peso e fortalecimento do sistema imunológico.¹

As fibras alimentares são constituídas pelas partes comestíveis dos vegetais, encontradas em frutas, legumes, verduras e hortaliças, além do amido resistente presente em leguminosas e grãos, como os cereais integrais. Essas fibras têm a característica de resistir ao processo digestivo, passando quase intactas pelo sistema gastrointestinal e chegando ao intestino grosso sem sofrer alterações.²

De acordo com o FDA (Food and Drug Administration), órgão regulador e fiscalizador dos medicamentos nos Estados Unidos, a ingestão ideal de fibras deve ser superior a 25g por dia. O recomendado para um adulto é consumir entre 25g e 35g diariamente, para garantir os benefícios das fibras alimentares à [saúde gastrointestinal](#) bem como na prevenção de doenças digestivas.²



ENTENDENDO AS FIBRAS DIETÉTICAS:

**substâncias indispensáveis
para a digestão e a
prevenção de doenças**

As fibras alimentares, também conhecidas como fibras dietéticas, são formadas por polímeros de carboidratos que contêm três ou mais unidades de monômeros, além de lignina, que é um polímero de fenilpropano. Essa combinação de propriedades das fibras alimentares as torna indispensáveis em uma dieta equilibrada, desempenhando um papel importante na saúde gastrointestinal e na prevenção de doenças digestivas.¹



Impactos das variedades solúveis e insolúveis na saúde digestiva

Podemos classificar as fibras dietéticas em dois tipos: solúveis, os quais são viscosas ou facilmente fermentáveis no cólon, como a pectina, e insolúveis, como o farelo de trigo, que aumentam o volume do bolo fecal, mas apresentam fermentação limitada no cólon. Os efeitos benéficos da fibra na alimentação estão, em parte, relacionados ao fato de que uma parcela da fermentação de seus componentes ocorre no intestino grosso. Isso influencia:¹



A velocidade do trânsito intestinal.¹

O pH do cólon.¹

A produção de subprodutos que desempenham funções fisiológicas importantes.¹



As diferentes frações das fibras alimentares são agrupadas com base em seus componentes e características, o que determina o tipo de fibra. Esses componentes estão presentes principalmente em alimentos de origem vegetal, como cereais, leguminosas, hortaliças e tubérculos.

As **fibras solúveis se dissolvem em água**, formando géis viscosos. Elas não são digeridas no intestino delgado e são facilmente fermentadas pela microbiota do intestino grosso. Por outro lado, as **fibras insolúveis não se dissolvem em água**, o que impede a formação de géis, e sua fermentação é limitada. A maioria dos alimentos ricos em fibras é composta por cerca de um terço de fibras solúveis e dois terços de insolúveis.¹

Fibras insolúveis

As fibras insolúveis são eficazes para aumentar o trânsito intestinal, ajudando a reduzir a constipação, estão presentes em alimentos como:³



Pães integrais;³



Cereais;³



Cenoura;³



Couve;³



Casca da maçã.³

Fibras solúveis

Já as fibras solúveis têm o efeito de diminuir o trânsito intestinal, o que é benéfico para a qualidade de vida de pessoas que sofrem com intestino solto e episódios frequentes de diarreia. Podem ser encontradas nos seguintes alimentos:³



Farinha de aveia;³



Aveia;³



Frutas cítricas;³



Ervilhas;³



Feijões;³



Maçãs;³



Framboesas.³

Além disso, essas fibras desempenham um papel positivo na saúde da mucosa intestinal e na microbiota, fortalecendo as bactérias benéficas que são essenciais para proteger o intestino contra infecções.³

REGULAÇÃO INTESTINAL E CÂNCER:

a importância das fibras na dieta

Os alimentos ricos em fibras também possuem um papel importantíssimo na prevenção de doenças digestivas, como o câncer, especialmente porque ajudam a regular o funcionamento intestinal. Essa regulação reduz o tempo de contato entre substâncias potencialmente cancerígenas e as paredes intestinais, o que pode diminuir o risco de desenvolvimento de tumores.⁴

A Organização Mundial da Saúde (OMS) enfatiza que tanto a qualidade quanto a quantidade da alimentação são imprescindíveis para a manutenção de uma boa saúde. Os adultos devem restringir a ingestão total de gorduras a 30% ou menos da energia total consumida. Além disso, é recomendado que esse grupo consuma, no mínimo, 400 gramas de frutas e vegetais diariamente, juntamente com 25 gramas de fibras.⁵

Diretrizes sobre a ingestão de fibras⁵

**Crianças de
2 a 5 anos:**
pelo menos 15 g
por dia.

**Crianças de
6 a 9 anos:**
pelo menos 21 g
por dia.

**Adolescentes a
partir de 10 anos:**
pelo menos 25 g
por dia.



Como as fibras contribuem para a saúde digestiva e a prevenção de doenças

Estudos indicam que uma dieta rica em fibras pode trazer diversos benefícios para a saúde gastrointestinal. Por não serem digeridas, as fibras chegam ao intestino sem alterações e desempenham várias funções:²

01

Funcionam como “vassouras”, removendo resíduos alimentares e o excesso de gordura do intestino, o que contribui para a redução da absorção de colesterol.²

02

Ajudam a regular o tempo de trânsito intestinal, retardando o esvaziamento gástrico, o que torna a digestão e a absorção mais lentas, resultando em uma sensação de saciedade que pode auxiliar na perda de peso.²

03

No cólon, devido à sua capacidade de absorver água, formam fezes volumosas e macias, prevenindo ou tratando a constipação.²

04

Servem como substratos para a fermentação por colônias de bactérias, funcionando como alimento para as bactérias benéficas e fornecendo energia para as células do cólon. Isso pode inibir o crescimento e a proliferação de células cancerígenas no intestino.²

05

Influenciam o metabolismo dos carboidratos, ajudando no controle da glicemia ao formar um gel (como a pectina e a goma) no intestino, retardando a velocidade com que a glicose entra na corrente sanguínea.²

06

Também atuam como substratos para a formação de ácidos graxos de cadeia curta, contribuindo para a prevenção de doenças cardíacas.²



PROBIÓTICOS: uma abordagem eficaz para um sistema digestivo saudável

Os probióticos são microrganismos vivos que, quando consumidos em quantidades adequadas, fornecem diversos benefícios à saúde, especialmente à saúde intestinal. Eles desempenham um papel indispensável no equilíbrio da microbiota, ajudando a manter a integridade da barreira intestinal, facilitando a digestão e melhorando a absorção de nutrientes. Os probióticos também são importantes para a prevenção de distúrbios gastrointestinais, como a síndrome do intestino irritável, intolerância à lactose e diarreia.^{6,7}

Além disso, ao melhorar a conexão entre intestino e o sistema imunológico, os probióticos ajudam a reduzir inflamação intestinal e proteger o organismo contra patógenos prejudiciais, promovendo uma microbiota saudável necessária para o bem-estar geral.^{6,8}

PROBIÓTICOS:

a chave para o equilíbrio da microbiota e saúde intestinal

Entre os ingredientes essenciais que compõem uma boa fórmula probiótica, estão cepas bacterianas como **Lactobacillus acidophilus**, **Bifidobacterium lactis**, e **Lactobacillus paracasei**, todas reconhecidas por seus efeitos positivos na saúde intestinal. Essas cepas auxiliam na manutenção do equilíbrio da flora intestinal, regulando o trânsito intestinal e prevenindo a proliferação de bactérias nocivas.^{7,9}



Outro componente importante em produtos que promovem a saúde intestinal é o **Saccharomyces boulardii**, uma levedura probiótica conhecida por sua eficácia no tratamento de distúrbios gastrointestinais, principalmente em quadros de diarreia associada ao uso de antibióticos. Esse ingrediente também contribui para a restauração da microbiota, mantendo o intestino saudável e prevenindo recaídas.⁸

Para além das cepas probióticas, a presença de prebióticos é importantíssima, pois servem de alimento para os probióticos, potencializando sua eficácia. **FOS (frutooligossacarídeos)** e **inulina**, por exemplo, são prebióticos que promovem o crescimento de bactérias benéficas no intestino, melhorando ainda mais a função digestiva e contribuindo para a saúde geral do sistema gastrointestinal.⁹

É necessário ressaltar que a dieta ou suplementação regular com probióticos pode não só restaurar o equilíbrio da microbiota intestinal, mas também melhorar a digestão, favorecer o sistema imunológico e prevenir uma série de doenças associadas ao trato digestivo. Incluir probióticos de alta qualidade e com uma variedade de cepas comprovadamente eficazes é uma excelente estratégia para uma melhor qualidade de vida e um intestino saudável.⁶



Fontes

1. Bernaud FSR, Rodrigues TC. Fibra alimentar: ingestão adequada e efeitos sobre a saúde do metabolismo. Arq Bras Endocrinol Metab [Internet]. 2013Aug;57(6):397–405
2. Diabetes Brasil. (s.d.). Fibras alimentares: o que é importante saber. Disponível em: <https://diabetes.org.br/fibras-alimentares-o-que-e-importante-saber/>
3. Diabetes Brasil. (s.d.). Importância das fibras na alimentação. Disponível em: <https://diabetes.org.br/importancia-das-fibras-na-alimentacao/>
4. INCA. (s.d.). Como aumentar o consumo de fibras na sua alimentação. Disponível em: <https://www.gov.br/inca/pt-br/assuntos/causas-e-prevencao-do-cancer/dicas/alimentacao/como-aumentar-o-consumo-de-fibras-na-sua-alimentacao>
5. Governo do Distrito Federal. (s.d.). Entenda novas orientações da OMS sobre o consumo de gorduras e carboidratos. Disponível em: <https://www.saude.df.gov.br/web/quest/w/entenda-novas-orienta%C3%A7%C3%B5es-da-oms-sobre-o-consumo-de-gorduras-e-carboidratos>
6. Análise do consumo de probióticos e prebióticos: associação com sintomas gastrointestinais em acadêmicos da área da saúde. RBONE - Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento, v. 15, n. 96, p. 883-896, 8 jul. 2022. Disponível em: <https://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/1843>
7. Probióticos e Prebióticos. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbcf/a/T9SMSGKc8Mq37HXJyhSpM3K/>
8. Ação probiótica da levedura *Saccharomyces boulardii*. Disponível em: <https://repositorio.ufmg.br/handle/1843/BUOS-99VFQB>
9. Efeitos da suplementação dietética com frutooligossacarídeos e inulina no organismo humano: estudo baseado em evidências. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/periodicos/ccs_artigos/2009Vol20_3art05efeitossup.pdf

 **momenta**



momentafarma.com.br