



O papel das fibras na alimentação



Atualmente a constipação intestinal tem se tornado um problema cada vez mais comum na vida das pessoas por vários motivos, mas felizmente em muitos casos, esse quadro pode ser revertido com pequenas mudanças como: praticar atividade física regularmente, beber bastante água e aumentar o consumo de fibras.

As fibras alimentares são substâncias derivadas dos vegetais, resistentes à digestão e absorção no intestino e podem ser classificadas de acordo com a solubilidade de seus componentes em *solúveis* ou *insolúveis*.

Devido a diversos fatores benéficos e por proporcionar efeitos prebióticos (estimula o crescimento e/ou ativa o metabolismo de algum grupo de bactérias benéficas do trato intestinal), a fibra alimentar faz parte da categoria dos alimentos funcionais. Além de auxiliar no trânsito intestinal, as fibras podem diminuir as taxas de colesterol ruim no sangue e regularizar a glicemia, prevenindo doenças cardiovasculares e diabetes. Também são grandes aliadas no tratamento da obesidade, pois formam uma espécie de gel no nosso estômago, gerando maior saciedade e tornando o esvaziamento gástrico mais lento.

Podemos encontrar boas quantidades de fibras em grande parte das frutas, dos legumes, das verduras, dos feijões, das oleaginosas e dos cereais integrais.

A Fundação Americana de Saúde recomenda que a ingestão de fibras para crianças saudáveis acima de 2 anos de idade seja baseada no seguinte cálculo:

Ingestão Mínima	Ingestão Máxima
Idade (anos) + 5g	Idade (anos) + 10g, até o máximo de 35g

Por exemplo, para uma criança de 3 anos recomenda-se a ingestão mínima de 8g ($3 + 5 = 8$) e ingestão máxima de 13g ($3 + 10 = 13$).

Devemos ficar apenas atentos ao exagero, que em nenhuma circunstância é positivo. O ideal é comer de forma equilibrada, variando os alimentos e não excedendo as quantidades recomendadas. Consulte sempre que possível um nutricionista para receber orientações mais específicas a respeito da qualidade de sua alimentação.

E não se esqueça de beber água, pois ela é fundamental para que as fibras consigam cumprir de forma adequada seu papel no organismo.

Fontes:

- KANASHIRO, M. Uso de fibras na alimentação da criança e do adolescente. In: WEFORT, V.R.S; LAMOUNIER, J.A. (Coord). Nutrição em pediatria: da neonatologia à adolescência. Barueri: Manole, 2009. p. 73-80.

- Site Nestlé: <http://www.nestle.com.br/site/fazbem/nutricao/busca.aspx>