

En el marco del III Simposio Jóvenes Investigadores

“LOS ESPAÑOLES LLEVAN DÉCADAS ESTANCADOS EN EL CONSUMO DE FIBRA: INGIEREN UN TERCIO MENOS DE LO RECOMENDADO CUANDO SUS BENEFICIOS VAN MUCHO MÁS ALLÁ DEL TRÁNSITO INTESTINAL”

- Jara Pérez, investigadora del Instituto de Ciencia y Tecnología de Alimentos y Nutrición y del CIBER de Diabetes y Enfermedades Metabólicas Asociadas del Instituto de Salud Carlos III, destaca que es imprescindible llegar a los 30 gr diarios de fibra por sus beneficios a la hora de reducir el riesgo de diabetes, depresión y mejorar la calidad del sueño, entre otros.
- “La fibra es la gran olvidada en nutrición, sigue siendo un patito feo que solo se suele relacionar con la reducción del estreñimiento. Que alguien no esté estreñado, no significa necesariamente que esté consumiendo la suficiente fibra, sino que puede que su intestino se haya acostumbrado a unas condiciones no óptimas”, asegura.
- Esta especialista explica que, por ejemplo, consumiendo una manzana, una pera, una naranja, un plato de lentejas al mediodía, uno de acelgas para cenar y un trozo pequeño de pan integral ya se llegaría al consumo recomendado de 30 g diarios.

Madrid, 8 de julio de 2024. “Los españoles llevan décadas estancados en el consumo de 20 gr o menos de fibra al día: ingieren un tercio menos de lo recomendado cuando sus beneficios van mucho más allá de regular el tránsito intestinal”, asegura Jara Pérez, investigadora del [Instituto de Ciencia y Tecnología de Alimentos y Nutrición \(ICTAN-CSIC\)](#) y del [CIBER de Diabetes y Enfermedades Metabólicas Asociadas del Instituto de Salud Carlos III](#), con motivo de la organización del III Simposio Jóvenes Investigadores celebrado por la [Fundación Teófilo Hernando](#) y la [Real Academia Nacional de Medicina de España \(RANME\)](#), con la colaboración de la [Fundación ASISA](#).

“Es necesario consumir al menos 30 gr de fibra al día para obtener todos los beneficios clave para la salud. En el caso de las enfermedades cardiometabólicas, como la diabetes tipo 2, la fibra juega un papel muy importante reduciendo su riesgo a través de distintos mecanismos”, explica Pérez. En primer lugar, enumera, “mantiene el estómago lleno más tiempo provocando un efecto de saciedad, por lo que reduce el riesgo de obesidad”. En segundo lugar, “retrasa la absorción de azúcar y colesterol”. Y, por último, “tiene unas interacciones muy interesantes con la microbiota colónica, es decir, las bacterias que viven al final del intestino”.

¿En qué se traducen estas interacciones? “La fibra favorece que crezcan en el colon unas bacterias muy beneficiosas que no van a dejar espacio libre para otras perjudiciales. Estas bacterias beneficiosas liberan compuestos que absorbemos y van a ser capaces de regular el metabolismo de la insulina, previniendo la diabetes”. Además, uno de los compuestos liberados por la microbiota, el ácido butírico, “tiene probados efectos anticancerígenos, por lo que la fibra es el componente de los alimentos que más claramente reduce el riesgo de cáncer colorrectal”, señala.

Y los beneficios de la fibra continúan. “A través de lo que se denomina eje intestino-cerebro, cada vez hay más evidencias sobre su papel para reducir el riesgo de depresión y a la hora de mejorar la calidad del sueño, considerando también otros múltiples factores, ya que son procesos muy complejos”, puntualiza. “La fibra es la gran olvidada en nutrición, sigue siendo un patito feo que solo se suele relacionar con la reducción del estreñimiento. Que alguien no esté estreñado, no significa necesariamente que esté consumiendo la suficiente fibra, sino que puede que su intestino se haya acostumbrado a unas condiciones no óptimas”, aclara.



Esta joven investigadora recuerda que la fibra es una parte de los alimentos de origen vegetal que, a diferencia de los nutrientes, no absorbemos en el estómago ni en el intestino delgado, por eso llega al intestino grueso y se asocia a todos estos efectos positivos anteriormente mencionados. Hay dos tipos principales de fibra: la soluble, presente sobre todo en frutas y legumbres, y la insoluble, presente en verduras y cereales integrales. Son complementarias y ambas fundamentales.

¿Con qué alimentos podríamos llegar a esos 30 gr de fibra diarios? Pérez recuerda que existen infinitas combinaciones de alimentos de origen vegetal para alcanzar las recomendaciones de fibra. De manera general, si una persona consume al menos 5 raciones diarias de frutas y verduras a la vez que asegura un consumo regular de legumbres, cereales integrales y frutos secos, de manera automática estaría cumpliendo las recomendaciones de fibra.

Varios ejemplos. “Consumir a lo largo del día una manzana, una pera, una naranja, un plato de lentejas para comer, un plato de acelgas para cenar y un trozo pequeño de pan integral ya nos supondría 34 gramos de fibra, no es tan complicado”, reconoce Pérez. Otro ejemplo: “Tomando 200 gr de frambuesas, un plátano, un mango, un plato de brócoli y un trozo de pan integral también alcanzaríamos los 30 gramos de fibra”, calcula esta investigadora.

Nuevos proyectos de investigación y ciencia con humor

Los polifenoles son los otros componentes que estudia Pérez en su grupo de investigación. Los polifenoles son “fitoquímicos”, es decir, compuestos de los alimentos vegetales beneficiosos para la salud, aunque no son imprescindibles como las vitaminas. Por esta razón, no hay una dosis exacta recomendada. Sin embargo, es aconsejable que exista una alta presencia de ellos en la dieta. “Cuanta más variedad de alimentos vegetales consumamos, más polifenoles distintos obtendremos y, por tanto, mayores efectos antiinflamatorios, más capacidad para estimular las defensas antioxidantes del organismo y más beneficios para nuestra microbiota intestinal”, revela.

En este sentido, Pérez explica que en sus últimos proyectos de investigación se están centrando en materiales vegetales que presenten a la vez un alto contenido en fibra y polifenoles y que, además, sean “subproductos”, es decir, alimentos que se suelen desechar por la industria agroalimentaria pero que, sin embargo, presentan un gran valor nutricional. De esta manera, además de desarrollar productos de interés nutricional, se busca un mayor aprovechamiento de los recursos naturales. “En concreto, hemos investigado los efectos del consumo de orujo de uva (el residuo que queda al elaborar vino) o harina de algarroba (una legumbre mediterránea) combinada con cacao en estudios en personas con riesgo cardiometabólico”, revela. De momento, “los resultados publicados nos muestran un potencial muy interesante en la sensibilidad a la acción de la insulina, un aspecto muy importante en la prevención y el manejo de la diabetes tipo 2”.

Jara Pérez, además de sus investigaciones y ser miembro del Foro Teófilo Hernando, ha ganado la fase nacional del concurso iberoamericano de monólogos científicos “Solo de ciencia”, promovido por la Fundación Española para la Ciencia y la Tecnología del Ministerio de Ciencia, Innovación y Universidades, con el [monólogo “No estaba el horno para bollos”](#).

Para más información y gestión de entrevistas con especialistas, contacta con el gabinete de comunicación de la Real Academia de Medicina de España:

Guadalupe Sáez Ramos - Responsable de Comunicación - gsaez@ranm.es - 660 673 173