

Health & Nutrition Sciences

Fibras Alimentares:

Fundamentais para a Saúde Intestinal

As fibras ajudam a promover a saúde digestiva através da sua fermentação e modulação intestinal, com efeitos sobre a microbiota.¹



O que é fibra?

A fibra é a parte comestível de plantas ou carboidratos que são resistentes à digestão e absorção no intestino delgado, podendo sofrer fermentação completa ou parcial no intestino grosso.²

Propriedades das Fibras

A fibra alimentar pode ser categorizada pelas propriedades de solubilidade, viscosidade e fermentação. Embora exista uma sobreposição entre os grupos, isto ajuda a relacionar os tipos de fibra com os resultados obtidos em relação à saúde.³



Solúvel

Dissolve em água, formando um tipo gel no estômago, que é quebrado por bactérias, no intestino grosso, fornecendo algumas calorias e auxiliando a lentificar a digestão.⁴

Fonte: feijão, aveia, couve de Bruxelas, laranja e linhaça



Insolúvel

Não dissolve na água e pode passar através do intestino relativamente intacta, não fornece calorias e pode ajudar no funcionamento intestinal.⁴

Fontes: farelo de trigo, arroz integral, casca de frutas e vegetais, nozes e sementes



Viscosidade

Gelatiniza com água, influencia a consistência do quimo e pode melhorar a digestão e absorção dos nutrientes.³

Fontes: aveia, frutas com casca, leguminosas, nozes



Fermentável

Produz ácidos graxos de cadeia curta que aumentam a biodisponibilidade de alguns minerais e podem inibir as bactérias patogênicas.¹

Fontes: alho, cebolas, raiz de chicória (inulina)




Prebióticos servem como alimento para as bactérias benéficas no intestino e podem ajudar a promover uma microbiota intestinal balanceada.⁵



Health & Nutrition Sciences

A média de consumo de fibras dos brasileiros é de aproximadamente 15g por dia um pouco mais do que a metade recomendada para adultos.^{6,7}



	Idade (anos)	Ingestão Adequada de Fibra Alimentar (g/dia)
	1 a 3	19
	4 a 8	25
	9 a 13	26
	14 a 18	26
	19 a 50	25
	50+	21
	9 a 13	31
	14 a 18	38
	19 a 50	38
	50+	30

Os especialistas recomendam:

Incentivar a variedade de alimentos ricos em fibras e saborosos ajuda as pessoas a obterem os diferentes benefícios à saúde.⁶

Alimentos	Tamanho Padrão da Porção	Fibra (g) por Porção
Aveia em flocos Quaker	2 colheres de sopa	3
Smoothie de Frutas e Vegetais não coado	1 copo de 240ml	6
Abacate, cubos	1/2 xícara	5
Mingau de aveia Quaker	1 xícara	4,5
Amoras	1 xícara	3,5
Banana	1 unidade média	3,1

O consumo de aveia pode ajudar a aumentar a ingestão de fibras para ajudar no funcionamento intestinal saudável

Fonte: USDA Food Data Central

Referências:

- Dahl WJ, Stewart ML. J Acad Nutr Diet. 2015;115(11):1861-1870.
- Food and Drug Administration. <https://www.federalregister.gov/d/2016-27949>. Published 2016.
- O'Grady J, O'Connor EM, Shanahan F. Aliment Pharmacol Ther. 2019;49(5):506-515.
- USDA. https://www.ars.usda.gov/ARSUserFiles/80400530/pdf/1516/Table_1_NIN_GEN_15.pdf. Published 2016.
- Gibson GR, et al. Nat Rev Gastroenterol Hepatol. 2017;14(8):491-502
- Quagliani D, Felt-Gunderson P. American journal of lifestyle medicine. 2016;11(1):80-85. USDA Food Data Central. <https://fdc.nal.usda.gov/>