

Fibre alimentari



Fibre alimentari

Proprietà

- Le fibre alimentari sono componenti alimentari che non possono essere digerite dagli enzimi del nostro apparato digerente.
- Le fibre alimentari si trovano soltanto negli alimenti vegetali.
- Una parte delle fibre alimentari viene eliminata integra, le rimanenti, secondo la loro natura, vengono digerite dai batteri nell'intestino crasso.

Struttura

- Le fibre alimentari sono per la maggior parte polisaccaridi (glucidi complessi). Sono costituite da catene più o meno lunghe di unità di glucidi.
- In funzione della struttura di queste catene, le fibre alimentari hanno una solubilità diversa:
 - fibre alimentari insolubili: ad esempio cellulosa, diverse varietà di emicellulosa , lignina
 - fibre alimentari solubili: pectina, amido resistente, inulina, gomme vegetali, mucillagini, betaglucano, gelificanti.

Fibre alimentari

Funzioni

- In funzione della loro costituzione, le fibre vegetali hanno effetti diversi sul metabolismo e sul sistema digerente. Possono ad esempio influire sulla natura delle feci e della flora intestinale, regolando così la digestione.
- Visto che le fibre alimentari non possono essere digerite dagli enzimi umani, non forniscono energia al corpo. I prodotti di decomposizione risultanti dalla digestione batterica possono tuttavia essere utilizzati dall'organismo.

Fibre alimentari

Valori di riferimento per l'apporto di fibre alimentari

(quantitativi proposti in g al giorno o in g per 1000 kcal)

Bambini	circa 10 g/1000 kcal
Adolescenti	circa 10 g/1000 kcal
Adulti	almeno 30 g/giorno

Importante: un apporto di liquidi sufficiente migliora ulteriormente l'effetto positivo sull'attività digestiva. Un'assunzione di liquidi insufficiente in concomitanza con un elevato apporto di fibre alimentari può provocare stitichezza.

Fibre alimentari

10 g di fibre alimentari sono contenuti in:

	22 g	di crusca di frumento
	26 g	di semi di lino
	55 g	di scorzanera
	55 g	di fagioli bianchi secchi
	65 g	di prugne secche
	65 g	di mandorle
	100 g	di fiocchi d'avena
	150 g	di lamponi
	150 g	di pane Graham
	170 g	di piselli
	380 g	di carote
	400 g	di pane ticinese
	480 g	di mele
	710 g	di patate cotte