



sgé Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione

Le fibre alimentari



2015

Ben informati, ben nutriti. sge-ssn.ch

Le fibre alimentari

Proprietà

- Le fibre alimentari sono elementi nutrizionali non digeribili per gli enzimi del sistema digestivo umano.
- Le fibre alimentari fanno parte dei carboidrati.
- Le fibre alimentari apportano 2 kcal/g (forniti da prodotti della degradazione delle fibre dai batteri intestinali).

Le fibre alimentari

Struttura

- Le fibre alimentari sono piuttosto catene di polisaccaridi di diversa lunghezza.
- Dipendente dalla loro struttura, le fibre alimentari sono solubili o insolubili.

Le fibre alimentari

Le fibre alimentari solubili

- Pectina, amido resistente, inulina, fruttoligosaccaridi, gomma vegetale, mucillagine, beta-glucani, agenti gelificanti.
- Formano un gel in contatto con l'acqua, ma hanno una bassa capacità a legare l'acqua.
- Vengono degradati dai batteri intestinali, in prodotti come per esempio acidi grassi di catena corta.

Le fibre alimentari

Le fibre alimentari insolubili

- Cellulosa, emicellulosa, lignina
- Dilatano fortemente in contatto con l'acqua (attirano l'acqua ad alta capacità).
- Vengono degradati dai batteri intestinali a mala pena e perciò piuttosto secerniti non digeriti tramite la defecazione.

Le fibre alimentari

Funzioni - le fibre alimentari solubili

- Abbassano il tasso di colesterolo.
- Rallentano l'assorbimento dei carboidrati.
- L'inulina e i fruttoligosaccaridi hanno un effetto prebiotico, mentre favoriscono la crescita degli batteri intestinali probiotici.

Funzioni - le fibre alimentari insolubili

- Rallentano lo svuotamento gastrico.
- Influenzano la consistenza e il volume dei feci.

Le fibre alimentari

Apporto quotidiano raccomandato (USAV 2009)

Adulti

Minimo 30 g/giorno

Importante

Un apporto di liquidi sufficiente migliora l'effetto positivo sull'attività digestiva. In contrario, un apporto di liquidi troppo basso in combinazione con un apporto di fibre alimentari alto può provocare stitichezza.

Le fibre alimentari

10 g di fibre alimentari sono contenute in:

- 20 g di crusche di frumento
- 55 g di scorzonera, cruda
- 55 g di fagioli bianchi, secchi
- 150 g di lamponi, crudi
- 150 g di pane integrale

Fonte: tabella nutrizionale svizzera, 2015 (basata su: www.valorinutritivi.ch)

Società Svizzera di Nutrizione SSN
Schwarztorstrasse 87 | Casella postale | CH-3001 Berna
T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | info@sge-ssn.ch

 **nutrinfo®** | Servizio d'informazioni nutrizionali
T +41 31 385 00 08 | nutrinfo-i@sge-ssn.ch | nutrinfo.ch

 **tabula** | Rivista dell'alimentazione
Redazione T +41 31 385 00 04 | tabula.ch

 **nutricalc®** | Test d'alimentazione
nutricalc.ch

 **shop ssn** | Negozio online della SSN
T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | www.sge-ssn.ch/shop

 Visitateci su Facebook

Ben informati, ben nutriti. sge-ssn.ch