



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

Le fibre alimentari



2022

Ben informati, ben nutriti. [sge-ssn.ch](https://www.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

Valori nutritivi di riferimento per la Svizzera (USAV 2022)

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.

Contenuto di fibre alimentari negli alimenti (esempi)

Alimenti	per 100 g / ml	per porzione
Crusca di frumento	45 g	2.3 g per CT (5 g)
Semi di lino	27 g	2.7 g per CT (10 g)
Fagiolo comune, secco	22.5 g	13.5 g per porzione (60 g)
Scorzoneria, cruda	18.5 g	22 g per porzione (120 g)
Pasta integrale, secca	11.5 g	6.9 g per porzione (60 g)
Albicocche, secche	8.5 g	2 g per porzione (25 g)
Pane integrale di grano	7 g	3.5 g per fetta (50 g)
Bacche, crude	3 g	3.5 g per porzione (120 g)

CT = Cucchiaino da tavola

Fonte: banca dati svizzera dei valori nutritivi V6.3

Società Svizzera di Nutrizione SSN

Eigerplatz 5 | CH-3007 Berna

T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | info@sge-ssn.ch



tabula | Rivista dell'alimentazione

Redazione T +41 31 385 00 17 | www.tabula.ch



Test d'alimentazione

www.sge-ssn.ch/test



shop ssn | Negozio online della SSN

T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | www.sge-ssn.ch/shop

Retrouvez-nous sur



Ben informati, ben nutriti. sge-ssn.ch