

Los beneficios de la fibra según la ciencia



Seguramente has escuchado que comer fibra es bueno para el cuerpo , pero, ¿te has preguntado cuales son sus beneficios?

¿Qué tiene de bueno comer fibra?

Consumir alimentos ricos en fibra como frutas y verduras reduce el riesgo de desarrollar diabetes, enfermedades cardíacas y artritis. De hecho, disminuye la tasa de mortalidad.

El biólogo de la Universidad de Gotemburgo en Suecia y un grupo de científicos realizaron una serie de experimentos para descubrir por qué la fibra es tan buena para el cuerpo.

Los resultados mostraron que más que los beneficios directos al cuerpo, la fibra alimenta a miles de millones de bacterias que se encuentran dentro de nuestros intestinos y al tenerlos

a salvo, el sistema inmune se mantiene funcionando correctamente.

¿Como funciona la fibra y la digestión?

Cuando los alimentos están siendo digeridos se llenan de enzimas que descomponen sus moléculas, las cuales pasan por la pared intestinal y se absorben. El cuerpo produce un número limitado de estas enzimas.

Además, se le llama fibra dietética a aquellas moléculas que son indigeribles y solo pueden deshacerse con ayuda de las bacterias que son parte del microbioma humano.

Estudios publicados en la revista *Cell Host and Microbe* mostraron que las bacterias están involucradas de alguna manera en los beneficios que trae la fibra.

La fibra y el sobrepeso

Investigaciones del *American Journal of Clinical Nutrition* realizaron una serie de ensayos donde utilizaron suplementos de fibra para bajar de peso y vieron resultados alentadores en donde la mayoría de los pacientes bajaron más de dos kilos.

Una dieta sana

Como toda en la vida, el balance es importante para mantener la salud y a pesar de que los estudios demuestren resultados positivos, cada cuerpo es diferente, por lo que es recomendable consultar con un médico antes de hacer cambios en la alimentación.

Fuente: muyinteresante.