



La ponente, Olatz Izaola, en primera línea, con Víctor Ramírez y José Carlos Peña, de DKV Seguros Médicos y Eva Lamalfa, de Galletas Gullón. :: HENAR SASTRE

Olatz Izaola: «Una dieta rica en fibra soluble reduce el colesterol malo»

La investigadora, especialista en nutrición y alimentos, participó ayer en las Aulas de la Salud de El Norte de Castilla

:: A. S.

VALLADOLID. «La fibra es un nutriente fundamental para nuestro organismo y, sobre todo, para el sistema digestivo, que es donde va a desempeñar las principales funciones». Así, favorece el tránsito intestinal; produce sensación de saciedad al hincharse y reducir el vaciamiento gástrico, algo muy útil en los regímenes de adelgazamiento; renueva la flora intestinal, y ayuda a hacer frente al colesterol. La especialista Olatz Izaola Jauregui no solo repasó ayer en las jornadas de las Aulas de la Salud de El Norte de Castilla las ventajas de tener una dieta rica en fibra y qué alimentos favorecen más su alto contenido, sino que avaló con algunos estudios la positiva aportación de la fibra, sobre todo la soluble, a la hora de hacer frente al colesterol llamado malo, sobre todo, en personas obesas.

Un encuentro que se celebró, una vez más, el salón de actos de Caja España-Caja Duero con el patrocinio de DKV Seguros Médicos, la fábrica de galletas Gullón y la Junta de Castilla y León.

Arrancó su intervención la coordinadora de Investigación del Servicio de Endocrinología y Nutrición del Hospital Clínico de Valladolid, con unas sencillas nociones de lo que es la fibra –«no es más que un hidrato de carbono que no es digerido por las enzimas digestivas, por lo que no se absorbe y pasa íntegra a lo largo del aparato digestivo», explicó– para pasar a diferenciar los dos grandes grupos. La fibra soluble

que es viscosa y fermenta por las bacterias y la insoluble que es poco o nada fermentable. Y «es la capacidad de retener o no el agua lo que está íntimamente relacionado con los efectos beneficiosos», explicó esta investigadora del Centro de Investigación de Endocrinología y Nutrición Clínica, que insistió en que el consumo de fibra debe ir necesariamente acompañado del agua, al menos un litro y medio al día. Así-



Público asistente a la jornada :: H. SASTRE

mismo, recomendó que en los niños mayores de dos años, el consumo de la fibra fuera el de sudad más cinco gramos al día y, de entre 25 y 30, en el caso de los adultos; algo a lo que raramente se llega. La soluble se obtiene sobre todo de las legumbres, las verduras y frutas y los frutos secos. La no soluble, de los cereales y también de las legumbres, verduras y hortalizas. Izaola explicó que esto se logra con el consumo de tres piezas de fruta al día, una de verdura cruda y otra cocinada. Y especialmente rica en fibra –indicó– es la alcachofa, «cien gramos suponen ya 24 gramos». También incidió en la importancia de no colar los purés para los ancianos porque elimina la fibra; así como la desventaja de tomar la naranja en zumo por la misma razón y recomendó comer la pulpa del mismo a cucharadas y no tirarlo o tomar la pieza entera.

Tampoco hay que olvidarse «del necesario ejercicio físico para movilizar el intestino», destacó esta especialista en Nutrición.

En cuanto a las investigaciones sobre los beneficios del alto consumo en fibra, esta especialista repasó el ensayo sobre una galleta enriquecida con inulina, un tipo de fibra soluble, en el patrón del riesgo cardiovascular en pacientes obesos, realizado por el Instituto de Endocrinología y Nutrición de la Facultad de Medicina de Valladolid y con la colaboración de Galletas Gullón. Explica esta investigación que la inulina «es un prebiótico con poten-

«La fibra tiene que ir acompañada necesariamente del consumo de agua»

ciales efectos beneficiosos a nivel cardiovascular y que el objetivo de este estudio es el de evaluar la respuesta del perfil de riesgo cardiovascular en pacientes obesos tras la inclusión en la dieta de una galleta enriquecida en inulina. En nuestro trabajo –destacó Izaola– se demostró como la inclusión en la dieta de pacientes obesos de una galleta enriquecida en inulina, aportando aproximadamente tres gramos al día, produce una disminución significativa de los niveles de LDL-colesterol, el llamado malo, al producirse un incremento en la ingesta diaria de fibra soluble».

Otro de los trabajos de este grupo aportó que «la galleta enriquecida en FOS (fructooligosacáridos) produce mayores niveles de saciedad que la de control; pero que, sin embargo, no existieron efectos sobre los factores de riesgo cardiovascular ni la ingesta dietética global».

Pese a los beneficios generales de la fibra, la doctora Izaola no dejó de repasar algunos efectos no deseados. Así, advirtió que «la fermentación de la fibra por las bacterias anaerobias en el colon, puede producir: flatulencia, distensión abdominal, meteorismo y dolor abdominal. Estos síntomas aparecen si la introducción fibra en la dieta es brusca. Se han descrito algunos casos de obstrucción intestinal con la ingestión de dosis altas de fibra no fermentable, especialmente cuando existe un escaso aporte hídrico».

«Las legumbres y verduras deben aumentarse de forma progresiva en la dieta»