

## **Gruppo verde: parte speciale – fibra**

Le fibre è una categoria che raggruppa numerosi composti eterogenei. Tuttavia una cosa in comune c'è: sono molecole che non riusciamo a digerire. Allora perché tutta questa prosopopea sulla fibra da procurarsi con i vegetali, la frutta, i legumi o i carboidrati integrali? Nel tragitto attraverso il nostro apparato digerente i vantaggi che procura sono innumerevoli.

In primis, il volume nello stomaco. Le fibre idrosolubili, presenti quasi ovunque nel mondo vegetale, a contatto con l'acqua si gonfiano e diventano un pacchetto gelatinoso. Fanno massa. Mangiare un piatto di verdura o lenticchie e orzo dà questo effetto: riempie. In questo modo il primo problema è risolto: la sazietà. Dobbiamo immaginare le fibre come un fastidio per la digestione e un regalo per la linea. Nessun enzima è in grado di scinderle, se ne stanno lì senza che nulla possa demolirle. Lo stomaco ci mette di più a fare quel che deve, impiega un tempo maggiore per rilasciare il chimo e quindi resta colmo a lungo. Si ha meno fame e questo è un bel vantaggio perché significa evitare di cercare fuoripasto che, la maggior parte delle volte, sono tutt'altro che salutari.

Quando la fibra arriva nell'intestino tenue, si dimostra un ulteriore intralcio ed interferisce con l'assorbimento dei nutrienti: questo significa che glucosio e lipidi entrano in circolo più lentamente, dando la possibilità ai vari meccanismi metabolici di agire con calma, per esempio senza picchi di insulina. E significa pure che le fibre fanno da cuscinetto tra le sostanze infiammatorie e le pareti intestinali, riducendo il rischio di diverticolosi e tumori locali. Le fibre, inoltre, vengono fermentate e producono piccole molecole, gli acidi grassi volatili, che acidificano l'ambiente intestinale, come se lo disinfettassero, e che sembrano stimolare meccanismi di protezione dai danni cellulari.

Per la verità, alcuni tipi di fibra solubile, fermentando, assolvono anche alle funzioni di cibo per la flora intestinale, la colonia di microrganismi che ospitiamo, che ci aiuta a digerire (quella che si cerca di rimpinguare dopo una cura con gli antibiotici). L'inulina, per esempio, tipica dei carciofi, è il nutrimento dei batteri migliori, i più utili, che così prendono il sopravvento sui ceppi pericolosi. Nel tratto finale, le fibre insolubili, quelle che danno la tipica consistenza croccante ai cereali integrali, assorbendo molta acqua legano anche sostanze tossiche, aumentano il volume e la morbidezza delle feci. Ottime contro la stitichezza, insomma.

Il Fondo mondiale per la ricerca sul cancro dichiara convincente l'evidenza che consumare 25-30 grammi al giorno di fibra sia protettivo contro il tumore del colon, il più frequente nelle popolazioni industrializzate. Evidenze robuste sono legate alla prevenzione delle malattie cardiovascolari. Per raggiungere quella quota, da cui gli italiani sono lontani e che invece è benvenuta anche per

mantenersi in linea, è utile consumare quotidianamente vegetali in abbondanza, anche se non sufficiente: bisognerebbe mangiarne circa un chilo.

Per questo le fonti sono varie:

- verdura e frutta fresca, in modo che coprano la metà dei pasti;
- cereali integrali, almeno una volta al giorno;
- una porzione quotidiana di frutta a guscio come spuntino o a colazione (pari a 30 grammi al giorno di noci, nocciole o mandorle);
- legumi, almeno tre volte alla settimana.