

Le fibre d'autunno

Cosa sono e quali funzioni hanno.

I prodotti di stagione ricchi di fibre alimentari.

Con l'arrivo dell'autunno sulle nostre tavole ritroviamo un'ampia varietà di alimenti ricchissimi di fibre. Scopriamo insieme cosa sono e quali funzioni hanno nel nostro organismo.



Di solito con il termine "fibre alimentari" si intendono quelle sostanze costituenti la parte strutturale delle cellule vegetali.

I componenti della fibra alimentare si possono suddividere in:

- **insolubili** (cellulosa, emicellulosa e lignine) che l'organismo umano non è in grado di digerire, in quanto privo di enzimi specifici. Sono sostanze che permangono nell'ileo e vengono idrolizzate dai batteri del colon;
- **idrosolubili** (gomme e pectine) che esplicano funzioni opposte alle precedenti.

La parte **insolubile** attiva la motilità intestinale e, a contatto con i liquidi intestinali, si rigonfia aumentando la massa fecale. Questo determina una riduzione dei tempi di transito (molto utile in caso di stipsi). Mentre la parte **idrosolubile**, contenuta prevalentemente nei **legumi** e nella **frutta**, forma una soluzione viscosa che rallenta i tempi di svuotamento e l'assorbimento di glucidi e lipidi, nonché di colesterolo.

È consigliabile un consumo di **30-35 grammi** al **giorno** di **fibra** alimentare per l'individuo adulto.

Una dieta ben equilibrata dovrebbe garantire un apporto di fibra adeguato alle necessità della persona: alcuni esempi di alimenti ricchi di fibra.



in collaborazione con

Dott.ssa Marcella Cavina
specializzata in dietistica

Tabella relativa al contenuto in fibra alimentare totale per 100 g di prodotto

ALIMENTO	FIBRA TOTALE	FIBRA SOLUBILE	FIBRA INSOLUBILE
Fagioli cannellini secchi	17,6	2,30	15,25
Ceci secchi	13,6	1,13	12,45
Prugne secche	8,4	3,60	4,84
Castagne arrostate	8,3	0,72	7,61
Fiocchi d'avena	8,3	3,30	4,99
Carciofi freschi bolliti	7,9	4,68	3,17
Pane integrale	6,5	1,15	5,36
Piselli freschi	6,3	0,45	5,80
Pasta integrale	6,0	1,38	5,02
Fave fresche	5,0	0,52	4,45
Fichi d'India	5,0	0,13	4,87
Pere senza buccia	3,8	1,29	2,56
Pane tipo 00	3,2	1,46	1,72
Carote crude	3,1	0,41	2,70
Pasta di semola	2,7	1,15	1,55
Mele fresche con buccia	2,6	0,73	1,84
Cavolfiore bollito	2,4	0,71	1,68
Agretti bolliti	2,3	0,41	1,88
Finocchi crudi	2,2	0,25	1,97
Kiwi	2,2	0,78	1,43
Spinaci bolliti	2,1	0,42	1,64
Mele fresche sbucciate	2,0	0,55	1,44
Riso integrale	1,9	0,12	1,80
Arance	1,6	0,60	1,00
Bieta bollita	1,6	0,20	1,37
Patate crude	1,6	0,71	0,85
Uva nera fresca	1,6	0,25	1,33
Albicocche	1,5	0,71	0,83
Lattuga cruda	1,5	0,13	1,33
Prugne fresche	1,5	0,60	0,87
Pomodori da insalata	1,0	0,24	0,77
Riso brillato	1,0	0,10	0,90
Cocomero	0,2	0,02	0,20
Succo di frutta	Tracce	Tracce	0