

A importância da ingestão de fibras alimentares: aspectos bioquímicos e fisiopatológicos

Douglas Luis da Silva Nitzke¹

Chaline Caren Coghetto²

Resumo: A fibra alimentar vem sendo estudada há muitos anos no aspecto bioquímico, ou seja, como é composta e no aspecto fisiológico, como age no organismo, para assim elucidar seus benefícios. No entanto, muitas pessoas desconhecem a importância da ingestão das fibras alimentares, muitos consomem no dia a dia, mas não possuem clareza do porquê elas são fundamentais para o bem-estar e a saúde. O objetivo desse estudo foi descrever a importância do consumo das fibras alimentares considerando aspectos bioquímicos e fisiopatológicos. Dentro deste contexto, realizou-se uma revisão na literatura incluindo livros e artigos disponibilizados na base de dados do Google Acadêmico sobre fibra alimentar. Por meio da literatura consultada, constatou-se que bioquimicamente a fibra alimentar é formada principalmente por polissacarídeos não amido e lignina que são resistentes a hidrólise das enzimas digestivas humanas, como por exemplo a celulose, hemicelulose, betaglicanos, pectinas, frutanos, gomas e mucilagens, em geral são provenientes das plantas. Já o amido resistente é a junção do amido com os produtos da sua degradação que podem ser obtidos de grãos, sementes, frutas, pães, cereais, entre outros. Fisiologicamente, a ingestão da fibra alimentar pode interferir positivamente na motilidade do intestino retardando o esvaziamento gástrico e, conseqüentemente, promovendo uma melhor digestão dos nutrientes e conferindo mais saciedade. Pelo fato de não serem digeridas as fibras (prebióticos) são fermentadas por bactérias, essa fermentação microbiana pode ser proteolítica, produzindo ácidos graxos de cadeia ramificada, ou sacarolítica, que produz ácidos graxos de cadeia curta. Estes últimos atuam na manutenção da saúde como sinalizadores ou fornecedores de energia, e não somente isto, conseguem estimular o crescimento de bactérias benéficas como as bifidobactérias e os lactobacilos, que fazem parte da microbiota intestinal. Outro benefício é o auxílio no aumento do volume fecal e a frequência das evacuações, pois normalmente a fibra alimentar tem a capacidade de reter água, e essa retenção que corrobora na formação adequada das fezes e para tais acontecimentos, por isso também a importância de ingerir água regularmente para que não ocorra uma possível constipação intestinal. O consumo regular de fibras alimentares também possibilita a inibição do desenvolvimento de bactérias patogênicas diminuindo assim a síntese de carcinógenos, infecções bacterianas e diarreias. Consegue também minimizar ou evitar picos de glicemia, pois auxilia na absorção mais lenta e adequada dos nutrientes. Com isso, ajuda na redução e manutenção do peso, na

¹ Centro Universitário Cesuca. Graduando do curso de Nutrição. E-mail: douglasnitzke@gmail.com.

² Centro Universitário Cesuca. Docente do curso de Nutrição. E-mail: chaline.coghetto@cesuca.edu.br.

diminuição da glicemia pós-prandial e também na redução do risco de doenças crônicas não transmissíveis tais como, diabetes melito tipo 2, doença cardiovascular, obesidade e câncer cólon-retal. Em suma, a ingestão adequada de fibras alimentares acarreta vários benefícios ao organismo prevenindo doenças, trazendo mais saúde e conseqüentemente melhor qualidade de vida.

Palavras-chave: Fibra Alimentar; Benefícios; Fisiopatologia.