

# FIBRAS: UMA ESCOLHA SAUDÁVEL EM BENEFÍCIO DA SAÚDE.

Rita Cristina de Oliveira da Silva<sup>1</sup>, Karla Monique Cordeiro da Silva<sup>2</sup>, Flávia Rodrigues Bezerra de Lima<sup>3</sup> e Celiane Gomes Maia da Silva<sup>4</sup>

## Introdução

As fibras fazem parte dos grupos de alimentos protetores, prevenindo o desenvolvimento de algumas doenças provenientes da má alimentação, porém até pouco tempo elas eram praticamente ignoradas pelos pesquisadores da área de nutrição e alimentos. Isto se deve ao fato do organismo em seu processo metabólico não quebrar moléculas presentes em sua estrutura, além do baixo valor nutritivo que comprometia esse componente em formulação de dietas saudáveis [1].

Com o passar dos anos, as propriedades benéficas que as fibras exercem no organismo humano começaram a ganhar interesse, especialmente na década de 70, a partir de pesquisas feitas por dois médicos ingleses, que observaram na África o consumo pela população de alimentos ricos em fibras como cereais integrais, frutas e legumes associado à baixa incidência de doenças gastrointestinais. A partir destas informações foram sendo realizadas mais pesquisas nesse campo, principalmente depois que comprovaram que em países onde havia grande consumo de alimentos de origem animal e pobres em fibras havia um aumento no comprometimento da saúde destas pessoas. Dentre os países pesquisados, o Brasil mostrou um avanço no grande número de pessoas com moléstias provenientes da má alimentação, onde as doenças também estavam relacionadas com problemas cardiovasculares, câncer de colo, diabetes entre outras) [2].

Considera-se fibra da dieta, o conjunto de componentes de alimentos de origem vegetal que resistem à hidrólise (quebra pelas enzimas do sistema digestório) [1]. Elas possuem em sua composição celulose, hemiceluloses, gomas, pectinas e mucilagens podendo ser classificadas em solúvel e insolúvel segundo sua capacidade de se ligar a água. Segundo Pimentel [3], aproximadamente um terço das fibras alimentares totais ingeridas com a dieta são solúveis, estas tem a capacidade de formar gel em contato com a água fazendo com que haja um aumento na viscosidade dos alimentos que são parcialmente digeridos no estômago. Já as insolúveis permanecem inalteradas dentro do trato gastrointestinal.

Sendo assim, a ingestão das fibras com finalidade terapêutica tem sido bastante explorada e indicada na manutenção da saúde do indivíduo, tais benefícios incluem essa porção da dieta como um alimento funcional devidos aos efeitos benéficos apresentados. Desta forma tem crescido o interesse por esses alimentos principalmente pelo fato de que em alguns países há um crescente aumento na expectativa de vida, entre eles o Brasil, contudo os padrões de consumo estão sendo cada vez mais definidos pela praticidade que tem como resultado o excesso de alimentos ricos em gorduras, que desencadeia crescente aparecimento de doenças crônicas, tais como a obesidade, problemas cardíacos, diabetes, câncer entre outras.

Dessa forma, objetivou-se com este trabalho realizar um levantamento bibliográfico sobre a importância do consumo de fibras na alimentação, cujas propriedades funcionais são bastante relevantes na promoção e manutenção da saúde visando uma melhoria na qualidade de vida.

## Metodologia

Para a realização deste trabalho, foi feito um levantamento bibliográfico onde o referencial teórico utilizado consistiu em leituras, através de livros e artigos eletrônicos sobre os benefícios que as fibras proporcionam no sentido de diminuir os riscos de doenças.

## Resultados e Discussão

Em análise de estudos bibliográficos cada vez mais os cientistas têm demonstrado que os hábitos alimentares de certas populações resultam em quais riscos esses indivíduos colocam a sua saúde, por isso aderir à inclusão de fibras a uma boa alimentação auxiliam na diminuição de patologias.

As fibras alimentares dependendo de sua solubilidade são classificadas como solúveis e insolúveis, por exercerem funções diferentes no organismo. As fibras solúveis se caracterizam por formar géis e pela sua capacidade de captar água, formando uma massa gelatinosa que aumenta o conteúdo do estômago atrasando o esvaziamento gástrico, proporcionando assim maior volume e lubrificação das fezes. Ao passarem pelo intestino delgado captam sais

1. Aluna do Curso de Bacharelado em Economia Doméstica, Universidade Federal Rural de Pernambuco. Rua Dom Manuel de Medeiros, S/N, Dois Irmãos, Recife – PE, CEP: 52171-900.

2. Aluna do Curso de Bacharelado em Economia Doméstica, Universidade Federal Rural de Pernambuco. Rua Dom Manuel de Medeiros, S/N, Dois Irmãos, Recife – PE, CEP: 52171-900.

3. Aluna do Curso de Bacharelado em Economia Doméstica, Universidade Federal Rural de Pernambuco. Rua Dom Manuel de Medeiros, S/N, Dois Irmãos, Recife – PE, CEP: 52171-900.

4. Professora Adjunta do Departamento de Ciências Domésticas, Universidade Federal Rural de Pernambuco. Rua Dom Manuel de Medeiros, S/N, Dois Irmãos, Recife – PE, CEP: 52171-900.

biliares e triglicerídeos, dificultando a absorção das gorduras, do colesterol e da glicose. Dessa forma os ácidos biliares vão passar pela corrente sanguínea em menor quantidade então o fígado se vê forçado a sintetizar colesterol diminuindo-os [3].

Os benefícios que as fibras solúveis trazem também interferem no desenvolvimento de doenças cardiovasculares, visto que essas frações solúveis reduzem o colesterol do sangue por alteração na absorção e síntese pelo fígado. Já no caso da obesidade o aumento na porção desta fibra, desempenha um papel na redução da ingestão total diminuindo biodisponibilidade de nutrientes como carboidrato e lipídeos. Outro benefício atribuído a ela é quanto às doenças do cólon como constipação, diarreia e câncer colo-retal [3]. Esses benefícios se devem as betaglicanas, componentes da fibra alimentar solúvel presentes em cereais.

Já as fibras insolúveis não possuem a capacidade de formar géis, portanto permanecem praticamente intactas dentro do trato gastrointestinal. Ela atua principalmente na parte superior do trato, mais especificamente no intestino delgado onde ocorre a digestão e absorção dos nutrientes. Os principais benefícios obtidos ao consumir essas fibras são o fato de elas terem a capacidade de provocar o aumento do bolo fecal e com isso reduzir o tempo de trânsito intestinal, reduzindo o tempo da absorção da glicose e ajudando a expulsar resíduos que se alojam na parede intestinal, e com isso aumentando a proteção contra algumas enfermidades [4].

Embora alguns aspectos ainda necessitem de pesquisas e avaliações mais aprofundadas no que diz respeito às informações existentes, todas indicam a importância de seu consumo na alimentação e manutenção da saúde visto que o efeito protetor desse nutriente está relacionado à diminuição de incidência do câncer colorretal. O National Cancer Institute (Instituto Nacional do câncer, dos EUA) recomenda uma ingestão diária de 20 a 30g, isso porque o excesso de fibras pode interferir com a absorção de zinco e cálcio, especialmente em crianças e idosos ([2]).

A recomendação do consumo de fibras na dieta diária deve consistir de quantidades iguais de fibras solúveis e insolúveis. Isto pode ser obtido com a ingestão de cinco ou mais tipos de frutas e hortaliças e seis tipos de grãos totais, cereais e leguminosas. Para que esses níveis de nutrientes encontrados na alimentação sejam inseridos nos hábitos alimentares, algumas dicas podem ser seguidas como: Consumir várias porções de frutas ao dia dando preferência ao consumo de frutas inteiras ao invés do suco, para um melhor aproveitamento deve ser aproveitado o bagaço das mesmas. Outra sugestão é aumentar o consumo de cereal integral e inserir leguminosas nas refeições diárias [2].

Segundo Giutini [5] a disponibilidade de informações existentes capaz de mostrar a população os benefícios que uma dieta equilibrada em fibras pode ser capaz de reduzir o risco de algumas doenças

ainda são escassos. Informações corretas sobre o conteúdo presente nos alimentos e divulgações sobre o teor das mesmas é importante, pois permite calcular com maior segurança a ingestão da fibra alimentar na dieta dos consumidores, servindo para avaliar riscos/benefícios e embasar estratégias para estimular o consumo destes alimentos. Outro fator importante é a utilização da fibra alimentar pela indústria de alimentos, ela pode ser utilizada no enriquecimento de produtos ou como ingrediente, suas propriedades permitem inúmeras aplicações substituindo gordura, atuando como agente estabilizante, espessante e emulsificante [5].

Por fim, reforçar os resultados da literatura, já que ela mostra que o consumo de fibras é sem dúvida um alimento que traz benefícios à saúde das pessoas melhorando a qualidade de vida do indivíduo, porém é importante lembrar que nenhum alimento isolado deve ser ingerido em detrimento de outros para diminuir o índice de se adquirir uma doença específica.

## Referências

- [1] PORTO, F. Nutrição para quem não conhece nutrição, São Paulo, Ed. Varela, 1998.
- [2] SALGADO, J.M. Pharmacia de Alimentos: Recomendações para prevenir e controlar doenças, São Paulo, ed. Madras 2008.
- [3] PIMENTEL, C.V.M.B., FRANCKI, V.M., GOLLUCKE, A.P.B. Alimentos funcionais: introdução às principais substâncias bioativas em alimentos. Ed. Varela. 95p. 2005.
- [4] STURMER, J. Comida Um Santo Remédio 4ª ed. Vozes: Petrópolis 2003.
- [5] GIUNTINI, E. B, LAJOLO, F. M, MENEZES, E. W. Potencial de fibra alimentar em países ibero-americanos: Alimentos, produtos e resíduos. [on line] Mar.2003, vol.53. Homepage <<http://www.sielo.org.ve/scielo.php?>

