

Los alimentos ricos en fibra contribuyen a disminuir el riesgo de demencia

El consumo de fibra está relacionado con un menor riesgo de sufrir demencia según evidencian algunos estudios. Estas investigaciones asocian este hecho al concepto de interacción cerebro-intestino y, en concreto, a la teoría de la comunicación bidireccional entre el aparato digestivo y el sistema nervioso central.

Esta teoría pone de manifiesto que la flora intestinal (microbiota) puede influir en las funciones cognitivas y la plasticidad cerebral. Por este motivo, la fibra con efecto positivo sobre la flora intestinal (efecto prebiótico) podría hacerlo en calidad de neuroprotector.

No obstante, los estudios son muy escasos, por lo que son necesarios más trabajos que lo confirmen.

Qué alimentos conforman una dieta rica en fibra

El prototipo de una alimentación rica en fibra es la dieta mediterránea, que se caracteriza por ser rica en frutas, verduras y hortalizas, legumbres, frutos secos y harinas integrales de cereales. Asimismo, consta de más pescado que carne (mejor las que tienen menos grasa) y aceite de oliva como principal fuente de grasa. Es recomendable también consumir en la menor medida posible alimentos ricos en azúcar, grasa saturada, sal y/o alcohol y la dieta también debe ser variada para mantener unos niveles de ácido fólico y vitamina B12 adecuados.

La ingesta de ácidos grasos monoinsaturados ayuda a la conservación de la membrana celular, la mejora del patrón metabólico conlleva una protección vascular y la ingesta de antioxidantes contribuye a disminuir el estrés oxidativo. De hecho, la dieta mediterránea ha demostrado disminuir la mortalidad cardiovascular por sus efectos sobre la arteriosclerosis, la hipertensión y la inflamación.

Los beneficios de la fibra para el organismo

El consumo de fibra puede ayudar a la prevención del desarrollo de enfermedades metabólicas como la obesidad y la diabetes y, asimismo, tiene efectos sobre el intestino y puede mejorar también el estreñimiento e incluso prevenir el cáncer colorrectal.

Además, la fibra con efecto prebiótico, es decir, aquella que “mejora” la flora bacteriana intestinal (microbiota) podría tener efectos beneficiosos sobre diferentes enfermedades como la inflamatoria intestinal, el intestino irritable, la esteatosis hepática no alcohólica y algunos cánceres como el gástrico.

En cuanto a la cantidad de fibra diaria recomendada se sitúa al menos en 25 gramos que se obtienen mediante la ingesta de alimentos como fruta, verduras, hortalizas, harinas, cereales integrales y legumbres.

Contenidos en fibra según los alimentos

Alto contenido en fibra	Bajo contenido en fibra
<ul style="list-style-type: none">• Frutas: aceitunas, albaricoques, aguacate, ciruela, frambuesa, fresa, higo, kiwi, limón, manzana, membrillo, mora, naranja, pera, plátano, frutos secos y frutas desecadas.• Cereales: todos los integrales (trigo, arroz, avena, centeno, etc.)• Hortalizas y verduras: alcachofa, apio, brócoli, coles de Bruselas, coliflor, hinojo, judías verdes, puerro, pimiento, cebolla, nabo, remolacha, tubérculos y zanahoria.• Legumbres: alubias, garbanzos, lentejas, guisantes y soja.• Alimentos frescos.	<ul style="list-style-type: none">• Frutas: Cerezas, mandarina, melocotón, melón, piña, pomelo, sandía y uva.• Cereales: todos los refinados (trigo, arroz, avena, etc.) y sus derivados (pastas, bollería, pan, etc.).• Hortalizas y verduras: acelga, achicoria, berro, champiñón, escarola, espárrago, espinaca, lechuga, berenjena, calabacín, calabaza, pepino, pimiento, tomate.• Alimentos ultraprocesados.