

# Quais são suas principais funções e importância da Fibra na dieta.

# O que são as fibras?

Elas fazem parte dos carboidratos complexos ou integrais e não são digeridas pelo nosso organismo, por conta disso, não possuem calorias.

As fibras possuem uma digestão mais lenta, o que acaba gerando maior saciedade.

São essenciais para a nossa saúde intestinal, prevenindo a constipação, quando há um consumo adequado de água.

Fibras + água =





# E quanto de água consumir?

Quantidade de consumo ideal de água para cada indivíduo:  $35\text{ml} \times \text{kg}$ .

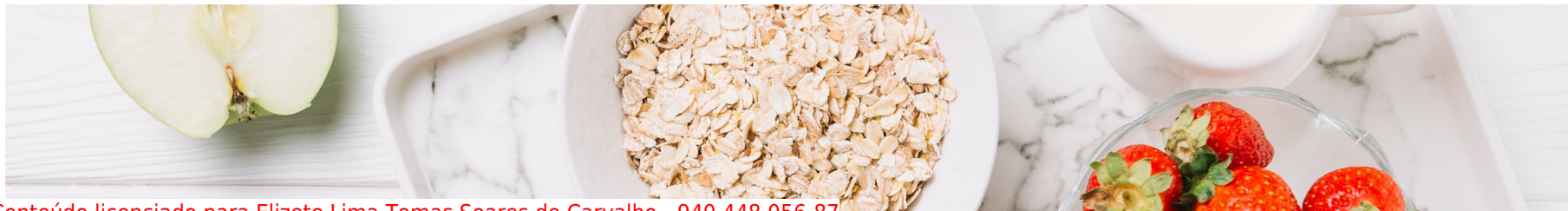
Exemplo: uma pessoa que pesa  $60\text{kg}$  –  $60 \times 35 = 2100\text{ml} = 2,1\text{L}$ .

Em indivíduos mais treinados, o consumo aumenta para  $50\text{ml} \times \text{kg}$ .

As evidências de estudos atuais apoiam uma ingestão mínima de fibras de 25 a 29 gramas por dia para reduzir o risco de todas as causas de mortalidade relacionadas a:

- Doenças cardiovasculares
- Acidente vascular cerebral
- Diabetes tipo 2 (DM2)
- Câncer colorretal.

Referência: (ARAGON, 2022)



# Fibras Solúveis

Formam uma espécie de gel. Esses géis aumentam a viscosidade dos alimentos no estômago, o que proporciona uma sensação de saciedade maior.

Outros benefícios que as fibras solúveis trazem são: ajudar na regulação do trânsito intestinal, auxiliar na redução do colesterol ruim e no controle da glicemia.

**Fontes alimentares:** aveia, soja, ervilha, maçã, semente de chia, linhaça, laranja, entre outros





# Fibras Insolúveis

Permanecem intactas durante todo o trato gastrointestinal.

Diferente das solúveis, essas não formam gel, mas têm, como uma de suas principais funções o aumento do bolo fecal, o que ajuda o funcionamento do intestino.

Além de estar relacionada com a prevenção do câncer no intestino.

**Fontes alimentares:** farelo de trigo, pães integrais, cascas de frutas, milho, feijão, abóbora, vegetais folhosos, grão de bico, entre outros.

Estudos demonstraram que uma maior ingestão de fibras promove maior perda de peso e adesão à dieta independentemente da ingestão calórica.





## Como sei quanto de fibra eu devo consumir?

Você deve consumir pelo menos 10-15g de fibras a cada 1000kcal.

Exemplo: Em uma dieta de 1500kcal, o mínimo recomendado de fibras seria 15g.

## Como fazer o cálculo?

Você divide a sua necessidade calórica por mil e multiplica o resultado por 10 ou 15.