

A OBESIDADE E AS FIBRAS



Causas da obesidade:

- Fatores genéticos;
- Problemas Endócrinos;
- Distúrbios cerebrais;
- Fatores sócio-econômicos;
- Sedentarismo;
- Fatores Psicológicos;
- Ingestão exagerada de calorias, etc.

As fibras exercem grande importância no tratamento da obesidade, auxiliando no aumento da saciedade, diminuindo a ingestão de alimentos, pois aumenta o tempo de esvaziamento gástrico.

A elevada capacidade de reter água junto ao seu baixo poder energético, contribuem na diminuição da densidade calórica da dieta, e por ser necessária o aumento da mastigação, conseqüentemente aumenta o tempo da ingestão dos alimentos, estimulando a secreção salivar e de suco gástrico, aumentando a plenitude.

Elas previnem doenças graves e até podem ajudar no emagrecimento. Dietas com quantidades suficientes de fibras regularizam o funcionamento do intestino e evitam a prisão de ventre e outros problemas. Entretanto, o consumo exagerado de fibras pode dificultar a absorção de alguns minerais.

Quais são as principais fontes de fibras?

Alimentos ricos em fibras são frutas, vegetais, pão integral, legumes, cereais integrais e farelos são fontes de fibras. A dieta ocidental tem sido pobre em fibras, em conseqüência da produção em massa de alimentos refinados associada ao consumo crescente de carne vermelha. Isto causou a disseminação de algumas das chamadas "doenças da civilização", como a constipação intestinal, a diverticulose, a diverticulite e as hemorróidas, os problemas cardiovasculares e o câncer de cólon.

Nutricionista: THAIS NAVARRO CALDEIRA