



Maurizio de Pasquale
www.orlandipasticceria.com

• le diverse • FIBRE ALIMENTARI USI ED EFFETTI SUL CORPO UMANO

GLI USI

Ogni fibra ha le proprie peculiarità, quindi la scelta del tipo di fibra dovrà essere oculata e non lasciata al caso.

- Con la **fibra di frumento**, si migliora la struttura degli insaccati, si migliora la affettabilità dei prosciutti e si limitano le increspature dell'involucro delle salicce o dei würstel;
- Con la **fibra di cellulosa** si aumenta la densità e la consistenza di salse o creme e si rendono più croccanti i cibi fritti;
- Con la **fibra di bambù** nei prodotti da forno, oltre ad un effetto anticaking, si dà più struttura all'impasto e si rende la crosta più dorata;
- La **fibra di carota** mostra una elevatissima affinità per l'acqua che lega a freddo per capillarità.

Con lo stesso principio lega anche discrete quantità di olio risultando utile nella stabilizzazione di emulsioni;

- La **fibra di agrumi** lega maggiormente l'acqua, inibisce la formazione di cristalli di ghiaccio, la separazione di sineresi e migliora la resa di lavorazione;

- La **fibra di pisello**, ottenuta dalla parte interna del seme, viene utilizzata negli impasti per aumentare l'assorbimento dell'acqua e ne riduce il rilascio. Aumenta la shelf-life dei prodotti e può sostituire la proteina del latte poiché cuocendo dona colorazione.



LA **CORRETTA
REGOLARITÀ
INTESTINALE
RIDUCE IL RISCHIO
DI **CANCRO
DEL COLON
E LE **EMORROIDI******



EFFETTI SUL CORPO UMANO

L'importanza delle fibre nella quotidiana alimentazione, sottovalutata da molti consumatori, è stata largamente ribadita da tutte le maggiori istituzioni nazionali ed internazionali di salute e benessere per le sue fondamentali proprietà benefiche e per la salute intestinale e sistemica.

Rivalutata soprattutto dal punto di vista medico, la fibra alimentare

LE **FIBRE INSOLUBILI**
SONO CHIAMATE
ANCHE **FIBRE**
FERMENTABILI
PERCHÉ
FERMENTANO
A **CONTATTO**
CON I **BATTERI**
CHE **VIVONO**
NELL' **INTESTINO**



(solubile e insolubile) si è rivelata utile nel:

- Migliorare il transito intestinale, risolvendo problemi di stitichezza ostinata;
- Migliorare la salute intestinale in corso di patologie come la

sindrome del colon irritabile e dispepsie idiopatiche, riducendo la sintomatologia dolorosa e stabilizzando l'alvo;

- Coadiuvare la perdita di peso, in un sano contesto alimentare, aumentando l'indice di sazietà dei pasti;
- Ridurre la glicemia post-prandiale in pazienti diabetici ed individui sani, garantendo un miglior controllo glicemico;
- Abbassare le concentrazioni ematiche di colesterolo LDL, riducendo a lungo termine il rischio di insorgenza di patologie cardiovascolari;
- Inibire la proliferazione batterica intestinale, migliorando la sorveglianza immunitaria e la protezione da microrganismi patogeni;
- Ridurre a lungo termine l'incidenza di tumori colon-rettali, probabilmente abbassando l'insulto infiammatorio indotto da antigeni alimentari e non.

L'aggiunta di questi alimenti durante i pasti principali rappresenta una delle migliori strategie preventive e curative.

Le fibre insolubili sono chiamate

anche fibre fermentabili perché fermentano a contatto con i batteri che vivono nell'intestino. La fermentazione della fibra alimentare nell'intestino produce una catena corta di acido grasso, chiamato acido butirrico, che serve come combustibile primario per le cellule del colon e aiuta a mantenere l'integrità del colon.

Due altri acidi grassi a catena corta prodotti durante la fermentazione, l'acido propionico e acetico, sono utilizzati come combustibile da parte delle cellule del fegato e dei muscoli.

Inoltre, le fibre fermentabili aiutano a mantenere sane le popolazioni dei batteri. Oltre a produrre necessari acidi grassi a catena corta, questi batteri svolgono un ruolo importante nel sistema immunitario, impedendo ai batteri patogeni di sopravvivere nel tratto intestinale. Le fibre aiutano a mantenere la regolarità intestinale aumentando la massa delle feci e riducendo il tempo di transito della materia fecale attraverso l'intestino. La corretta regolarità intestinale riduce il rischio di cancro del colon e le emorroidi.

