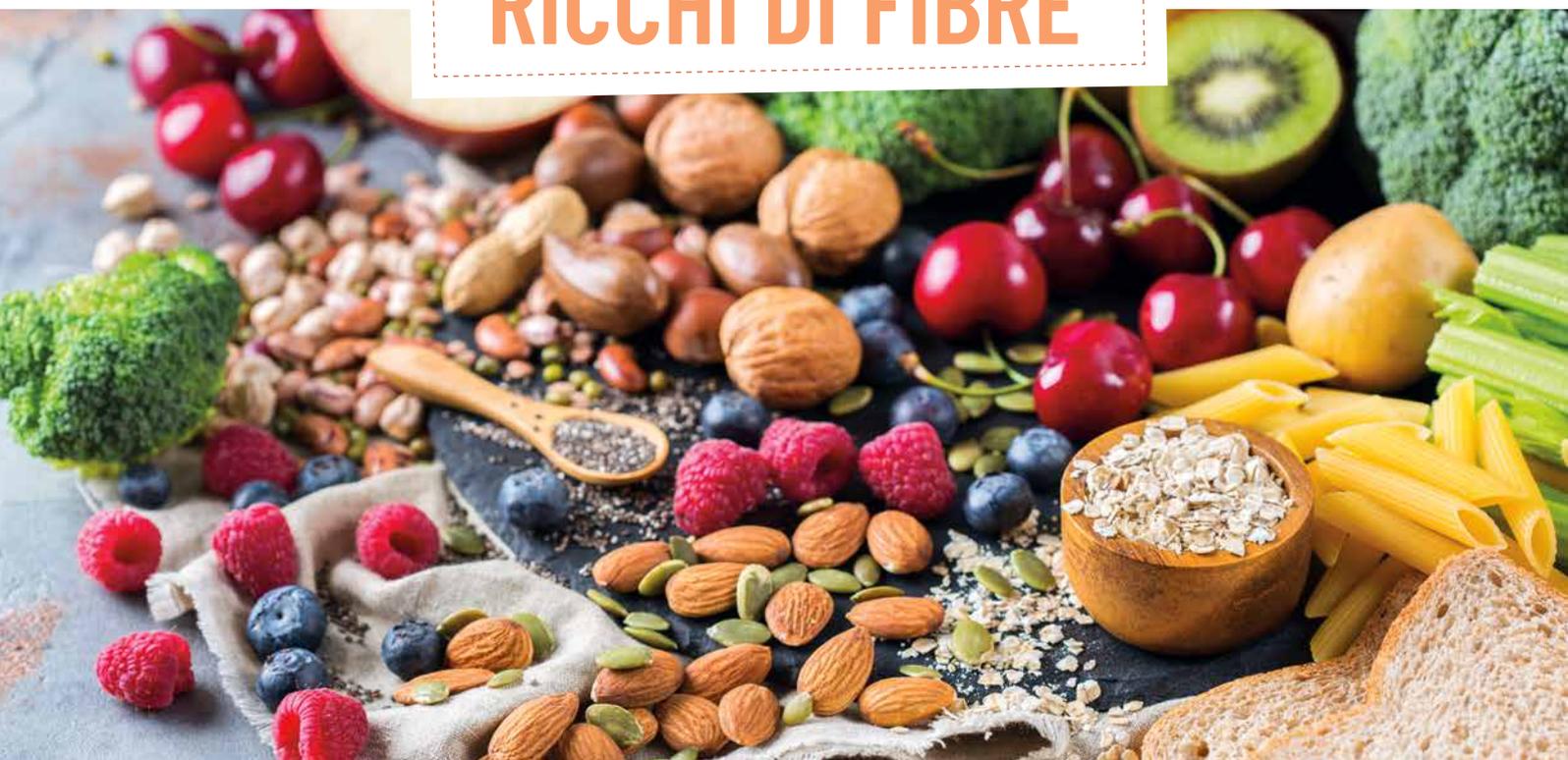




Maurizio de Pasquale  
www.orlandipasticceria.com

## Alimenti

# RICCHI DI FIBRE



**N**ell'alimentazione quotidiana, come già specificato in questa rubrica, il consumo di fibre è un aspetto della dieta molto importante nonché molto sottovalutato dai consumatori, sebbene le principali istituzioni sanitarie ne consiglino ampiamente il regolare consumo. Come abbiamo visto in precedenza, la fibra alimentare, sia essa solubile o insolubile, si è rivelata essere una buona alleata del

nostro intestino (aiuta il transito intestinale in caso di stitichezza, colon irritabile e altre patologie), aumenta l'indice di sazietà dei pasti ed è molto utile nei casi di colesterolo alto e di glicemia (in particolare nei pazienti diabetici). I principali alimenti ricchi di fibre alimentari sono: le cime di rapa, la senape, il cavolfiore, il cavolo, il broccolo, il lampone. Sono ricchi di fibre anche la lattuga romana, il sedano, gli spinaci, i

finocchi, i fagiolini, le melanzane, i mirtilli, le fragole e i semi di lino. Buone fonti di fibre alimentari sono i cetrioli, le albicocche, i fagioli, il pompelmo, la segale, le patate dolci, le barbabietole, il grano saraceno, i funghi e l'avena. Le pere contengono più fibre delle prugne: una pera di medie dimensioni contiene circa 5 grammi di fibre, rispetto ai soli 3 grammi di una prugna. I pistacchi hanno un numero minimo di calorie e

LA **FIBRA**  
**ALIMENTARE** SI È  
 RIVELATA ESSERE  
 UNA **BUONA**  
**ALLEATA** DEL  
 NOSTRO **INTESTINO**,  
**AUMENTA** L'INDICE  
 DI **SAZIETÀ** DEI  
 PASTI ED È **MOLTO**  
**UTILE** NEI CASI DI  
**COLESTEROLO ALTO**  
 E DI **GLICEMIA**

di grassi, ma sono ricchi di fibre; mangiare i pistacchi assieme ai cereali, allo yogurt, spolverati sulle insalate o da soli rappresenta un buon modo per assimilare fibre e proteine.

Tutte le bacche rappresentano una grande fonte di fibre, basti pensare che una tazza di lamponi ricchi di antiossidanti contiene ben 8 grammi di fibre e solo 60 calorie. Un carciofo intero ha 6 grammi di fibre e solo 60 calorie: una scorpiata di carciofi e spinaci ci da un grande apporto di fibre e pochissimi grassi. Il carciofo cucinato a vapore ha un bassissimo contenuto calorico, ma tantissime fibre.

Fagioli e lenticchie sono due fra gli alimenti più ricchi di fibre: una tazza di lenticchie contiene 16 grammi di fibre, 16 volte la quantità di fibre contenute in una tazza di zuppa di pollo; una zuppa a base di lenticchie

è il pasto ottimale per assimilare la giusta dose di fibre e proteine. I cereali integrali sono naturalmente una grande risorsa di fibre. Una tazza di cereali ingerita a colazione fornisce 14 grammi di fibre. Una ciotola di cereali conditi con frutti di bosco e latte scremato permette di sentirsi sazi ed energici fino a pranzo. Il pane integrale e i suoi derivati, come focacce e grissini, contengono una quantità di fibre due volte maggiore rispetto al pane bianco e ai suoi derivati.

### COME AUMENTARNE IL CONSUMO GIORNALIERO

Per tutti coloro che faticano ad assumere fibre, il suggerimento per cambiare le proprie abitudini alimentari è di aumentarne il consumo gradualmente, in modo da abituare l'organismo, per evitare eventuali gonfiori e fastidi addominali.

**Parti dalla colazione:** seleziona alimenti ad alto contenuto di fibre come biscotti o fette biscottate di farina integrale, una bella tazza di muesli, fiocchi di crusca o di avena, magari guarniti da frutta fresca e frutta secca.

**Cereali integrali:** prediligi pane integrale.

Diversifica con l'orzo, il riso integrale, la quinoa, la pasta integrale e il bulgur. Vi sono diverse alternative anche senza glutine.

**Tanta verdura:** aumenta l'assunzione di verdure fresche cotte o crude. Le puoi aggiungere velocemente a della pasta integrale come condimento. Inizia il pasto con un'insalata mista.

**Non dimenticare i legumi:** sperimenta con piselli, fagioli di diverso tipo e lenticchie, come contorno o da aggiungere a insalate e piatti misti.

**Per gli spuntini snack** a base di frutta fresca, secca o semi: Tieni sempre a portata di mano delle mandorle, dei semi di girasole e dei pistacchi.

Una dieta varia e bilanciata, ricca di alimenti di origine vegetale, rimane un valido alleato della prevenzione e aiuta a mantenersi in salute.

