

## **Fibra Dietaria: conceptos actuales y perspectivas.**

MSc Ángela Zuleta FFyB UBA.

En la actualidad, las metas nutricionales de macronutrientes se dirigen no sólo a disminuir los riesgos de desnutrición, sino también los riesgos de desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) relacionadas con la alimentación. En la reunión de expertos FAO/OMS sobre CHO en la nutrición humana se acordó que el consumo mínimo de CHO debe ser de un 55% de las calorías totales, aporte que debe corresponder principalmente a CHO complejos, con bajo índice glicémico.

La importancia de los alimentos altos en CHO en las dietas de las poblaciones tiende a aumentar debido a las recomendaciones actuales, que se fundamentan en la necesidad de disminuir los factores de riesgo de ECNT como las cardiovasculares, el cáncer y la obesidad. En consecuencia, los alimentos altos en almidones adquieren una relevancia especial, porque contribuyen a cumplir las metas nutricionales, junto a otras recomendaciones más específicas, tales como disminuir el consumo de azúcares simples y aumentar el de fibra dietética. Esto implica la necesidad de profundizar el conocimiento de este componente de la dieta, que ha logrado en corto tiempo ubicarse en el centro de numerosos trabajos de investigación.

El término fibra dietética o fibra de los alimentos, con el que se denomina al residuo no digerible por el hombre, El avance de estudios sobre propiedades y nuevas fuentes de fibra, se ha visto favorecido por el avance en el desarrollo de nuevas metodologías analíticas que permiten el hallazgo nuevos compuestos indigeribles

En la actualidad el análisis de oligosacáridos no digeribles (OND). son compuestos de bajo peso molecular, con grado de polimerización entre 3 y 9, que poseen uniones resistentes a la hidrólisis de enzimas del tracto digestivo humano, por lo que son consideradas parte de la fibra, desde el punto de vista fisiológico, pero al no ser analizadas por los métodos tradicionales de análisis, no se las incluían en la definición, hoy se poseen suficientes estudios y consenso que las ubican dentro de esta fracción.

Como resultado del debate en 2009 Programa Conjunto Codex Alimentarius finalmente aceptó, una nueva propuesta de definición que los incluye, en la que se tienen en cuenta las características que conformarían el concepto de la fibra dietética, una definición según la cual se amplía el contenido de la fibra a aquellos carbohidratos análogos, o sea aquéllos que se produjeran en el procesado de los alimentos, o por procesos químicos, físicos, o enzimáticos..

Si bien en esta propuesta no se discrimina el origen –vegetal o animal– de la fibra, habría que tener en cuenta que el mensaje nutricional que ofrece este componente alimenticio al consumidor, tradicionalmente está asociado con los alimentos vegetales.

Debido a la complejidad del tema por la diversidad de las estructuras, propiedades físicas, químicas y fisiológicas de estos compuestos, a la dificultad de poder utilizar un solo método para el análisis proximal de esta fracción como así también a los distintos criterios –analíticos, fisiológicos y aún de denominación– que adoptaron distintos investigadores, ha sido muy difícil arribar a una definición y a un método analítico que logre identificar esta fracción.

Tanto la definición como el método analítico son dos elementos muy necesarios desde el punto de vista legal, en cuanto al rotulado nutricional de los alimentos y, desde el punto de vista sanitario para contar con datos reales ya sea para el diseño de dietas como para la investigación en estudios epidemiológicos.