

FIBRAS

Considerado um dos primeiros ingredientes funcionais de uso disseminado em todos os alimentos, a fibra alimentar desempenha papel crucial no funcionamento do organismo dos seres vivos. Com os consumidores cada vez mais conscientes dessa importância, a indústria de alimentos estabeleceu sinergias com os fabricantes de ingredientes para entender melhor suas características e funcionalidades e, assim, oferecer fibras mais palatáveis, com maior facilidade de uso e em maior número de formulações.

FIBRA ALIMENTAR OU DIETÉTICA

A primeira citação histórica sobre as fibras foi feita em 500 a.C. e é atribuída a Hipócrates que, entre as suas recomendações, citava a ingestão de dietas com elevado conteúdo de fibras devido ao seu efeito laxativo benéfico.

A fibra alimentar ou dietética é um termo genérico que engloba uma ampla variedade de substâncias que não são digeridas pela parte superior do trato digestivo humano. Do ponto de vista físico-químico, é um grupo muito heterogêneo que, com exceção da lignina, são polissacarídeos, ou seja, polímeros complexos de grande tamanho.

As fibras não são assimiladas pelo organismo humano, que carece de enzimas específicas para executar essa função. No entanto, contribuem para facilitar a passagem do alimento através do sistema intestinal, previnem a constipação, regulam os níveis de colesterol no sangue e normalizam a absorção de açúcares a partir de alimentos. Além disso, ajudam a reduzir a glicemia pós-prandial ou os níveis de insulina no sangue. Da mesma forma, esses compostos podem ser assimilados e absorvidos pela flora intestinal, essenciais para o bom funcionamento do trato intestinal e para manter os níveis imunológicos do organismo.

