



## Fibra soluble frente a fibra insoluble: ¿Cuál es la diferencia?

Nutrición, 21/10/2020



Fibra soluble frente a insoluble: la fibra, que se encuentra exclusivamente en las plantas, es un tipo de carbohidrato que su cuerpo no puede digerir por

completo. Hay dos tipos principales de fibra: soluble (también llamada viscosa) e insoluble (también llamada volumen). Su cuerpo maneja cada tipo de fibra de manera diferente y, por eso, desempeñan diferentes roles en su salud.

Ambas formas pueden ayudarlo a sentirse lleno al crear volumen en el tracto digestivo que le permite a su cerebro saber que ha comido, pero cada una también tiene beneficios específicos que están relacionados con la forma en que su cuerpo los maneja.

**Beneficios de la fibra soluble:** La fibra soluble se disuelve en agua y ralentiza la digestión, controlando cómo y cuándo ciertos nutrientes, como los carbohidratos, se absorben en el cuerpo. Esto puede ayudar a evitar que grandes aumentos repentinos de glucosa ingresen al torrente sanguíneo de una vez y los picos de azúcar en sangre resultantes. Un nivel de azúcar en sangre constante puede mantener el hambre bajo control y prevenir los cambios de humor. También se traduce en niveles más constantes de insulina y una menor probabilidad de que desarrolle resistencia a la insulina.

La fibra soluble también respalda la salud del corazón y reduce el riesgo de enfermedades cardíacas al disminuir los niveles de colesterol total y LDL. También es una excelente herramienta de control de peso saludable. La fibra soluble bloquea la absorción de grasas y forma un gel viscoso en su tracto digestivo que lo hace sentir lleno por más tiempo.

Pero la fibra soluble también tiene algunos efectos indirectos. La fibra soluble es una excelente fuente de alimento para las bacterias que viven en su intestino. Cuando las fibras solubles llegan al colon, las bacterias se alimentan de ellas y crean ácidos grasos de cadena corta o AGCC, como butirato, acetato y propionato. Estos SCFA pueden proporcionar energía, mejorar el metabolismo, regular los niveles de azúcar en sangre y combatir la inflamación crónica.

Beneficios de la fibra insoluble: Frente a la fibra soluble, la fibra insoluble, que no se disuelve en agua y pasa intacta por el sistema digestivo, acelera la velocidad de la digestión. Cuando la fibra insoluble se mueve a través del tracto digestivo, atrae agua hacia las heces, haciéndolas más suaves y fáciles de pasar. Esto puede ayudar a aliviar el estreñimiento y también a mejorar la salud y función digestiva en general.

La fibra insoluble también puede ayudarlo a mantener un peso saludable. En un estudio, los participantes que cambiaron su cereal de desayuno bajo en fibra por un cereal con alto contenido de fibra insoluble tuvieron menos apetito y comieron menos calorías durante el día.

Y dado que el cuerpo no descompone la fibra insoluble, no tiene ningún efecto sobre los niveles de azúcar en sangre, según Shapiro.

Ambos tipos de fibra también pueden trabajar juntos para ayudar a reducir el riesgo de diabetes, síndrome metabólico y ciertos tipos de cáncer.