

TRABALHO: DIETA RICA em FIBRAS

↳ GRUPO 8

NOMES: • ELISA MIRANDA BIBEIRO COSTA

• GABRIELA GUATURA TRONCOSO

• JULIA DENZEN GOMES

• JULIA PEREIRA MARTINS DA SILVA

• LAURA CHRISTOPOLETTI VITO

• MARIANE NOVAIS OLEGÁRIO DE SOUZA

→ O que é? A dieta rica em fibras consiste em ADICIONAR A CONSUMO DIÁRIO de uma pessoa ALIMENTOS que sejam fontes de CARBOIDRATOS NÃO DIGERÍVEIS, ou seja, em fibras alimentares. ESTAS FIBRAS NÃO SÃO ABSORVIDAS pelo corpo, PASSANDO INTACTAS PELO SISTEMA DIGESTÓRIO, APESAR de não fornecer nenhum tipo de nutriente ao organismo ELAS possuem OUTROS papéis muito importantes como redução do risco de desenvolvimento de algumas doenças crônicas, auxiliam na mobilidade intestinal, ajudam na manutenção da microbiota intestinal e possuem efeito bifidogênico (estimulam o crescimento de bifidobactérias (BERNAUD; RODRIGUES, 2013))

PARA A REALIZAÇÃO DESTA DIETA O INDIVÍDUO ACRESCENTA AO SEU consumo diário alimentos que possuam grandes quantidades de fibras alimentares como, por exemplo, leguminosas, alimentos integrais, frutas, hortaliças e legumes. É importante lembrar que, ao realizar um alto consumo de fibras, é imprescindível que o indivíduo aumente o consumo de água para evitar constipação intestinal, visto que a água auxilia na lubrificação do intestino (BERNAUD; RODRIGUES, 2013). Também é recomendado o consumo de arroz, massas e pães integrais, pois as farinhas refinadas perdem grande parte das fibras durante o processamento.

As fibras alimentares ingeridas na dieta podem ser classificadas como fibras solúveis (que interagem com a água e são facilmente fermentadas no intestino) e fibras insolúveis (que não se misturam com a água e são mais difíceis de fermentar). Ambas apresentam benefícios quando ingeridas. (FIGUEREDO, CARVALHO, 2015; BERNAUD, RODRIGUES, 2013).

É importante salientar que um consumo excessivo desses nutrientes pode não ter resultado benéfico ao organismo, podendo causar desconforto intestinal e redução da absorção de alguns nutrientes importantes como cálcio e ferro (BERNAUD, RODRIGUES, 2013).

→ **Princípio:** A partir de características físico-químicas das fibras, ocorrem mudanças locais (intestino grosso) e sistêmicas no organismo. A presença de fibras no intestino promove que estas sejam utilizadas como substratos para a fermentação pela microbiota intestinal, levando ao aumento do bolo fecal. Isso implica em um trânsito intestinal mais rápido, além de uma queda de pH do cólon por produção de ácidos graxos, levando a uma menor proliferação de microrganismos patogênicos e menor produção de compostos tóxicos.

Em relação aos efeitos sistêmicos, há estudos que relacionam o maior consumo de fibras com a menor prevalência de doenças cardiovasculares, menores níveis de pressão arterial e pode ser um fator importante em um processo de tratamento da obesidade.

→ **Benefícios:** A dieta pode estar associada a redução significativa dos níveis de glicose, pressão arterial e de lipídeos séricos. Adicionalmente, há dados sobre redução de doenças crônicas, incluindo DCV, DM, e neoplasia de colon em indivíduos com maior ingestão de fibras.

ALÉM DISSO, AS FIBRAS ALIMENTARES POSSUEM UM EFEITO SIGNIFICATIVO À RESPEITO DA MICROBIOTA INTESTINAL, SUGERINDO QUE OS ÁCIDOS GRAXOS DE CADEIA CURTA PRODUZIDOS ATRÁVES DA FERMENTAÇÃO INTESTINAL DAS FIBRAS DA DIETA APRESENTEM EFEITOS BENEFÍCIOS SOBRE O METABOLISMO E SEJAM RELEVANTES NÃO APENAS À SAÚDE INTESTINAL, MAS TAMBÉM ATUANDO DIRETAMENTE EM VÁRIOS TECIDOS PERIFÉRICOS (FIGUEIREDO, CARVALHO, 2015).

HÁ DIVERSOS ESTUDOS QUE MOSTRAM QUE DIETAS RICAS EM FIBRAS ALIMENTARES PODEM AUXILIAR NA DIMINUIÇÃO, CONTROLE E TRATAMENTO DA OBESIDADE. TANTO AS FIBRAS SOLÚVEIS COMO AS INSOLÚVEIS CONTRIBUEM PARA CONTROLE DE PESO. A MAIOR INGESTÃO DE FIBRAS ESTA RELACIONADA COM A DIMINUIÇÃO DO TEOR DE ENERGIA METABOLIZÁVEL DA DIETA (FIGUEIREDO, CARVALHO, 2015).

OUTRO BENEFÍCIO DA INGESTÃO ESTÁ RELACIONADO À REDUÇÃO DE DOENÇAS INFLAMATÓRIAS INTESTINAIS. ALGUNS ESTUDOS EVIDENCIAM QUE ISTO OCORRE DEVIDO À PRODUÇÃO SECUNDÁRIA DE BUTIRATO UM DOS 3 ÁCIDOS GRAXOS PRODUZIDOS NO INTERIOR DO CÓLON (FIGUEIREDO, CARVALHO, 2015).

O CONSUMO DE FIBRAS INSOLÚVEIS ESTÁ RELACIONADO À DIMINUIÇÃO DE DESENVOLVIMENTO DE DIABETES TIPO II. ISSO OCORRE PORQUE A FIBRA POSSUI PRINCIPAIS MECANISMOS DE AÇÃO QUE AJETAM A GLICEMIA: AS PROPRIEDADES DE GELIFICAÇÃO E A DIMINUIÇÃO DA VELOCIDADE DE ABSORÇÃO DE NUTRIENTES (FIGUEIREDO, CARVALHO, 2015).

ESTUDOS OBSERVACIONAIS SUGEREM UMA RELAÇÃO INVERSA ENTRE A INGESTÃO DE FIBRAS E NÍVEIS DE PRESSÃO ARTERIAL. ALIMENTOS RICOS EM FIBRAS POSSUEM DENSIDADE ENERGÉTICA MENOR EM COMPARAÇÃO AOS ALIMENTOS RICOS EM GORDURA, SUBSTITUINDO ENERGIAS (CALORIAS). A INGESTÃO RECOMENDADA É DE 30g/dia PARA QUE OS FATORES RELEVANTES DESCRITOS COMO BENEFÍCIOS SEJAM ALCANÇADOS.

→ **MALEFÍCIOS** APESAR DESSES BENEFÍCIOS, AINDA É MUITO LIMITADA A INDICAÇÃO MAIS PRECISA DA QUANTIDADE E TIPO DE FIBRA A SER INGERIDA (BERNAUD, RODRIGUES, 2013). MUITOS FATORES INFLUENCIAM A FUNCIONALIDADE FISIOLÓGICA DA FIBRA E DOS CARBOIDRATOS PRESENTES. OS MALEFÍCIOS AINDA SÃO POUCO CONHECIDOS.

→ **INDICADA PARA QUAL PÚBLICO?** A DIETA RICA EM FIBRAS É INDICADA PARA INDIVÍDUOS QUE POSSUAM DOENÇAS CRÔNICAS COMO DOENÇA ARTERIAL CORONARIANA, AVC, HIPERTENSÃO, DIABETES MELITO E ALGUMAS DOENÇAS INTESTINAIS.

NO ENTANTO, RECOMENDA-SE QUE NO PRÉ-OPERATÓRIO OU NA PREPARAÇÃO DE EXAMES COMO COLONOSCOPIA, OU AINDA NO CASO DE DIARRÉIAS, INFLAMAÇÕES INTESTINAIS, DIVERTICULITE, DOENÇA DE CROHN A DIETA RICA EM FIBRAS NÃO SEJA ADOPTADA.

→ **QUAIS COMPOSTOS BIÓTIPOS COMPÕE A DIETA?**

AS FIBRAS ALIMENTARES SÃO CONSIDERADAS PRÉBIÓTIOS E NÃO SÃO ABSORVIDAS PELO SISTEMA DIGESTIVO. ASSIM, SÃO FERMENTADAS E FORMAM GASES E ÁCIDOS GRAXOS DE CADEIA CURTA. ESTES COMPOSTOS ESTIMULAM OS COLÔNOCITOS E O CRESCIMENTO DE BACTÉRIAS INTESTINAIS BENEFÍCIAS QUE TÊM EFEITOS BENEFÍCIOS À SAÚDE COMO PARTICIPAÇÃO NA PRODUÇÃO DE VITAMINAS, BIOTINA, ÁCIDO FOLICO, ENTRE OUTROS. TAMBÉM INFLUENCIA NA RESPOSTA IMUNOLÓGICA E DIMINUIÇÃO DO pH INTESTINAL (FIGUEIREDO, CARVALHO, 2015).

→ **QUAIS AS AÇÕES METABÓLICAS?** A FIBRA É RESISTENTE À AÇÃO DAS ENZIMAS DIGESTIVAS. SUA CONSTITUIÇÃO É DE POLÍMEROS DE CARBOIDRATO E LIGNINA, ALÉM DE OUTRAS CLASSIFICAÇÕES COMO OLIGOSACARÍDEOS, CARBOIDRATOS ANÁLOGOS, ENTRE OUTROS.

De forma simplificada, são classificadas em solúveis e insolúveis. Os efeitos positivos da fibra alimentar estão associados, em parte, ao fato de que uma parcela da fermentação de seus componentes ocorre no intestino grosso, o que produz impacto sobre a velocidade do trânsito intestinal, sobre o pH do cólon e sobre a produção de subprodutos com importante função fisiológica.

→ **AJUTA A EXPRESSÃO GÊNICA?** Estudos demonstram que as fibras induzem mudanças na composição microbiota devido às alterações específicas competitivas. Uma dieta rica em fibras pode levar no organismo um aumento de substratos fermentáveis e ao intestino e da velocidade do trânsito intestinal. Um trânsito intestinal acelerado leva a um crescimento rápido de microrganismos de crescimento rápido em detrimento aos microrganismos de crescimento lento. Sendo assim, a dieta pode afetar a composição da microbiota, bem como sua atividade. (GONÇALVES, 2014)

→ **PREVINE DOENÇAS METABÓLICAS? QUAIS?** O consumo adequado de fibras na dieta usual parece reduzir o risco de desenvolvimento de doenças crônicas como: doença arterial coronariana (DAC), AVC, hipertensão, diabetes melito, entre outras. Além disso, melhora o controle da glicemia, os níveis de lipídeos séricos, reduz a pressão arterial e auxilia na redução de peso, Também melhora o sistema imunológico.

→ **PARTICIPA OU AJUTA NÍVEIS DE RADICAIS LIVRES?** Segundo Jiménez Escrig et al (2001) as fibras que possuem compostos fenólicos em sua composição tem capacidade antioxidante natural.

Assim, pode-se dizer que alguns tipos de fibras contêm quantidade expressiva de antioxidantes naturais associados a sua matriz. A presença dessa atividade antioxidante contribui à saúde por eliminar radicais livres e contrabalançar os efeitos da dieta pró-oxidante, retardando processos patológicos que conduzem a doenças crônicas e degenerativas.

→ **Ajeta o sistema imunológico?** O consumo de fibras melhora a imunidade do organismo uma vez que seu consumo aumenta a população de bactérias benéficas no intestino e está relacionado à menor ocorrência de determinadas doenças tais como câncer de colon intestinal, doenças cardiovasculares, hipertensão, entre outras. (GONÇALVES, 2014)

→ **Discussões sobre prós e contras:** A dieta rica em fibras traz muitos benefícios para a saúde. Dentre as pessoas saudáveis, ela gera uma melhoria na motilidade intestinal, além de possivelmente diminuir o risco de desenvolvimento de doenças crônicas, como por exemplo doenças cardiovasculares, diabetes e hipertensão. Em pacientes diabéticos há indícios que a dieta rica em fibras ajuda no tratamento através da redução de peso, controle da glicemia e aumento da imunidade. Entretanto, uma dieta excessiva em fibras pode ter efeito reverso e trazer malefícios, como constipação e desconfortos.

Por não se tratar de uma dieta restritiva, sendo considerada simples de ser mantida, quando bem administrada traz inúmeros benefícios. Pode ser praticada por qualquer grupo populacional e pode-se adaptar ao estilo de vida de cada um. A variedade de alimentos ricos em fibra é enorme, trazendo flexibilidade à dieta.