

Guía para los suplementos de fibra¹

Wendy J. Dahl²

¿Porqué los suplementos de fibra pueden ser necesarios?

Los suplementos de fibra pueden ser necesarios por adultos que sufren de estreñimiento. El estreñimiento es una preocupación común de la salud y puede contribuir tanto a la falta de apetito como a problemas de salud más serios. Un número de condiciones de salud, enfermedades y algunos medicamentos contribuyen al estreñimiento. La falta de ejercicio también influye. Una causa muy común del estreñimiento es el bajo consumo de fibra.

¿Cuánta fibra es recomendada?

Se recomienda que las mujeres mayores consuman cerca de 21 g de fibra al día y los hombres mayores 30 g al día. (1). Sin embargo, el consumo de fibra para los adultos puede estar por debajo de las recomendaciones. Regularmente es difícil para algunos adultos alcanzar sus necesidades de fibra solamente a través de su dieta ya que consumen menos comida que la gente más joven y saludable. Algunos adultos pueden evitar comidas altas en fibra debido a la dificultad de masticar estos alimentos.

Los suplementos de fibra pueden ser recomendados a los adultos mayores cuando para ellos es difícil obtenerla en su dieta en

las cantidades de consumo recomendadas o cuando sufren de estreñimiento.

Los adultos mayores que sufren de estreñimiento deben consultar con un doctor o un dietista registrado antes de escoger un suplemento de fibra.

¿Qué tipo de suplementos de fibra están disponibles?

Hay muchos tipos de suplementos de fibra disponibles y se pueden encontrar en polvo, cápsulas, tabletas o tabletas masticables. Los suplementos de fibra más comunes vienen en polvo y pueden ser añadidos a las bebidas.

El ingrediente de fibra se encuentra en la etiqueta del suplemento. Los ingredientes comunes de fibra incluyen:

- Dextrina de trigo
- Inulina (fibra de la raíz de achicoria)
- Metil celulosa
- Goma de guar hidrolizada
- Psilio



¿Los suplementos de fibra previenen el estreñimiento?

La fibra previene el estreñimiento juntando las heces fecales, haciéndolas más

1. Este documento, FSHN11-01s, es uno de una serie de publicaciones del Departamento de *Food Science and Human Nutrition*, Servicio de Extensión Cooperativa de la Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida. (UF/IFAS). Fecha de primera publicación: mayo 2011. Visite el sitio web de EDIS en <http://edis.ifas.ufl.edu/>.

2. Wendy J. Dahl, PhD, profesora asistente, Departamento de Ciencia de los Alimentos y Nutrición Humana, Universidad de Florida; Gainesville, FL 32611.

grandes, suaves y más fáciles de eliminar. Para prevenir el estreñimiento, se recomienda la fibra con mayor capacidad de abultamiento de heces fecales. El salvado de trigo, una fibra que se encuentra en el pan y el cereal de trigo integral, abulta las heces, previniendo muy bien el estreñimiento. El salvado de trigo y otras fibras de salvado, también tienen capacidad de abultamiento para ser usadas como suplementos de fibra en capsulas, pastillas o pastillas masticables. Las fibras de salvado no se disuelven en agua, así que no se encuentran en suplementos en polvo.

La mayoría de los suplementos disponibles en el mercado contienen “fibras solubles” (que se disuelven en agua). Algunas fibras solubles, como la Metil celulosa y el psilio, sirven bien para prevenir el estreñimiento. Otras fibras solubles, como la inulina y FOS (fructo-oligosacáridos), tienen poco o ningún efecto en el abultamiento de las heces fecales. En general, se necesita consumir mucho más de las fibras solubles que fibras de salvado para prevenir estreñimiento.

Algunos suplementos de fibra contienen sorbitol. El sorbitol no es una fibra, sino que es un azúcar que no es absorbido en el intestino. El consumo rutinario de pequeñas cantidades de sorbitol, contribuye un poco al abultamiento de heces causando en gases intestinales.

¿Cuáles son los posibles efectos secundarios por tomar suplementos de fibra?

La fibra en la comida y en los suplementos, causa la producción de gases intestinales. La mayoría de los adultos experimentan una flatulencia (gas) notable, usualmente tras las primeras horas de haber

consumido el suplemento de fibra. Algunas personas pueden experimentar una hinchazón incomoda y molestias abdominales. Incrementando el consumo de fibra gradualmente, ayudará a determinar la tolerancia a los síntomas de gas de cada persona.

¿Los suplementos de fibra tienen algún riesgo para los adultos mayores?



La fibra de psilio, se vuelve muy espesa cuando se mezcla con agua, representa un riesgo de asfixia para adultos mayores con problemas para tragar o pasar saliva. Para los adultos que no tienen este problema, se recomienda que los suplementos de fibra de psilio sean tomados acompañados de suficiente agua. Los suplementos de fibra soluble como la inulina (fibra de la raíz de achicoria) o dextrina de trigo no espesan el agua, por lo tanto no representan un riesgo de asfixia.

Consejos para el uso de suplementos de fibra en polvo

Los suplementos de fibra soluble que contienen inulina (fibra de la raíz de achicoria) o dextrina, pueden ser agregados a muchas comidas y bebidas con poco o ningún efecto en su sabor. Pruebe agregándolos a la leche, jugo y otras bebidas, también como a pudines, helados y otros postres. También se pueden agregar a sopas y guisados.

¿Dónde puedo encontrar más información?

El agente de familia y ciencias del consumidor (FCS) en la oficina de Extensión de su condado puede tener más información y

clases en las que usted puede participar. Un dietista registrado también le puede proveer información confiable.

Para mayor información sobre fibra, refiérase a la publicación FCS8793 de EDIS, disponible en <http://edis.ifas.ufl.edu/fy849>.

Para mayor información sobre el estreñimiento, refiérase a la publicación FSHN10-07 de EDIS, disponible en <http://edis.ifas.ufl.edu/fs155>.

Referencias

- (1) Institute of Medicine, Food and Nutrition Board. (2005). *Dietary reference intakes for energy, carbohydrate, fiber, fat, fatty acids, cholesterol, protein, and amino acids (macronutrients)*. Washington, DC: National Academy Press.