

NUTRIÇÃO

Fibras são aliadas da beleza

Presente nos vegetais, elas ajudam a perder peso e deixar a pele bonita

DANIELA BORGES

SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

Pele mais bonita e corpo mais magro. Para tornar real o anseio de toda mulher não é preciso recorrer a nenhuma dieta radical ou remédio mirabolante. Basta incluir alimentos ricos em fibras na refeição diária para obter os mesmos resultados.

“Podemos dizer que os alimentos ricos em fibra são aliados da beleza, eles fornecem os nutrientes essenciais para manter a pele firme e livre de manchas”, afirma a nutricionista Verônica Laino, de São José dos Campos.

As fibras, de acordo com ela, auxiliam também no processo de emagrecimento, já que aumentam a sensação de saciedade sem pesar na balança. “Ou seja, um prato rico em fibras contém menos calorias e sacia mais”, diz.

Fonte. As fibras são partes dos vegetais que o organismo não consegue digerir, ou seja, são resistentes à ação das enzimas digestivas. “Podem ser classificadas em fibras solúveis e insolúveis, de acordo com a sua solubilidade na água”, explica a nutricionista. Estão presentes principalmente nas verduras, frutas, grãos integrais e nos feijões.

“Mas é importante ressaltar que não são as fibras que deixam a pele mais bonita, mas sim os alimentos ricos em fibras”, esclarece Verônica.

Engano. De acordo com ela, não basta apenas tomar uma cápsula rica em fibras com o objetivo de ter uma pele bonita. “Para conquistar a pele dos sonhos é preciso comer os alimentos ricos em fibras, pois além das fibras esses alimentos fornecem vitaminas e minerais essenciais para produção de colágeno, queratina e elasti-



Verduras, frutas, grãos integrais e feijões são alimentos ricos em fibras que ajudam na estética

SUGESTÕES

ITENS RICOS EM FIBRAS

→ Frutas: abacate, cacauete, chocolate, fruta-pão, goiaba branca ou vermelha com casca, laranja com bagaço, mexerica, pera e pitanga

→ Hortaliças: almeirão, beterraba, brócolis, catalonha, cenoura, couve, jiló, quiabo, aipo, acelga, abobrinha e abóbora principalmente a japonesa ou cabotiá

DICAS PARA O CARDÁPIO

→ Café da manhã: Frutas ou suco de frutas, não coado

→ Almoço e jantar: arroz integral, feijão e verduras

Fonte: Verônica Laino, nutricionista

PREVENÇÃO

Doenças podem ser reduzidas

SÃO JOSÉ DOS CAMPOS
Optar por uma dieta com alimentos ricos em fibras não só ajuda na beleza da pele e do corpo, como também previne doenças.

Pesquisas científicas apontam que uma alimentação à base de fibras previne e trata a doença diverticular do cólon, reduz o risco de câncer e melhora o controle do diabetes tipo mellitus, segundo afirma a nutricionista Verônica Laino, de São José dos Campos.

Atuação. De acordo com ela, as funções das fibras variam de acordo com o seu tipo: solúvel ou insolúvel. “As solúveis

têm um importante efeito sobre o esvaziamento gástrico, absorção e velocidade de trânsito intestinal”, pormenoriza.

“Já as fibras insolúveis agem sobre o peristaltismo (movimento de contração do tubo digestivo) e sobre o tônus da musculatura do cólon, regu-

lando o tempo de permanência e aumentando o volume fecal”, afirma a nutricionista.

Quantidade. O consumo de fibras deve ser feito ao longo do dia e não apenas se restringir a um horário específico. “O consumo ideal para um adulto é de 25g a 35g por dia”, aponta a nutricionista. Para atingir essa quantidade é necessária a ingestão de pelo menos 400g de frutas e vegetais. “Portanto o ideal é fracionar o consumo ao longo do dia”, explica.

O excesso de consumo de legumes, verduras e frutas não traz nenhum prejuízo ao corpo. “No entanto, o excesso de suplementos à base de fibras pode sim trazer prejuízos”, diz.

De acordo com Verônica, cápsulas ricas em fibras, farelos e germe, quando utilizados por muito tempo, podem produzir deficiência de zinco, magnésio, cálcio, ferro e fósforo. ●

lando o tempo de permanência e aumentando o volume fecal”, afirma a nutricionista.

Saciedade. Verônica explica que as fibras solúveis atuam formando um gel no estômago que dá a sensação de saciedade prolongada, já que desacelera o esvaziamento estomacal.

“As fibras também agem reduzindo a colesterolemia (nível de colesterol no sangue) pelo aumento da concentração de sais biliares”, aponta.

As fibras insolúveis atuam no cólon. “Aumentando o volume das fezes, acelerando o trânsito intestinal e reduzindo o tempo entre as idas ao banheiro”, conclui Verônica. ●

35

gramas de fibras por dia é a quantidade ideal a ser consumida por uma pessoa adulta