



"En busca de la salud con lo simple y natural"

COMITÉ EDITORIAL

Dra. Martha Villar López
 Lic. Rosa Matos Prado
 Dra. Elizabeth Ybáñez Cuba
 Dra. Sonia Salinas Jiménez
 Dra. Danna Astahuaman
 Lic. Liliam Chacabana

EDITORIAL

Se calcula que la ingesta insuficiente de frutas y verduras está relacionada en todo el mundo con el 19% de los cánceres gastrointestinales, un 31% de las cardiopatías isquémicas y un 11% de los accidentes vasculares cerebrales.

Un informe de la OMS y la FAO publicado recientemente recomienda como objetivo poblacional la ingesta de un mínimo de 400 g diarios de frutas y verduras (excluidas las patatas y otros tubérculos feculentos) para prevenir enfermedades crónicas como las cardiopatías, el cáncer, la diabetes o la obesidad, así como para prevenir y mitigar varias carencias de micronutrientes, sobre todo en los países menos desarrollados.

En esta oportunidad, les brindamos información sobre la ingesta de la fibra alimentaria, que es importante para todos, pero especialmente para gente con hipercolesterolemia, que consumen demasiada carne, con obesidad o con tendencia al estreñimiento.

OMS. *Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud*. Washington, D.C.; 2004.

Efectos de la fibra alimentaria y sus componentes en la salud humana

En los últimos años se ha incrementado el interés por conocer sobre la asociación entre la ingestión de fibra dietética y la salud. Actualmente, se conocen varias enfermedades del aparato digestivo y algunos padecimientos crónicos degenerativos que se presentan con mayor frecuencia cuando el consumo de fibra en la dieta es reducido.

La fibra dietética y los granos enteros contienen una combinación única de componentes bioactivos, incluidos los almidones resistentes, vitaminas, minerales, fitoquímicos y antioxidantes. Como resultado, la investigación con respecto a sus beneficios potenciales para la salud ha recibido considerable atención en las últimas décadas. Los estudios epidemiológicos y clínicos demuestran que la ingesta de fibra dietética y granos enteros están inversamente relacionados con la obesidad, la diabetes tipo dos, cáncer y enfermedades cardiovasculares (ECV).

La FDA ha aprobado dos propiedades saludables de la fibra dietética, la primera sostiene que, junto con una disminución en el consumo

de grasas (< 30% de calorías) y un aumento en el consumo de fibra en la dieta (frutas, verduras y granos integrales) se pueden reducir algunos tipos de cáncer como el colorrectal, de laringe y de mama.

La segunda afirmación de la FDA apoya el beneficio de las dietas bajas en grasas saturadas (< 10% de las calorías) y colesterol y ricas en frutas, verduras y granos enteros, como aquellas que tienen una disminución de riesgo de contraer enfermedades cardíacas coronarias (CHD). Para la mayoría, un aumento del consumo de la fibra en la dieta se considera que es aproximadamente de 25 a 35 g / d, de los cuales 6 g son de fibra soluble.



FUENTE:

1. *Effects of Dietary Fiber and its Components on Metabolic Health*. Nutrients 2010, 2, 1266-1289. Versión traducida del inglés. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3257631/pdf/nutrients-02-01266.pdf>
2. *Importancia de la Fibra Dietética, sus propiedades funcionales en la alimentación humana y en la industria alimentaria*. Rev. investig. cienc. tecnol. Aliment. 2010, 1 (1): 1-17. <http://investigacion.upeu.edu.pe/images/Journal/RVCITAL01/Chambilla-Elmer.pdf>

¿Qué es la fibra y dónde la encontramos?

La fibra es un conjunto de sustancias presente en alimentos vegetales, que no pueden ser digeridas por las enzimas del aparato digestivo.

Fibra soluble

Son las que se disuelven en el agua y al disolverse forman una especie de gel o gelatina. Cumple las siguientes funciones: retarda la absorción de glucosa, reduce los niveles sanguíneos de colesterol y es fermentada por las bacterias colónicas, sin tener un efecto laxante. Las mejores fuentes de fibra soluble son: la avena, la cebada, las leguminosas, el camote, la papa, el brócoli, los espárragos, las zanahorias, la manzana, la pera, las frutas cítricas, las fresas, los plátanos, las almendras, la linaza, entre otros.



Fibra insoluble

La fibra insoluble no se disuelve en el agua. Absorbe el agua conforme pasa a través del cuerpo, lo cual añade volumen a las heces y acelera el tiempo de tránsito, evitando el estreñimiento y la diverticulosis.

La encontramos en salvado de trigo, las verduras y los granos integrales, ciruelas e higos desecados, panes integrales, trigo, arvejas, etc.



Acciones que tienen en el organismo los diferentes componentes de la fibra

Tipo de fibra	Acción
Celulosa	Capacidad de retención de agua, reducción de la presión colónica y reducción del tiempo de tránsito intestinal.
Hemicelulosa	Capacidad de retención de agua, incremento de la masa fecal, reducción de la presión colónica, reducción del tiempo de tránsito intestinal y posibilidad de retener ácidos biliares.
Pectina, gomas y mucilagos	Retiene ácidos biliares, reduce la evacuación gástrica y mucilagos e incrementa la fermentación colónica.
Lignina	Capacidad de retención de agua, ligado de minerales, aumento de excreción y posibilidad de incrementar la defecación.

La fibra dietética tiene diferentes acciones en el organismo humano

En la función intestinal.- La fibra alimentaria, especialmente la fibra insoluble, ayuda a prevenir el estreñimiento al incrementar el peso de las heces y a reducir la duración del tránsito intestinal. Este efecto es aún mayor si el consumo de fibra se acompaña de un aumento de la ingesta de agua. Al mejorar la función intestinal, la fibra alimentaria puede reducir el riesgo de enfermedades y trastornos, tales como la enfermedad diverticular o las hemorroides y puede tener un efecto protector frente al cáncer de colon.

• **En los niveles de glucosa en la sangre.-** La fibra soluble puede hacer lenta la digestión y la absorción de hidratos de carbono y, por consiguiente, reducir la subida de la glucosa en la sangre que se produce después de comer (postpandrial) y la respuesta insulínica. Esto puede contribuir a que las personas diabéticas tengan un mejor control de la glicemia.

• **El colesterol sanguíneo.-** Los resultados de varios estudios epidemiológicos revelan otra función de la fibra alimentaria en la prevención de la enfermedad cardíaca coronaria (ECC), la de mejorar los perfiles de lípidos en la sangre. La fibra de consistencia viscosa, como la pectina, el salvado de arroz o el de avena, reducen el colesterol sérico total y el nivel de colesterol LDL (colesterol malo). Entre tanto, una dieta con un elevado contenido de fibra alimentaria de origen mixto también protege contra la ECC.

• **Obesidad.-** Por ejemplo, dado que la fibra aumenta el volumen de la dieta sin añadir calorías, puede tener un efecto saciante y ayudar así a controlar el peso.

FUENTE:

1. *On defining dietary fibre.* Proc. of the Nutrition Society 2003 (62):37-43. http://journals.cambridge.org/download.php?file=%2FNPNS%2FNPNS62_01%2F50029665103000077a.pdf&code=63a121c1a3d29f7e4a6c55bf429b91c

2. *Health implications of dietary fibre.* Journal of the American Dietetic Assoc. 2002; 7: 993-1000. <http://www.eatright.org/About/Content.aspx?id=8355>

Consuma más fibra

(Recetas sugeridas)

Avena con manzanas y miel

3 ½ taza de leche sin grasa,
1/3 taza de manzanas secas,
¼ de taza de miel, ½ ch. de canela en polvo, un poco de almendras, 2 tazas de avena sin cocer.



Poner la leche a hervir con las manzanas, la miel y la canela; agregar la avena, reducir a fuego medio y cocinar revolviendo ocasionalmente, por 5 minutos o hasta que la mayoría del líquido se absorba. Retira la cacerola del fuego. Deja reposar la avena hasta que llegue a la consistencia deseada. Sirvela en plato hondo y adórnala con canela y almendras molidas al gusto.

Espinacas con lentejas y tomate

(Receta rica en fibra)

500 g de espinacas, 200 g de lentejas, 3 tomates maduros; 2 cdas. de cebolla, 1 hoja de laurel, sal, pimienta.



Dejar las lentejas en remojo desde la noche anterior. Hervir las lentejas, el laurel y un poco de sal. En olla aparte, cocer las espinacas troceadas en agua con sal.

Preparar un aderezo con la cebolla picada, cuando esté dorada añadir el tomate pelado y triturado por 15 minutos al fuego.

Escurrir bien las espinacas e incorpóralas al aderezo. Mezclar con las lentejas ya listas. Servir caliente con arroz integral si se desea.

Incremento de fibra en pacientes diabéticos

La diabetes mellitus representa un importante problema de salud en el mundo y alrededor de 100 000 000 de personas padecen este síndrome, por lo que alcanza dimensiones epidémicas, especialmente en diversos países en desarrollo y de reciente industrialización.

La dieta es muy importante en el tratamiento de la diabetes para lograr una regulación óptima del metabolismo de los hidratos de carbono, grasas y proteínas. Debe ser de carácter individual de acuerdo con el sexo, la edad, el estado fisiológico, el nivel cultural, la procedencia, el nivel socioeconómico, el tipo de diabetes, el estado nutricional, el grado de actividad física, la duración y el tipo de trabajo.¹

Incluya más fibra

Una dieta alta en fibra mejora el control de la glucemia. Diversos estudios han sugerido que el aumento de la ingestión de fibra dietética soluble puede producir disminución de la glucemia y glucosuria, junto con la reducción de las necesidades de insulina. Dentro de las fuentes de fibra soluble están las frutas, las leguminosas, la avena, las arvejas, las lentejas y las verduras. Se recomienda consumir de 35 a 40 g de fibra soluble.

Realice más ejercicio

El ejercicio produce efectos beneficiosos en la salud general de los individuos, y es indiscutible el papel que desempeña la actividad física en el tratamiento y la

prevención de la resistencia a la insulina y la diabetes tipo 2.

El efecto beneficioso más agudo del ejercicio radica en un aumento de la capacidad de inducir la captación de glucosa que es independiente de la insulina.

El ejercicio influye positivamente en la homeostasis de la glucosa al potenciar el transporte de glucosa y la acción de la insulina en el músculo esquelético en contracción, que es el principal tejido responsable de la utilización corporal total de glucosa. La actividad física regular previene o retrasa el inicio de la diabetes tipo.²

Fitoterapia en el tratamiento

Geranium ayavacense Willd. (Pasuchaca). Es una planta oriunda del Perú, crece en zonas de sierra a 3,000 msnm, se utiliza en cocimiento y posee actividad hipoglucemiante.

Notholaena nivea (Poiret) Desv. (Cuti cuti). Usada en la medicina tradicional peruana en el tratamiento de la diabetes, es un helecho oriundo de ceja de selva.

Smilanthus sonchifolius (Yacón). Puede utilizarse el tubérculo o las hojas, el primero es rico en inulina (fibra soluble) y las segundas se consumen en extracto, preferentemente por las mañanas y por un tiempo prolongado, a intervalos mensuales.

La stevia no es anti-diabética, es solo edulcorante carente de glucosa.

FUENTE:

1. *Diabetes mellitus: tratamiento dietético.* En: Rev Cubana Invest. Bioméd 2002; 21(2): 102-108. http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-03002002000200007&script=sci_arttext&lng=en

2. *Diabetes, mitocondrias y ejercicio.* En: Rev Esp Cardiol. 2008; 8 (Supl. C): 27-34. <http://www.revvespcardiol.org/calnoide/2063589>

INSTITUCIONAL

Medicina Complementaria en los Objetivos Estratégicos de EsSalud

Dentro del marco de implementación del nuevo modelo de atención primaria, con participación activa de la familia, en la comunidad y en el centro laboral, Medicina Complementaria y sus profesionales de la salud trabajan con el asegurado y sus familias a través de sus promotores, realizando actividades de prevención de enfermedades como diabetes, hipertensión arterial, además de obesidad, sobrepeso, sedentarismo.



Asimismo, se incide en los cambios de hábitos de alimentación con lo simple y natural, se les enseña a realizar actividades psicocinéticas como el Tai-chi, yoga, pilates, para mejorar problemas de obesidad, problemas de osteoartritis, etc.



CAMEC AYACUCHO

PÁGINAS SUGERIDAS



Presenta información de monografías de fitoterapia, incluyendo muchas de las hierbas ayurvédicas, chinas y occidentales de uso más frecuente en los Estados Unidos. Describe además los criterios de control de calidad necesarios para garantizar la identidad, pureza, y la calidad de las materias primas botánicas. Cada documento presenta una revisión completa y crítica de la literatura tradicional y científica sobre la eficacia y seguridad de los medicamentos a base de hierbas.

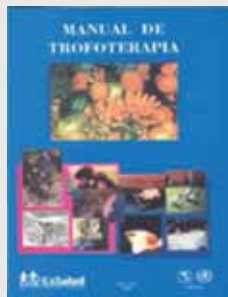
<http://www.herbal-ahp.org/overview.htm>

LECTURAS DE INTERÉS

Manual de Trofoterapia. Lima: EsSalud; OPS/OMS, 2001.

Manual de consulta en el tema de utilización de los alimentos (frutas, verduras, etc.) en la prevención de la enfermedad y su mejoría.

Índice.- La energía vital, calidad de vida.- La alimentación del hombre.- Homotoxicología e inmunidad.- Trofoterapia clínica.- Enfermedades y leyes químicas.- Detoxificación.



Texto completo en:

<http://www.bvsde.paho.org/texcom/manualesMEC/trofoterapia/trofoterapia.html>

CONTACTO DIRECCIÓN DE MEDICINA COMPLEMENTARIA

Jr. Domingo Cueto 120 - 8º. Piso 2656000 - 2628, 1849
medicina.complementaria@essalud.gob.pe
mavillar@essalud.gob.pe

Centro de Información en Medicina Complementaria (CIMEC)

Av. Arenales 1302 - Of. 418 - anexo 1493
rosa.matos@essalud.gob.pe