



Olá

Neste 5º informativo vamos conversar sobre as Fibras e a água.

**Boa leitura a todos!**

## **As fibras**

As fibras são substâncias que também estão presentes nos alimentos e são essenciais para manter o bom funcionamento do intestino, prevenir o câncer intestinal, auxiliar na sensação de plenitude gastrointestinal, diminuir o açúcar do sangue (ajudando no tratamento e controle da diabetes) e reduzir os níveis do colesterol, entre outras funções. A absorção das fibras pelo organismo não acontece porque não temos enzimas no sistema gastrointestinal capazes de quebrá-la. Sendo assim, elas chegam ao intestino grosso sem serem degradadas. Nessa região, sofrem fermentação, provocam alterações na velocidade do trânsito intestinal, alteram o pH do cólon, promovem o crescimento de bactérias benéficas (ação pré-biótica) e atuam em outras funções fisiológicas.

## **Tipos de fibras**

As fibras podem ser classificadas em solúveis e insolúveis. As **solúveis** dissolvem-se na água e tornam-se viscosas. As **insolúveis** não se dissolvem nem com a mastigação. A maior parte passa inalterada através do tubo digestivo. As fibras solúveis ajudam a diminuir o colesterol, reduzindo o risco de doenças cardiovasculares. Podem ser encontradas na aveia, no feijão e nas frutas. Tanto as fibras solúveis quanto as insolúveis podem ser encontradas nas frutas, principalmente na casca e/ou o bagaço, e nos vegetais folhosos, preferencialmente crus. Também são fontes desses componentes os grãos e cereais integrais.

## **Recomendações de fibras**

A recomendação da **quantidade de fibras que deve ser ingerida** por cada pessoa varia de acordo com o sexo e a idade. Para homens adultos, a recomendação é de 38 g; já para mulheres, esse valor cai para 25 g. Para gestantes, a recomendação é de 28 g, enquanto lactantes devem ingerir em média 29 g/dia. Em crianças de até três anos, o ideal é a ingestão de apenas 19 g/dia, independente do sexo. ( 3 a 5 porções de vegetais e de 2 a 4 porções de frutas todos os dias.)

O consumo exagerado de fibras pode causar uma perda excessiva de água, provocar desconforto intestinal e desencadear uma deficiência energética, uma vez que causa saciedade. **O recomendado é que o consumo alto de fibras seja acompanhado da ingestão de uma grande quantidade de água.**

### **A água: importância e funções**

Para se ter uma ideia da importância da água para o nosso organismo, basta uma informação: a água é a responsável por cerca de 70% do nosso peso corporal. Não é por acaso. A água, que não é considerada um alimento, possui inúmeras funções essenciais para o nosso organismo. Confira algumas delas:

- ✓ A água é o principal solvente do organismo, possibilitando a ocorrência das reações químicas; É pela água que são transportados os nutrientes, moléculas e outras substâncias orgânicas;
- ✓ É essencial em processos fisiológicos, desde a digestão até a absorção e excreção de substâncias; Atua como lubrificante nos processos de mastigação, deglutição, excreção e nas articulações, entre outros;
- ✓ Auxilia na regulação da temperatura corporal; É necessária para o bom funcionamento dos rins, intestino e sistema circulatório;
- ✓ Mantém o equilíbrio dos líquidos corporais.

É por essas e outras razões que a água é tão importante para nós. Todos os alimentos contêm água, uns mais, outros menos. As melhores fontes de água são: a própria água, que deve ser tratada adequadamente; os alimentos líquidos, como leite, sucos e bebidas, e os alimentos sólidos como verduras, frutas e carnes.

### **Recomendação de água**

Qual é a quantidade de água que devemos tomar a cada dia? Vai depender do clima, da atividade física, do estado fisiológico, da faixa etária e da dieta seguida por cada um. A recomendação geral é de oito copos de água por dia.

Então, fizeram boa leitura?

Já perceberam se estão consumindo todos os nutrientes que apresentamos?

### **Exercício para esta semana:**

- ✓ Prestar atenção nos alimentos ingeridos e na quantidade de água ingerida.
- ✓ Tentar identificar as fibras nos alimentos ingeridos.
- ✓ Sugestão – Quando for ingerir água utilize copo duplo, assim estará ingerindo mais água.

Saudações!

<https://mundoeducacao.uol.com.br/saude-bem-estar/fibras.htm>

