



'Fibermaxxing' i altres mites

Experts alerten del boom de la dieta amb un alt contingut en fibra que proposa prendre complementos alimentaris o aliments exòtics ● Les tendències de nutrició virals a les xarxes sovint són qüestionables

Laura Cercós Tuset (Verificat)

Les xarxes socials són, des de fa temps, un aparador de tendències nutricionals amb consells de suposats experts que defensen determinades dietes o que intenten vendre suplementos nutricionals. Aquest estiu, el fibermaxxing i la febre pels electrolïts en pols han sigut algunes de les modes més virals. Però, què hi ha de cert en les dietes i els suplementos que es recomanen online?

Després del boom de les dietes ultraproteïques i els productes enriquits amb proteïnes, la dieta amb un alt contingut en fibra o fibermaxxing, que proposa prendre complementos alimentaris o aliments exòtics, s'ha convertit en la nova tendència. A diferència d'altres propostes, aquesta parteix d'una certesa: de mitjana mengem menys fibra de la que és aconsellable. Si bé la recomanació de diferents organismes internacionals de salut se situa entre els 25 i els 30 grams diaris en adults, el consum estimat a Espanya amb prou feines supera els 15 grams, segons l'estudi del Global Burden of Diseases (2021).

La fibra, un conjunt heterogeni d'hidrats de carboni present en aliments d'origen vegetal, s'associa a combatre el restrenyiment a causa de l'augment de la producció de femta

(tot i que no tots els tipus de fibra tenen aquesta capacitat) i a prevenir malalties no transmissibles com la diabetis tipus 2, el càncer colorectal i les malalties cardiovasculars, com recull una revisió de Cambridge University Press.

«El punt de partida del corrent (fibermaxxing) sí que tindria sentit; la qüestió és com es porta a terme», assenyala Jara Pérez-Jiménez, investigadora de l'Institut de Ciència i Tecnologia dels Aliments i Nutrició (ICTAN-CSIC), a Verificat. L'experta remarca que, a diferència del que suggereixen alguns missatges a les xarxes, «no cal consumir aliments exòtics estranys ni afegir als àpats pols concentrats de fibra».

«L'estratègia més pràctica per incrementar el consum de fibra dietètica és substituir gradualment aliments refinats per les versions integrals i ampliar la varietat d'aliments vegetals consumits», afegeix Andrés Jiménez Sánchez, vocal del Àrea de Nutrició de la Societat Espanyola d'Endocrinologia i Nutrició (SEEN). Entre aquests aliments hi ha llegums, cereals integrals, fruita, verdura i fruita seca. «El consum de fibra s'ha d'augmentar de manera progressiva, controlant els gasos, el dolor, la diarrea, el restrenyi-

ment i la societat excessiva», recomana el metge endocrinòleg.

Suplements no sempre necessaris

Un altre producte molt promocionat recentment per perfils de nutrició i salut a les xarxes és el d'electrolïts en pols, minerals com el calci, el clorur, el magnesi i el sodi presents a la sang i altres fluids corporals que tenen una càrrega elèctrica i són essencials per a l'homeòstasi, la capacitat de l'organisme per mantenir estables les seves condicions internes.

«Les persones sanes disposem d'uns sistemes altament especialitzats i eficients que aconseguen mantenir l'homeòstasi del nostre medi intern si bevem quan tenim set i seguim una dieta variada i equilibrada», assenyala Jiménez Sánchez. Per tant, la població general no necessita beure aigua amb electrolïts en pols diverses vegades al dia, com recorda l'Acadèmia Espanyola de Nutrició i Dietètica.

«Les persones que s'haurien de preocupar de no tenir cobertes les necessitats d'hidratació amb aigua i dieta són: persones que practiquen esports de resistència o de molt alta in-

tensitat durant períodes superiors a una hora de manera ininterrompuda, situacions clíniques especials com intestí curt, ileostomia, ús de certs diürètics i pèrdues gastrointestinals agudes, i també persones exposades a estrès tèrmic laboral», afegeix.

Un altre remei molt buscat recentment és el vinagre de poma per apriar-se. No obstant això, amb l'evidència disponible, aquest producte «no s'hauria de recomanar de manera rutinària» com a ajuda per perdre pes, adverteix Jiménez Sánchez.

De fet, un dels assajos clínics més influents sobre aquest possible efecte beneficiós del vinagre de poma va ser retractat posteriorment per la revista que el va publicar (BMJ Nutrition, Prevention & Health), per problemes de reproductibilitat i dades inversemblants, entre d'altres, segons el mateix estudi de retractació. «Avui dia continuem sense estudis d'alta qualitat», assenyala.

VERIFICAT.CAT és una entitat que es dedica a la verificació de fets i a l'educació mediàtica i informativa creada l'abril del 2019 per combatre la desinformació a Catalunya.

EL CONSUM DE FIBRA A ESPANYA RARES VEGADES SUPERA ELS 15 GRAMS AL DIA

Evolució de l'estimació de consum 1990-2021

Font: Global Burden of Diseases (2021) • Elaboració: Verificat.cat

