

# Funções das fibras no organismo humano para prevenção contra doenças

VANESSA SARDINHA DOS SANTOS

**Ao** nos alimentarmos de vegetais, ingerimos as chamadas fibras, parte das plantas que não pode ser absorvida pelos humanos e não fornece energia. As fibras, com exceção da lignina, pertencem ao grupo dos carboidratos. Apesar de não serem digeridas, elas desempenham importantes funções no organismo, prevenindo contra doenças e regulando o funcionamento do corpo.

Dentre os principais benefícios da ingestão de fibras, podemos destacar a redução dos níveis de glicose no sangue, diminuição da pressão e dos lipídios e prevenção contra problemas crônicos, como



Ft-Mundo Educação UOL

As fibras são encontradas em alimentos de origem vegetal e ajudam na prevenção de doenças cardiovasculares, diabetes melito e câncer de cólon. Além disso, elas regulam o trânsito intestinal, alteram o pH do cólon, promovem o crescimento de bactérias benéficas (ação pré-biótica) e atuam em outras funções fisiológicas.

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

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.

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.

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

## NOVELAS



Bijú descobre que Cristina está grávida e quer saber quem é o pai da criança. Zete é levada para o hospital depois de sofrer um infarto. Adam diz que é o pai, mas Bijú não acredita e afirma que o filho é de João Pedro. O médico comunica a Lino que o estado de Zete é grave e são poucas as chances de recuperação.



Cidália critica Guerra. Dante se recusa a ler o livro que Ari escreverá sobre a construtora Guerra. Núbia ensina Tonho a dizer à mãe que quer morar com Ari. Laís e Monteiro se preocupam com Theo. Isa revela aos pais que Theo se acha feio. Guerra encomendou uma cesta de café da manhã para ser entregue na casa de Brisa. Cidália alerta Guerra que a amiga de Débora pode desembarcar no Brasil procurando pela moça.



Davi consegue convencer Joabe a seguir em sua missão. Áquis pede a cabeça de Davi. O guerreiro israelita fica sabendo sobre o destino de Saul e seus filhos. Davi então é recebido em Hebrom.



Frederico diz para Otávio que Rebeca viu uma notícia de um pai que mantém a filha em cativeiro e saiu preocupada da empresa. Lola está triste por Isabela ter brigado com ela. Joel pergunta para Ermínio e Luiz sobre o que estão falando. Os dois revelam que é sobre Omar ter expulsado as crianças do haras.