

Consigli per te

Ecco come introdurre le fibre nella dieta:

L'aumento dell'apporto di fibra deve avvenire con **moderazione** e **gradualità** in modo da permettere all'apparato intestinale di adattarsi al nuovo regime alimentare e consentire all'organismo di **godere dei benefici delle fibre senza alcun disagio**. Ecco alcuni semplici consigli per introdurre correttamente le fibre nella propria dieta:

➤ **Segui una dieta variata e non farti mancare un apporto adeguato di fibre ad ogni pasto**

La razione raccomandata è di circa 20/35 grammi (LARN - RDA) di fibre al giorno. Nei bambini la razione giornaliera raccomandata è di 5 grammi più 1 grammo moltiplicato per l'età, ad esempio per un bambino di 5 anni è di circa 10 grammi. Esagerare con le fibre oltre a causare disagi ed effetti collaterali (formazione di gas, diarrea, etc.), può ostacolare l'assorbimento di alcuni minerali (calcio, selenio, ferro, zinco), si può andare incontro infatti ad un'azione chelante e ad una riduzione di biodisponibilità di elementi minerali per la significativa presenza di fitati ed ossalati.

➤ **Assumi tanta acqua**

Bere molta acqua è importante perché aiuta l'intestino ad adeguarsi all'aumento di fibra e a ridurre la disidratazione, che è una potenziale causa di stipsi.

➤ **Acquisisci uno stile di vita fisicamente attivo**

Un'attività fisica leggera ma costante oltre a generare benefici per l'intero organismo, migliora la circolazione e agevola la regolarità intestinale potenziando la muscolatura del torchio addominale e favorendo i movimenti di massa.

Parlando di dieta...

Solitamente la parola "dieta" viene connotata negativamente, infatti viene intesa per lo più con il significato di periodo temporaneo di privazione, in cui occorre limitare l'assunzione di cibo, per uno stato patologico o per un eccessivo accumulo di grasso/peso corporeo. In realtà "dieta" deriva da una parola greca che significa: vita, stile di vita, modo di vivere, quindi andrebbe associata ad un certo modo più profondo di intendere l'alimentazione e il nostro rapporto con essa. L'alimentazione infatti è una delle basi fondamentali della nostra vita, quindi la sua conoscenza e la conduzione di uno stile alimentare corretto, gratificante, permanente e non temporaneo, può aiutarci a vivere meglio e più a lungo