



## Mitos e verdades sobre o consumo das fibras

Fibras são nutrientes relativamente conhecidos pela população em geral. De acordo com a pesquisa “**O Consumo de Fibras no Brasil**”, encomendada pela marca FiberNorm® e conduzida pelo IBOPE Inteligência via internet, 78% dos internautas brasileiros afirmam consumir fibras. Entretanto, apenas 37% ingerem mais de uma vez ao dia. Além disso, 74% dos entrevistados disseram saber qual é o papel das fibras no organismo, mas 70% não conhecem a diferença entre as aquelas que são solúveis e insolúveis<sup>1</sup>.

**Mito ou verdade?** A nutricionista Marcia Daskal e a gastroenterologista e professora da Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG), Dra. Maria do Carmo Friche Passos, respondem as principais dúvidas relacionadas ao consumo de fibras, uma vez que possui atuação fundamental na manutenção da saúde e no bom funcionamento do intestino.

### **Só é possível encontrar fibras em frutas e legumes? MITO**

“Além das frutas, verduras e legumes, existe uma grande oferta de fibras nos grãos integrais, cereais, farelos, sementes e castanhas. Assim, o indivíduo pode aumentar o consumo e ainda variar a alimentação”, segundo a nutricionista Marcia Daskal. De acordo com a pesquisa conduzida pelo IBOPE, 39% das pessoas que afirmam não consumir fibras, dizem não saber onde encontrá-las.

### **Mulheres sentem mais dificuldade para ir ao banheiro do que os homens? VERDADE**

“Tanto pela questão hormonal quanto cultural, mulheres enfrentam mais eventualidades para evacuar. Por exemplo, as mulheres não vão ao banheiro em qualquer lugar. Desde a infância, as meninas são induzidas a adquirir este maior cuidado em não utilizar toaletes desconhecidos. Esta atitude de ‘segurar’ ao sentir vontade, pode gerar constipação, uma vez que alterará o fluxo da evacuação natural”, diz a Dra. Maria do Carmo Friche. Segundo a pesquisa, 29% das mulheres consideram ter um intestino regular. Em contrapartida, 88% dos homens afirmam ter regularidade.

### **Consumir apenas um tipo de fibra é suficiente para o bom funcionamento do intestino? MITO**

Marcia explica que tanto as fibras solúveis quanto as insolúveis possuem propriedades importantes para o funcionamento intestinal. “As fibras insolúveis em geral aumentam o peso das fezes e proporcionam estímulos mecânicos no intestino, ajudando na eliminação de resíduos. Já as solúveis retêm líquidos, formando um gel e tornando as fezes mais macias e volumosas. Este tipo de fibra ainda retarda o esvaziamento gástrico, provocando uma maior sensação de saciedade. Assim, elas podem e devem ser consumidas juntas”.

### **Meu prato contém arroz e feijão todos os dias. Estou consumindo a quantidade ideal de fibras? MITO**

Dos entrevistados, 67% afirmam consumir leguminosas (ex: feijão, soja, grão de bico, etc) pelo menos uma vez ao dia, e 57% dizem o mesmo a respeito de cereais integrais (ex: aveia, arroz, trigo, etc). Entretanto, é necessário variar o cardápio. “A recomendação da Organização Mundial da Saúde (OMS) é um consumo de fibras superior a 25g por dia. Portanto, é essencial que o indivíduo aumente a oferta de fibras em sua dieta. Ingerir de 5 a 8 porções diárias, variando os alimentos, sejam frutas, legumes, castanhas, cereais, pode ajudar a atingir essa ‘meta’”, diz Marcia.



## **Suplementação de fibras pode ajudar a atingir esta porção diária recomendada? VERDADE**

“Algumas pessoas possuem restrições alimentares, simplesmente não gostam de determinados alimentos ou não conseguem manter uma regularidade na alimentação. Assim, podem recorrer aos suplementos de fibras, principalmente os que tem um mix entre solúveis e insolúveis, para complementar a necessidade diária”, conclui Marcia.

Para aqueles que buscam aumentar o consumo de fibras é possível contar com Fibernorm®, um mix de 7 fibras solúveis e insolúveis, zero açúcar e calorias e sem sabor, que ajuda a complementar a dieta de forma saudável e prática, já que pode ser usado em diversas preparações de alimentos doces e salgados.

### **Sobre a pesquisa**

A pesquisa **“O consumo de fibras no Brasil”** é uma realização do IBOPE Inteligência, encomendada pela marca Fibernorm®, da farmacêutica Takeda, para conhecer os hábitos dos internautas brasileiros em relação à ingestão de fibras. O estudo foi realizado em setembro de 2018 e foi utilizada a metodologia quantitativa, com coleta por meio de painel online. A amostra foi selecionada com cotas por sexo, idade, classe e região de 2.000 entrevistados. Margem de erro de 2 p.p a 95% de confiança.

### **Referência bibliográfica:**

1. Ibope Inteligência. Pesquisa “O Consumo de Fibras no Brasil”. São Paulo: Ibope Inteligência para Takeda. Setembro 2018.

### **Sobre a Takeda Pharmaceutical Company Limited**

A Takeda Pharmaceutical Company Limited (TSE:4502) (NYSE:TAK) é uma empresa global baseada em valores e orientada por Pesquisa e Desenvolvimento (P&D). Líder biofarmacêutica, a empresa tem sede no Japão e seu compromisso é trazer uma Saúde Melhor e um Futuro Mais Brilhante para pacientes do mundo inteiro, traduzindo ciência em medicamentos altamente inovadores. A Takeda concentra seus esforços de P&D em quatro áreas terapêuticas: Oncologia, Gastroenterologia, Neurociências e Doenças Raras. Também fazemos investimentos de P&D específicos em Terapias Derivadas de Plasma e Vacinas. Nosso objetivo é desenvolver medicamentos altamente inovadores que fazem a diferença na vida das pessoas, avançando na fronteira de novas opções de tratamento: aproveitamos nosso sistema colaborativo de Pesquisa e Desenvolvimento para criar um pipeline robusto e diversificado para diferentes modalidades. Nossos funcionários também abraçam o compromisso de melhorar a qualidade de vida dos pacientes, trabalhando com nossos parceiros na área da saúde em aproximadamente 80 países e regiões.

Para outras informações, visite <https://www.takeda.com>