



LA FIBRA ALIMENTARE: UN ALLEATO NATURALE PER LA SALUTE DELL'INTESTINO E DEL CUORE

DOTT. AURELIANO CIERVO
Membro Comitato Scientifico

Per molto tempo la fibra alimentare è stata considerata semplicemente un componente della dieta utile a favorire la regolarità intestinale. Oggi questa visione è profondamente cambiata: la ricerca scientifica ha dimostrato che la fibra rappresenta uno dei principali elementi di una dieta protettiva nei confronti delle malattie croniche, in particolare delle patologie cardiovascolari.

Infarto, ictus, ipertensione e aterosclerosi sono malattie influenzate da numerosi fattori: genetica, stile di vita, attività fisica e alimentazione. Tra i fattori nutrizionali, un ruolo sempre più importante è attribuito alla qualità dei carboidrati e alla quantità di fibra presente nella dieta.

Le principali linee guida nutrizionali raccomandano un'assunzione giornaliera di circa **25-30 grammi di fibra**, quantità spesso non raggiunta dalla popolazione occidentale.

Ma cos'è la fibra alimentare?

La fibra alimentare comprende un insieme di sostanze vegetali che il nostro organismo non riesce a

digerire completamente. A differenza di zuccheri, proteine e grassi, la fibra raggiunge il colon quasi intatta, dove diventa il principale nutrimento per il microbiota intestinale.

Si distingue principalmente in:

Fibra solubile che è presente soprattutto in:

- avena;
- orzo;
- legumi;
- mele;
- agrumi;
- semi di lino e chia;
- psillio.

Questa fibra forma una sostanza gelatinosa nell'intestino e svolge un ruolo importante nel controllo del colesterolo e della glicemia.

Fibra insolubile, contenuta soprattutto in:

- cereali integrali;
- verdure;
- ortaggi;

- frutta secca.

Aumenta il volume delle feci, migliora il transito intestinale e riduce il tempo di contatto tra la mucosa intestinale e sostanze potenzialmente dannose.

Una delle scoperte più importanti degli ultimi anni riguarda il ruolo del microbiota intestinale.

I batteri intestinali fermentano la fibra producendo molecole chiamate **acidi grassi a catena corta**, tra cui:

- butirrato;
- propionato;
- acetato.

Questi composti svolgono numerose funzioni, tra cui nutrire le cellule della parete intestinale, rafforzare la barriera intestinale, ridurre l'infiammazione ed influenzare positivamente il metabolismo degli zuccheri e dei grassi.

Un intestino caratterizzato da una maggiore biodiversità microbica sembra associarsi a un profilo metabolico più favorevole e a un minor rischio cardiovascolare.

Una delle più recenti e importanti metanalisi sull'argomento è stata pubblicata sulla rivista **Clinical Nutrition nel 2024**. Lo studio ha incluso 64 studi prospettici ed oltre **3,5 milioni di partecipanti**.

I risultati hanno mostrato che un maggiore consumo di fibra era associato a:

- **riduzione del 26% della mortalità cardiovascolare;**
- **riduzione del 23% della mortalità totale;**

- **riduzione del 22% della mortalità per tumore.**

In particolare, le fibre provenienti da cereali integrali, verdura, frutta secca e semi hanno mostrato effetti particolarmente favorevoli.

In conclusione, la fibra alimentare rappresenta uno degli interventi nutrizionali più semplici, economici ed efficaci per migliorare la salute nel lungo periodo.

Le evidenze scientifiche più recenti mostrano che la fibra non agisce soltanto sull'intestino, ma influenza

profondamente il metabolismo, il microbiota, l'infiammazione e la salute cardiovascolare.

Una dieta ricca di alimenti vegetali integrali è associata a un minor rischio di infarto, ictus e mortalità cardiovascolare.

In definitiva, aumentare il consumo quotidiano di fibra significa prendersi cura contemporanea-mente dell'intestino e del cuore: due organi apparentemente distanti, ma strettamente collegati attraverso il complesso dialogo tra alimentazione, microbiota e metabolismo.



COME LA FIBRA PROTEGGE IL CUORE

La fibra agisce contemporaneamente su più fattori di rischio cardiovascolare.

- Riduce il colesterolo LDL
- Migliora il controllo della glicemia
- Favorisce il senso di sazietà
- Aiuta a mantenere il peso corporeo
- Riduce l'infiammazione cronica
- Nutre il microbiota intestinale

Il risultato è una significativa riduzione del rischio di infarto, ictus e aterosclerosi.

I 10 ALIMENTI PIÙ RICCHI DI FIBRA

- 1 Crusca di frumento
- 2 Semi di chia
- 3 Semi di lino
- 4 Fagioli e ceci
- 5 Lenticchie
- 6 Avena
- 7 Carciofi
- 8 Lamponi
- 9 Pere con la buccia
- 10 Pane e pasta integrali

Consumare ogni giorno alimenti appartenenti ad almeno tre di queste categorie permette di raggiungere più facilmente il fabbisogno raccomandato.

Bibliografia

Ramezani F, Pourghazi F, Eslami M, et al.

Dietary fiber intake and all-cause and cause-specific mortality: an updated systematic review and meta-analysis of prospective cohort studies.

Clinical Nutrition. 2024;43(1):65-83.

Obesità e cattive abitudini mettono a rischio il cuore già da bambini

IL CUORE SI EDUCA IN FAMIGLIA

DOTT.SSA MARIALUCIA PERFETTO
(Vicepresidente Associazione Amici del Cuore)

Quando si pensa alla prevenzione delle malattie cardiovascolari, il pensiero corre spesso agli ospedali, alle visite specialistiche, agli esami e ai controlli. Sono strumenti fondamentali, ma la prevenzione comincia molto prima: tra le mura di casa, nei gesti più semplici della quotidianità e nell'esempio che gli adulti offrono ai propri figli.

Chi lavora ogni giorno accanto alle persone e alle famiglie conosce il valore della prevenzione. Nella mia esperienza di Assistente Sociale e membro dell'Associazione Amici del Cuore ho avuto modo di osservare quanto le abitudini quotidiane influenzino il benessere delle persone. Anche l'esperienza di madre mi ricorda ogni giorno che educare alla salute significa soprattutto dare l'esempio.

I bambini non apprendono soltanto attraverso le parole. Imparano soprattutto osservando i comportamenti degli adulti. Se vedono scegliere una passeggiata invece dell'auto quando è possibile, preparare un pasto equilibrato, praticare un po' di attività fisica e dedicare tempo alla famiglia e alle relazioni, comprenderanno che prendersi cura di sé è qualcosa di naturale e prezioso. È proprio attraverso questi gesti quotidiani che si costruiscono abitudini sane destinate ad accompagnarli anche nell'età adulta.

La salute del cuore non si costruisce con grandi imprese, ma con tante piccole abitudini quotidiane. Una passeggiata dopo cena, una partita a pallone, un giro in bicicletta, una merenda semplice e genuina, il piacere di mangiare insieme senza fretta. Sono momenti che fanno bene al corpo, ma anche alla mente e ai legami familiari.

Viviamo in un'epoca in cui la tecnologia è parte della vita dei nostri

figli. Computer, tablet e smartphone rappresentano risorse importanti, ma è compito degli adulti aiutare i più piccoli a trovare un equilibrio. Favorire il gioco all'aria aperta, il movimento e il contatto con gli altri significa investire non solo nella salute fisica, ma anche nel benessere emotivo.

Prevenzione significa anche educare all'ascolto del proprio corpo e delle proprie emozioni.

Insegnare ai bambini a riconoscere quando sono stanchi, quando hanno bisogno di riposo, quando qualcosa li preoccupa o li rende tristi significa aiutarli a diventare adulti più consapevoli. Corpo e mente non sono realtà separate: il benessere dell'una influenza inevitabilmente quello dell'altra.

Tutto questo può sembrare semplice da raccontare, ma metterlo in pratica non è sempre facile. Le giornate scorrono veloci, gli impegni di lavoro si moltiplicano, la gestione della casa e della famiglia assorbe tempo ed energie. Molti genitori, pur conoscendo l'importanza di uno stile di vita sano, fanno fatica a essere ogni giorno il modello che vorrebbero offrire ai propri figli. È una realtà che accomuna tante famiglie.

Forse la prevenzione passa anche dall'imparare a concedersi piccoli passi, senza pretendere la perfezione. Non serve rivoluzionare la propria vita da un giorno all'altro. Può bastare scegliere di fare una passeggiata in più durante la settimana, cenare insieme senza televisione o cellulare, preferire una merenda più sana o organizzare una domenica all'aria aperta. Sono piccoli gesti che, ripetuti nel tempo, diventano abitudini e lasciano un'impronta profonda nei bambini.

Anche quando il tempo sembra non bastare, vale la pena chiedersi quale piccolo gesto sia possibile compiere oggi per la salute della propria famiglia. Non occorrono cambiamenti straordinari, ma costanza, consapevolezza e la volontà di ricominciare ogni volta che le buone abitudini vengono messe da parte. I figli non hanno bisogno di genitori perfetti, ma di adulti che, con semplicità e coerenza, mostrino loro che prendersi cura di sé è un valore.

L'esperienza professionale insegna che prevenire significa creare le condizioni perché le persone possano vivere meglio, prima ancora che insorgano le difficoltà. Anche l'esperienza di madre mi ricorda che non esistono genitori perfetti. Esistono però adulti che, ogni giorno, cercano di fare del loro meglio, con i limiti, la stanchezza e le difficoltà che la vita porta con sé. Ed è proprio questo impegno quotidiano, più che la perfezione, a lasciare il segno.

Anche l'Associazione "Gli Amici del Cuore" nasce con questo obiettivo: diffondere la cultura della prevenzione e ricordare che la salute cardiovascolare riguarda tutti, non solo chi ha già affrontato una malattia. Investire oggi nei corretti stili di vita dei bambini significa contribuire a costruire gli adulti sani di domani.

Il cuore non ha bisogno soltanto di cure quando si ammala. Ha bisogno di essere protetto ogni giorno, fin dall'infanzia. E la famiglia è il primo luogo in cui questa protezione prende forma.

"La prevenzione è il più bel regalo che possiamo fare ai nostri figli: non si trasmette con le parole, ma con l'esempio, un giorno dopo l'altro."

**L'ASSOCIAZIONE GUARDIESE GLI AMICI DEL CUORE o.d.v.
CON IL PATROCINIO DELL'AMMINISTRAZIONE COMUNALE
ORGANIZZA**

”CENA DEL CUORE... IN ROSSO”

SABATO 22 AGOSTO 2026 – ORE 20,00 – PIAZZA CASTELLO

GUARDIA SANFRAMONDI

Ogni partecipante dovrà indossare la maglietta rossa, fornita dall'Associazione e portare il cibo per “cenare sotto le stelle”.

Bicchieri, posate, tavoli, sedie ed acqua saranno fornite da “Gli Amici del Cuore”.

Nel corso della serata i partecipanti sono invitati a condividere la cena tra loro.

Per la partecipazione è chiesto un contributo di € 5,00 a persona, che sarà destinato in beneficenza.

Prenotazioni:

Entro e non oltre il 15 agosto 2026 telefonando a:

331 3534217 NICOLA

339 3125443 SANDRA

339 2602456 LIA

Oppure inviando una e-mail a: amicidelcuore.guardia@gmail.com

UNA INATTESA E... GRADITA TELEFONATA

Il 28 luglio scorso il Comandante della Stazione Guardia di Finanza di Solopaca, TEN. MARSILIO, ha telefonato al nostro Presidente per salutare tutti gli Amici del Cuore di Guardia, in occasione del suo trasferimento ad altra sede.

Il Presidente, sorpreso da tanta attenzione, ha ringraziato il Comandante per lo squisito atto di cortesia; gli ha augurato sempre più importanti risultati derivanti dal suo delicato lavoro e ha porto i più cordiali dei saluti anche alla sua famiglia.