

OPINIÓN

Carmen Soto
Investigadora Creas



La fibra dietética del futuro: innovación y salud desde residuos alimentarios

Nuestra alimentación es esencial en la calidad que le podemos dar a nuestra vida. Una alimentación variada, con la inclusión de alimentos que posean compuestos que además de nutrirnos mejoren nuestra salud, debe ser parte de nuestro día a día.

Dentro de ellos, los alimentos ricos en fibra dietética benefician la salud del consumidor desde distintos aspectos. La fibra dietética corresponde a la fracción de las plantas que no es digerida ni absorbida en el intestino delgado humano, pero que sí puede ser procesada y absorbida de forma parcial o total en el intestino grueso; y si bien se les reconoce primordialmente por mejorar la salud gastrointestinal, su consumo también promueve mantener un peso saludable, un mejor control del desarrollo de patologías como diabetes, de los niveles de colesterol sanguíneos, del desarrollo enfermedades cardíacas, y de algunos tipos de cáncer, entre otros beneficios. Como compuesto, la fibra dietética es una mezcla heterogénea que incluye polisacáridos, oligosacáridos y otras moléculas estructurales de las plantas, encontrándolas principalmente en frutas, verduras, granos enteros y legumbres, siendo recomendable un consumo entre 20 y 40 g por día (según edad y sexo), considerando tanto fibra dietética soluble como insoluble.

De esta manera, es fundamental conocer los alimentos que consumimos. En general en los productos procesados a partir de frutas, vegetales y granos, tales como conservas, jugos, productos de bollería y de panificación elaborados con harinas refinadas, entre otros, se elimina la fracción que posee mayor contenido de fibra, por lo que en general es mejor consumir alimentos naturales, completos, o en el caso de alimentos procesados, aquellos que sean considerados integrales y a los que se les pueda adicionar en su formulación fibra obtenida desde otra fuente.

En este aspecto, la misma industria alimentaria nos puede dar la respuesta de dónde obtener este ingrediente a ser adicionado, al contar con esas fracciones descartadas originalmente, pero que son una fuente impor-

tante de fibra dietética. Cáscaras, semillas, pulpas de prensado son algunas alternativas dentro de la misma industria para ser utilizadas como un ingrediente alimentario. Dado que poseen contenidos de fibra que incluso superan un 60%, su aplicación ha sido sujeto de distintos estudios en los últimos años de manera de aprovechar de mejor manera los recursos naturales, y dar un paso más hacia el desarrollo de una industria alimentaria bajo un modelo de producción y consumo de economía circular.

Proyectos como el denominado Intereasa (ANID Regional R23F0004), desarrollado actualmente por el Centro Regional de Estudios en Alimentos Saludables-Creas, busca generar un mayor conocimiento y alternativas para el uso validado y confiable de fracciones alimentarias descartadas como son el bagazo de cerveza y de vino, las que siendo una excelente fuente de fibra dietética puedan ser utilizadas como un ingrediente alimentario, aumentando su valor agregado asociado al beneficio para la salud que genera su consumo, y al no ser directamente descartadas, disminuyen el impacto ambiental que la pérdida de estos recursos conlleva. Es relevante, considerar, además, que el uso de estas fracciones resta la necesidad de desarrollar un proceso productivo de cero para la obtención de fibra; es decir, en el caso de bagazo de cerveza y de vino, no es necesario cultivar o utilizar cebada o uvas para obtener fibra para ser utilizada en otros alimentos.

Como sociedad, debemos ser conscientes de las necesidades alimentarias que tenemos, y responsables de buscar conocimiento validado; mientras que los centros de I+D+i, así como las industrias alimentarias debemos comprometernos a buscar y generar este conocimiento, y generar nuevas opciones de alimentos inocuos y más saludables, y que estén acorde con las macro tendencias de un desarrollo sustentable. La obtención de fibra dietética desde fuentes alternativas es una interesante razón para continuar con el trabajo y el desarrollo del ecosistema alimentario.