



GIORNATA INTERNAZIONALE DEI PRODOTTI INTEGRALI

22 NOVEMBRE 2022



Nel menù scolastico sono diverse le proposte di alimenti naturalmente ricchi di fibre come pasta integrale, pane integrale, pane ai cereali, farro, orzo, miglio e legumi.

La fibra insolubile, particolarmente presente nei cereali integrali e nelle verdure, favorisce il transito intestinale.

La fibra solubile, più rappresentata in frutta e legumi, favorisce il senso di sazietà e regola l'assorbimento intestinale di nutrienti (in particolare zuccheri e colesterolo). Le fibre solubili sono fermentate a livello intestinale (azione probiotica), con produzione di acidi grassi a catena corta (SCFA) dall'azione protettiva.

La giusta quantità di fibra da assumere può essere calcolata in modo semplice, aggiungendo 5-10 all'età anagrafica. Per esempio un bambino di 10 anni dovrà consumare tra i 15 -20 gr di fibra al giorno, che ritroviamo in frutta, verdura, legumi e prodotti integrali.

I LARN (livelli di assunzione raccomandati di energia e nutrienti) riportano la necessità di un apporto di fibra pari ad almeno il 25-30 g/die per l'adulto, corrispondente a 12,2 - 16,7 g/kcal.

In età evolutiva, la "European society for pediatric gastroenterology hepathology and nutrition" indica un apporto consigliato di 8,4/1000 kcal.



consigliato di 8,4/1000 kcal.
and nutrition", indica un apporto
gastroenterology hepathology
society for pediatric