



Fibra: cuál sirve para qué, y cuánta

La fibra se trata como una sola cosa y son varias, con efectos distintos y a veces opuestos. Aquí está cuál mueve el colesterol, cuál mueve el tránsito, cuál funcionó en intestino irritable y cuál no movió nada, con la cifra donde el beneficio deja de crecer. Escrita para Latinoamérica.

Fibra es todo lo que llega entero al colon. Y lo que pasa ahí depende de si se disuelve en agua o no

Es la parte del alimento que tus enzimas no pueden romper. Llega intacta al intestino grueso, y ahí se abren dos caminos distintos con dos resultados distintos.



El frijol trae las dos fibras a la vez, y es la razón por la que llegar a la cifra aquí sale barato

La **fibra soluble** absorbe agua y forma un gel. Ese gel hace tres cosas medibles: enlentece el vaciamiento del estómago, atrapa sales biliares y obliga al hígado a fabricar más a partir de colesterol, y da de comer a las bacterias del colon. De ahí salen sus efectos sobre el colesterol y sobre la glucosa. Está en la avena, la cebada, la legumbre, el psyllium y la pulpa de la fruta.

La **fibra insoluble** no forma gel. Aumenta el volumen de las heces y acelera el paso, que es lo que hace al salvado de trigo y a la cáscara de los granos. Sirve para mover, no para gelificar.

Y aquí está la consecuencia práctica que se pierde en casi todas las recomendaciones: **subir fibra sin decir cuál es una instrucción incompleta.** Para el colesterol sirve una. Para el tránsito puede servir la otra. Y en un intestino sensible, escoger la equivocada empeora los síntomas.

La cifra que convierte «come más fibra» en una meta

EVIDENCIA SÓLIDA

25^a 29^g

Donde se concentró el beneficio

Una serie de revisiones sistemáticas reunió **185 estudios prospectivos y 58 ensayos clínicos**, casi 135 millones de personas año. Comparando a los que más fibra comían con los que menos, la mortalidad total, la enfermedad coronaria, el ictus, la diabetes tipo 2 y el cáncer colorrectal se asociaron a reducciones de **15 % a 30 %**, con el máximo entre 25 y 29 gramos diarios. Para los desenlaces duros es observacional: se asocia, no está probado que lo cause.

La misma palabra para cosas que hacen trabajos distintos



La verdura de hoja aporta sobre todo fibra insoluble: no baja el colesterol, mueve el tránsito

PARA QUÉ	CUÁL FUNCIONÓ	CUÁNTO
Bajar el colesterol LDL	Beta-glucano de avena y cebada	-0,27 mmol/L de LDL en 13 ensayos y 927 adultos
Estreñimiento crónico	Psyllium y pectina	Respondió el 66 % frente al 41 % con control
Intestino irritable	Fibra soluble, no salvado	RR 0,83, hace falta tratar a 7 para que uno mejore
Glucosa en diabetes tipo 2	Galactomananos y psyllium	Primeros de 16 tipos de fibra en 46 ensayos

El contraste que más importa

LO QUE DECIDE TODO

LO QUE SE DICE

Tengo el colon irritable y me dijeron que comiera más fibra. Compré salvado y estoy peor.

LO QUE MUESTRA LA EVIDENCIA

En 14 ensayos con 906 pacientes con intestino irritable, el beneficio apareció **solo con fibra soluble** (RR 0,83). Con salvado no hubo efecto (RR 0,90; IC 0,79 a 1,03). No es que la fibra no te sirva: es que la que compraste no era la de los ensayos que funcionaron.

LO QUE EL BETA-GLUCANO NO HACE

La avena baja el colesterol LDL y el total. En el mismo metaanálisis **no movió los triglicéridos ni el HDL**. Es una intervención lipídica parcial y conviene saberlo antes de esperar de ella un perfil completo arreglado.

Llegar a 25 gramos es más fácil por la legumbre que por el suplemento

La fibra soluble más barata y más disponible de la región ya está en la cocina: fríjol, lenteja, garbanzo y arveja. Aportan fibra fermentable y proteína en el mismo plato, y no dependen de comprar nada importado. El psyllium se consigue en farmacia, cuesta poco, y es el que más veces apareció con efecto en los metaanálisis de esta guía.



El grano entero suma, y es la parte fácil



La legumbre es la que recorre la mayor parte del camino



Y la que se puede repetir sin que aburra

FUENTE	QUÉ TIPO APORTA	PARA QUÉ LA USARÍAS
Fríjol, lenteja, garbanzo, arveja	Sobre todo soluble y fermentable	La base de todo: fibra y proteína en el mismo plato
Avena en hojuela, cebada	Beta-glucano, soluble	Cuando la meta es el colesterol LDL
Psyllium en polvo	Soluble, forma gel	Estreñimiento crónico, y el que mejor toleró el intestino sensible
Kiwi	Mezcla, con enzima propia	Alternativa al psyllium, con evidencia decente y certeza moderada
Salvado de trigo, cáscaras	Insoluble	Mover volumen, y no en un intestino irritable

ANTES DE SUBIR LA FIBRA

Súbela despacio y con agua. Si pasas de golpe de poca fibra a mucha vas a tener gases y distensión durante algunas semanas, y eso hace que la mayoría abandone antes de llegar al beneficio. Y si tienes una estrechez intestinal conocida, una cirugía abdominal reciente o dificultad para tragar, no empieces fibra en polvo por tu cuenta.

Cómo llegar a la cifra sin pasarlo mal



Media taza de garbanzo pone en el plato una cuarta parte de la meta del día

01 Pon legumbre donde antes no había

Es la fuente con mejor relación entre fibra, proteína y precio de toda la lista, y no hay que aprender a cocinar nada nuevo.

Empieza por dos veces por semana y sube desde ahí

02 Escoge la fibra por el problema que tienes

Avena y cebada si la meta es el colesterol. Psyllium si la meta es el tránsito. Fibra soluble, y no salvado, si el intestino es sensible.

Una sola meta a la vez, para saber qué funcionó

03 Sube despacio, en dos a cuatro semanas

Los gases y la distensión de las primeras semanas son la razón número uno del abandono, y casi siempre son de la velocidad y no de la fibra.

Un cambio nuevo cada semana, no todos el lunes

04 Sube el agua al mismo tiempo

La fibra que forma gel necesita agua para formarlo. Sin agua suficiente, el psyllium endurece en vez de ablandar.

Cada cucharada de psyllium, con un vaso lleno

05 Cuenta una semana antes de juzgar

En los ensayos de estreñimiento el efecto se midió en semanas, no en días, y la respuesta fue mejor con las dosis más altas dentro del rango estudiado.

Dale entre dos y cuatro semanas antes de cambiar de estrategia

- ☐ Legumbre en el menú de esta semana, al menos dos veces
- ☐ Una fuente de fibra soluble elegida a propósito y no al azar
- ☐ Un vaso de agua extra por cada cucharada de fibra en polvo
- ☐ Anotar cómo estaba el tránsito antes, para poder comparar

Cuándo esto no es cuestión de fibra

CONSULTA, Y NO LO ARREGLES CON MÁS FIBRA

1 Sangre en las heces

En cualquier cantidad y a cualquier edad. No se atribuye a hemorroides sin mirar.

2 Estreñimiento nuevo después de los 50

Un cambio de ritmo que aparece de repente a esa edad se estudia.

3 Perder peso sin proponértelo, con cambio del ritmo intestinal

Esa combinación tiene prioridad sobre cualquier plan de alimentación.

4 Vómito, distensión importante y ausencia de gases

Puede ser una obstrucción. Es urgencia, y la fibra la empeora.

1. Reynolds A. *Carbohydrate quality and human health*. Lancet, 2019. PMID 30638909
2. van der Schoot A. *Fiber supplementation in chronic constipation*. Am J Clin Nutr, 2022. PMID 35816465
3. Moayyedi P. *Fiber supplementation in irritable bowel syndrome*. Am J Gastroenterol, 2014. PMID 25070054
4. Yu J. *Oat beta-glucan and lipid profiles*. Nutrients, 2022. PMID 35631184
5. Juhász A.E. *Soluble dietary fibers in type 2 diabetes*. Am J Clin Nutr, 2023. PMID 36811560
6. Eltorki M. *Kiwifruit for treatment of constipation*. Can J Gastroenterol Hepatol, 2022. PMID 36247043
7. Zhu R. *Plantago and cholesterol in adults*. Nutr Res, 2024. PMID 38688104

LAS IMÁGENES

Pan integral: Igor Trepeshchenok, dominio público (CC0 1.0).

AVISO MÉDICO

Divulgación educativa.

NO ES UNA RECOMENDACIÓN MÉDICA NI REEMPLAZA LA DECISIÓN DE TU MÉDICO.

No nombra marcas ni productos comerciales, y no propone un plan de aumento de fibra para quien tiene un diagnóstico digestivo activo sin que su médico lo revise.

Un tema desarmado así, en tu correo

Con sus pasos, su tamaño de efecto y sus fuentes. Escrito por un médico.

doctormiltonlara.com/newsletter