

PIÙ FIBRE

nella tua dieta!

COSA SONO LE FIBRE?

E' molto bassa la percentuale delle persone che rispettano i livelli di assunzione raccomandati di 25 grammi di fibre al giorno. In realtà la maggior parte delle persone ne consuma in media 10 grammi⁴ al giorno e questo equivale a rinunciare alle loro proprietà benefiche.

Le fibre alimentari agevolano il processo digestivo e rappresentano la componente non digeribile dei cibi di origine vegetale, come verdura, frutta, semi e legumi.

Alcune fibre, inoltre, favoriscono la crescita di batteri benefici nel tratto digerente. Dopotutto, l'intestino è come un ecosistema.

NE CONSUMO ABBASTANZA?

Esistono due tipi di fibre: solubili e insolubili. Le fibre solubili si sciolgono in acqua e si addensano, favorendo la sensazione di sazietà. Le fibre insolubili assorbono acqua nel tratto intestinale e, aumentando di massa, accelerano il transito degli scarti della digestione.

Sentire la "pancia gonfia" può essere molto seccante: assicurati di assumere abbastanza fibre. Tieni conto però che aggiungere troppe fibre alla dieta in un breve periodo di tempo potrebbe provocare fastidi addominali e gas, quindi aumenta l'apporto gradualmente per consentire all'organismo di abituarsi.

la nostra soluzione v

BETA HEART

Beta heart® è a base di OatWell™, fonte di beta-glucano d'avena, la cui capacità di abbassare¹ o mantenere i livelli di colesterolo nel sangue è stata dimostrata².

BEVANDA MULTI FIBRE

Un modo delizioso per aumentare l'apporto giornaliero di fibre e coadiuvare la digestione³. Senza edulcoranti artificiali!

¹ È stato dimostrato che il beta-glucano dell'avena abbassa il colesterolo nel sangue. L'ipercolesterolemia costituisce un fattore di rischio per lo sviluppo di cardiopatie coronariche. L'effetto benefico si ottiene con l'assunzione giornaliera di 3 g di beta-glucano dell'avena. La malattia coronarica ha molteplici fattori di rischio e l'intervento su uno di questi fattori può avere o meno un effetto benefico.

² I beta-glucani contribuiscono al mantenimento di livelli normali di colesterolo nel sangue. L'assunzione giornaliera di 3 g di beta-glucani d'avena, crusca d'avena, orzo, crusca d'orzo o dalla miscela di questi beta-glucani mantiene i livelli normali di colesterolo nel sangue.

³ Le fibre d'avena contribuiscono ad aumentare la massa fecale.

⁴ Stephen AM, et al. Nutr Res Rev. 2017 Jul 5;1-42. Ruiz E, et al. Nutrients. 2016, 8, 177