

Integratore alimentare di fibre

Quando si segue una dieta per controllare il peso, uno dei rischi può essere quello di non riuscire ad assumere la quantità necessaria di fibre soprattutto quando si segue un regime proteico.

L'organismo di alcune persone potrebbe avere bisogno di adeguarsi all'uso dei prodotti ShapeWorks™ e la costipazione può essere uno dei sintomi di questa prima fase. Per questo è fondamentale aumentare l'apporto di acqua ed assumere una maggiore quantità di fibre. Multifibre è stato ideato proprio allo scopo di fornire una maggiore quantità di fibra alimentare che riduce i tempi di permanenza del cibo all'interno dell'apparato digerente coadiuvando l'eliminazione di tossine e scorie dall'intestino.

Individuare le esigenze del consumatore...

Cosa sono le fibre? Con questo termine si indica quella porzione della dieta non attaccata e digerita dagli enzimi digestivi umani e pertanto da non considerare fonte di nutrimento.

Presenti negli alimenti vegetali di cui costituiscono lo scheletro, sono formate da polisaccaridi (cellulosa, emicellulosa, pectine, gomme, mucillagini) e lignina; alcune sono solubili in acqua e fluidificano il contenuto intestinale, altre sono insolubili e facilitano l'espulsione delle feci. Con la loro azione combinata ottimizzano le funzioni motorie intestinali modulando la velocità di transito del contenuto ed intrappolano, rallentano e sottraggono all'assorbimento significative quote di nutrienti. Particolarmente ricche di fibre sono le farine integrali dei cereali, i legumi, la buccia ed i semi di alcuni frutti, le verdure a foglia larga, etc.

Quali cibi contengono molte fibre? Di solito i cibi vegetali hanno un alto contenuto di fibre: cereali integrali, frutti con la buccia, semi, frutta e verdura.

Cosa accade alle fibre all'interno del corpo? Le fibre passano attraverso lo stomaco, entrano nell'intestino dove assorbono acqua ed altri materiali di scarto per essere alla fine evacuate.

Quali sono i benefici prodotti dalle fibre? Le fibre ottenute da fonti naturali come frutta e verdura rallentano l'assorbimento dello zucchero nel sangue favorendo in tal modo il mantenimento dei livelli energetici. Inoltre le fibre aumentano la velocità con cui il cibo passa attraverso l'apparato digerente creando un ambiente più sano,

aumentando la produzione della flora batterica intestinale e rendendo più morbida l'evacuazione.

Qual è l'apporto giornaliero consigliato? Si consigliano 30 grammi o più. Oggi l'apporto medio di una tipica dieta europea è di appena 12-15 grammi (in Italia 21-25 gr.). Per raggiungere la quantità consigliata, bisognerebbe mangiare l'equivalente di circa 25 fette di pane integrale.

Cosa succede se non si consuma una quantità sufficiente di fibre? Il nostro organismo deve fare affidamento su un buon apporto di fibre per affrontare i processi della digestione e dell'eliminazione degli scarti della alimentazione. Purtroppo la dieta moderna è costituita per una grande percentuale da cibi molto lavorati e spesso carenti di fibre. Questa mancanza di fibre ostacola l'efficacia del tratto digerente rendendolo meno in grado di assorbire tutti i nutrienti apportati dal cibo e meno efficiente nel processo di eliminazione degli scarti. Studi scientifici indicano che tale carenza di fibre nella dieta rappresenta un fattore importante nell'insorgenza di diversi problemi di salute.

In che modo le compresse di Multifibre possono essere utili? La miscela unica di fibre e di erbe selezionate presenti in questo integratore contribuisce a soddisfare il fabbisogno corporeo di fibre. Assicurare un adeguato apporto di fibre può aumentare la capacità dell'organismo di espellere le scorie e a prevenire ulteriori accumuli di grassi.

Il vantaggio in più delle compresse di Multifibre. Se assunte in modo organico, le compresse di Multifibre possono aiutarvi a resistere alla voglia di spuntini tra un pasto e l'altro.



Informazioni Nutrizionali:

Multifibre
Integratore Alimentare di Fibre

Ingredienti per compressa:

Emulsionanti: cellulosa microcristallina, cellulosa in polvere, idrossipropil cellulosa e gomma di guar; fibre di avena Avena sativa (159,2 mg), calcio carbonato, fibre di barbabietola Beta vulgaris (67,6 mg), amido di mais, sodio amido glicolato, antiagglomeranti: acido stearico, biossido di silicio, calcio silicato e magnesio stearato; fiori di camomilla in polvere Matricaria chamomilla (15,0 mg), semi di finocchio in polvere Foeniculum vulgare (15,0 mg), fiori di ibisco in polvere Hibiscus salsdariffa (15,0 mg), fiori di arancio in polvere Citrus sinensis (15,0 mg), prezzemolo in polvere Petroselinum crispum (15,0 mg) foglie, foglie di menta piperita in polvere Mentha piperita (15,0 mg), agenti di rivestimento: sodio carbossimetilcellulosa, destrina, destrosio e lecitina.

Multifibre Integratore Alimentare di Fibre è utile per apportare una quota integrativa di fibre in presenza di carenze alimentari o aumentati fabbisogni organici.

Modalità d'uso: Si consiglia di assumere 4 compresse per 2 volte al giorno.

Gli integratori non vanno intesi come sostituti di una dieta variata. Non superare la dose giornaliera consigliata.

L3114IT-31-01

Lo sapevate?

- La fibra ricavata dall'avena è particolarmente indicata per la prevenzione della costipazione e della putrefazione del cibo.
- Il tempo medio di transito che intercorre tra la masticazione e l'evacuazione dovrebbe essere di 24-36 ore. Alcuni alimenti possono restare negli intestini fino a 72 ore o anche più a lungo.
- Il passaggio del cibo attraverso il tratto digerente aiuta a creare un ambiente più sano all'interno di quest'ultimo. La fibra è importante perché aumenta la produzione di batteri intestinali che a loro volta ammorbidiscono la massa fecale accelerandone l'espulsione.