



## FIBRE TABLETS

Fibre Tablets è una fonte di fibre ideale poichè contiene una varietà bilanciata di fibre solubili e insolubili per ottenere massima efficacia e massimi benefici.



Neolife Scientific  
Advisory Board

cod. 850 | 120 compresse  
Miscela di fibre solubili e insolubili

### Perchè Fibre tablets?

- Recenti ricerche evidenziano il crescente riconoscimento del ruolo cruciale delle fibre nella nostra dieta moderna processata.
- Lo scarso apporto di fibre può causare stitichezza.
- Inoltre, il consumo di fibre con un bicchiere d'acqua prima del pasto contribuisce a donare una piacevole sensazione di sazietà.

### Perchè Fibre Tablets di Neolife?

- Fibre Tablets di Neolife contiene una miscela di fibre da frutta, verdura e grani e rappresenta una elevata fonte di fibre nell'alimentazione giornaliera.
- Contiene una varietà bilanciata di fibre solubili e insolubili
- Ogni dose da 4 compresse fornisce 2g di fibre alimentari.
- Compresse facili da deglutire, da assumere sempre con un bicchiere pieno d'acqua.
- Non contiene coloranti, aromi o conservanti artificiali.
- Privo di Sodio.

### Note speciali

Assumi sempre Fibre Tablets di Neolife con abbondante acqua.

La maggior parte del cibo che consumiamo è in una forma che non può essere utilizzata dal corpo finché non ha attraversato il processo di digestione. La digestione avviene nello stomaco e nell'intestino tenue ed è determinata dall'azione degli enzimi digestivi. Questi enzimi sono molto specifici nella loro azione. Le proteine vengono scomposte in amminoacidi dagli enzimi che digeriscono le proteine, i grassi e i lipidi in acidi grassi liberi dagli enzimi che digeriscono i grassi e i carboidrati in zuccheri semplici dagli enzimi che digeriscono i carboidrati. Tuttavia, alcuni alimenti come frutta, verdura, cereali, semi e legumi contengono una quantità di carboidrati che non può essere digerita dagli enzimi che produciamo. Questi carboidrati passano attraverso il nostro sistema in forma non digerita e vengono comunemente chiamati fibre alimentari.

## FIBRE, IL « NON-NUTRIENTE » ESSENZIALE

La fibra alimentare è un complesso di carboidrati non digeribili presenti nelle strutture cellulari degli alimenti di origine vegetale che mangiamo. La fibra si trova nella buccia e nella polpa di frutta e verdura oltre a semi, noci, fagioli e cereali. Ci viene presentata come cinque diversi componenti in due forme base. Una forma è la fibra insolubile, i suoi componenti sono cellulosa, emicellulosa e lignina. La seconda forma è la fibra solubile, i suoi componenti sono gomma e pectine.

## DAI CONSIGLI DELLA NONNA ALLE DIMOSTRAZIONI SCIENTIFICHE

Solo pochi anni fa, le fibre alimentari erano considerate irrilevanti per il benessere. Solo le nonne, che affermavano "ogni giorno ci vogliono fibre per mantenersi in salute", sembravano riconoscere il valore di questo importante aspetto della nostra alimentazione. Tuttavia, alcuni medici che lavorano in Africa hanno scoperto che alcune società sembravano essere esenti da qualsiasi malattia comune alle culture occidentali. Hanno scoperto che le persone in queste società vivevano con diete ricche di fibre, costituite da alimenti non raffinati e non trasformati, e hanno stabilito che la mancanza di fibre nella dieta occidentale potrebbe essere responsabile di molte sfide comuni al nostro benessere.

## NON ASSUMIAMO ABBASTANZA FIBRE

Le organizzazioni sanitarie attualmente raccomandano un apporto alimentare compreso tra 25 e 35 grammi di fibre al giorno per gli adulti. La persona media consuma solo dai 10 ai 20 grammi al giorno, circa la metà della quantità raccomandata. Considerando l'importanza delle fibre alimentari, queste sembrano essere un punto debole fondamentale nella nostra dieta.

## MOLTO PIÙ DELLA CRUSCA

Per decenni, la fibra è stata considerata sinonimo di crusca. Tuttavia, come accennato in precedenza, la fibra non è una

singola sostanza, ma piuttosto un complesso di sostanze disponibili per il nostro corpo in cinque tipi principali, ciascuno dei quali svolge una preziosa funzione nella nostra alimentazione.

## CELLULOSA ED EMICELLULOSA

La cellulosa è la fibra più abbondante nei nostri alimenti. È la cellulosa che forma le pareti cellulari delle piante. L'emicellulosa è un polisaccaride, un carboidrato complesso che si combina con la pectina per creare la matrice, o sostanza intercellulare, in cui sono avvolte le fibre di cellulosa. La cellulosa e l'emicellulosa contribuiscono alla regolarità intestinale e aiutano ad alleviare e prevenire la stitichezza. Queste sostanze rimangono praticamente invariate mentre attraversano il tratto digestivo, aggiungendo volume e assorbendo acqua lungo il percorso.

## LIGNINA

La lignina è una sostanza legnosa che aiuta a sostenere le pareti della cellula vegetale.

## GOMMA E PECTINE

Le gomme sono la porzione "solubile" della fibra, parte della polpa delle piante. La pectina è il costituente gelatinoso che agisce come agente legante per la struttura delle fibre all'interno delle piante.

## LA SFIDA DELLE FIBRE

Integrare i 10-20 grammi di fibre che ci mancano ogni giorno può rappresentare una vera sfida in questa epoca di alimenti processati e raffinati. Inoltre, frutta, verdura e cereali variano considerevolmente nella quantità e nel tipo di fibre che contengono. Ad esempio, i cavoli in foglia, i piselli novelli e altre piante giovani contengono una buona quantità di cellulosa, ma solo una piccola quantità di lignina. La crusca, invece, fornisce elevati livelli di cellulosa, emicellulosa e lignina, ma non contiene pectina o gomme.

FIBRE	FIBRE SOLUBILI (si dissolvono in acqua e formano un gel)	FIBRE INSOLUBILI (Trattengono acqua e fanno volume)
Tipi	Gomme, Mucillagini, Pectine	Cellulosa, Emicellulosa e Lignina
Fonte alimentare	Frutta, verdura, legumi, avena, crusca d'avena	Prodotti a base di grano intero, crusca,
		fiocchi di crusca