

Los fructooligosacáridos

El consumo de este tipo de fibra reporta numerosos beneficios para la salud



Cristina López

Los fructooligosacáridos (FOS) son un tipo de fibra soluble compuesta de unidades de fructosa. Al igual que ocurre con otros tipos de fibra, nuestro cuerpo no es capaz de digerirlos ni de asimilarlos. No obstante, una porción de esta fibra es fermentada por bacterias, en especial por las bífido bacterias que colonizan el intestino grueso. Esta es la particularidad de la que derivan los efectos positivos de los fructooligosacáridos sobre la salud.

Los FOS se encuentran en gran variedad de alimentos vegetales como la achicoria, la alcachofa, el espárrago, el ajo, la cebolla, el puerro, el tomate o el plátano entre otros, pero en cantidades más bien pequeñas. Por esta razón se considera adecuado introducir en la dieta, además de los citados alimentos, aquellos que presenten fructooligosacáridos como ingredientes añadidos. Éste es el caso de algunos preparados lácteos, bebidas, alimentos infantiles, productos de repostería y complementos dietéticos.

Efectos saludables de los FOS

Los efectos saludables de fructooligosacáridos se asocian a su capacidad para modificar la composición de la microflora del colon

Los efectos saludables atribuidos a los fructooligosacáridos se asocian a su capacidad para modificar la composición de la microflora del colon, motivo por el cual se les denomina también componentes prebióticos. Entre sus funciones destacan:

-Favorecen el crecimiento de las bifido bacterias (flora benéfica) e inhiben el de las bacterias patógenas como la *Escherichia coli*, la *Shigella* o la *Salmonella*.

-Estimulan la función inmunológica y la síntesis de ciertas vitaminas.

-Contribuyen a reducir el desarrollo de trastornos digestivos como el exceso de gases, ya que equilibran la flora intestinal reduciendo el desarrollo de bacterias que los generan.

-Mejoran el tránsito intestinal, lo que resulta beneficioso en caso de estreñimiento y de diarrea.

-Contribuyen a reducir el riesgo de cáncer de colon mediante diferentes mecanismos:

- La fibra envuelve sustancias cancerígenas presentes en la dieta, reduciendo el tiempo de contacto de las mismas con la capa que recubre el intestino grueso.
- La fermentación a cargo de las bacterias intestinales de los FOS produce un medio ácido en el colon que inhibe la formación de metabolitos creados a partir de ácidos biliares de la bilis y de ciertos ácidos grasos, los cuales favorecen el crecimiento de células tumorales.

-El consumo de FOS se asocia a un mejor aprovechamiento, por parte de nuestro organismo, de diversos minerales como el calcio y el magnesio, componentes fundamentales en los huesos y dientes.

En **CONSUMER.es EROSKI** nos tomamos muy en serio la privacidad de tus datos, **aviso legal**. © Fundación EROSKI