

Efectos y recomendaciones de la ingesta de fibra dietética para niños, niñas y adolescentes: una revisión narrativa.

Agustina Acevedo, Antonella Halter, Camila Balero, Cecilia Falero, Lucía Gutiérrez, Mariana Blanco.

Tutora: Prof. Agda. Dra. Alejandra Girona¹ Cotutora: Asist. Lic. Ana Belén Lima²

^{1,2} Departamento de Nutrición Básica. Escuela de Nutrición, Universidad de la República, Montevideo, Uruguay. Correo electrónico del tutor: alegirona2@gmail.com

INTRODUCCIÓN:

La fibra dietética (FD) es un componente de los alimentos que cumple un papel fundamental en la salud infantil y adolescente, asociado a una mejora de la función digestiva, prevención del estreñimiento, prevención de enfermedades no transmisibles, y mejora de la salud intestinal.¹ Es definida por el Codex Alimentarius como polímeros de hidratos de carbono de 10 o más unidades monoméricas no hidrolizables por las enzimas del intestino humano.¹ En los últimos años, diversos estudios han propuesto recomendaciones específicas de ingesta de FD de acuerdo a los efectos beneficiosos para la salud; sin embargo, no existe una recomendación consensuada en forma internacional para la población de niños, niñas y adolescentes (NNA). Es de suma importancia reforzar el conocimiento en la temática con el fin de aportar una base sólida de información sobre las recomendaciones de FD.

OBJETIVO GENERAL:

Analizar los efectos de la FD y sus recomendaciones de consumo en NNA mediante una revisión narrativa.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- I. Identificar las diferentes recomendaciones de ingesta diaria de FD para NNA
- II. Describir los principales efectos digestivos y metabólicos de la FD en NNA

METODOLOGÍA:

- Tipo de investigación: revisión narrativa.
- Período: Junio - Julio 2024.
- Búsqueda de artículos en las bases de datos: PubMed, LILACS y SciELO
- Sintaxis de búsqueda: Dietary Fiber and Recommended Dietary Allowances or Nutritional Sciences and Dietary Fiber.
- Dimensiones de estudio: efectos de la FD sobre los efectos digestivos y metabólicos de la población e ingestas dietéticas recomendadas (como subdimensión justificación y diferencias entre recomendaciones por sexo y edad).
- Criterios de inclusión: población sana de niños y niñas de dos a diez años, y adolescentes de diez a diecinueve años; idioma español, inglés y portugués; texto completo y de acceso libre o pago; informes y recomendaciones gubernamentales y guías clínicas publicados en el periodo 2014 a 2024.
- Criterios de exclusión: población adulta, estudios experimentales y reporte de casos.

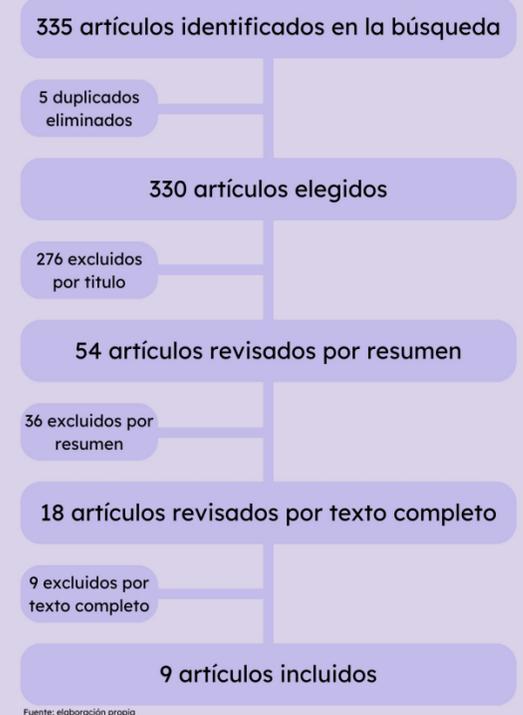
CONCLUSIONES:

- Es preciso generar mayor evidencia en población infantil y adolescente para establecer una recomendación de ingesta unificada.
- No existe una recomendación de ingesta diaria de FD a nivel internacional, no obstante, en su mayoría los países aceptan las recomendaciones realizadas por la IOM (2005).
- El consumo adecuado de FD proporciona beneficios en la salud metabólica e intestinal en adultos.
- Los resultados obtenidos en adultos se extrapolan a población infantil y adolescente debido a imposibilidades éticas.

BIBLIOGRAFÍA:

1: Abreu y Abreu AT, Milke-García MP, Argüello-Arévalo GA, Calderón-de la Barca AM, Carmona-Sánchez RI, Consuelo-Sánchez A, et al. Fibra dietaria y microbiota, revisión narrativa de un grupo de expertos de la Asociación Mexicana de Gastroenterología. Rev Gastroenterol Mex [Internet]. 2021;86(3):287-304. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1016/j.rgmx.2021.02.004>

FLUJOGRAMA DE ARTICULOS CIENTIFICOS SELECCIONADOS



Fuente: elaboración propia

RESULTADOS:

Características de los artículos seleccionados:

Año de publicación: 2015 - 2024

Tipo de estudios:

- Mayoría: revisiones narrativas (4).
- Otros: estudios observacionales (2), transversales (1), documentos de posición (1) y artículos de revisión (1).

Distribución geográfica:

- Mayoría: America (5).
- Otros: Europa (3) Oceanía (1).

Resultados vinculados a los objetivos:

En total, se identificaron dieciocho recomendaciones de ingesta adecuada de FD provenientes de diversas organizaciones internacionales. El 100% de las recomendaciones son en base a FD total sin una subdivisión por calidad o tipos. La recomendación más citada fue la del Instituto de Medicina 2005 (IOM), cuya fundamentación se basa en datos sobre la reducción del riesgo de enfermedad coronaria en adultos que se extrapola a las infancias y adolescencias.

Recomendaciones de ingesta adecuada de FD			
Organización	Género	Edad	Ingesta recomendada
IOM 2005	M (*) y F(**)	1-3 años	19g/día
	M y F	4-8 años	25g/día
	M	9-13 años	31g/día
	F		26g/día
	M	14-18 años	38g/día
	F		26g/día
	M y F	> 1 año	14g/1000 kcal

(*) Masculino (**) Femenino
Fuente: elaboración propia

Efectos digestivos y metabólicos de la FD en la salud y nivel de evidencia encontrado	
Efecto digestivo	% de presencia en artículos
Salud intestinal (*)	67%
Efecto metabólico	% de presencia en artículos
Reducción del peso corporal y menor riesgo de desarrollar obesidad	89%
Disminución de colesterol en sangre	56%
Disminución en riesgo de desarrollar DM2 (**)	44%
Disminución en riesgo de padecer ECV (***)	33%
Disminución de glicemia posprandial	33%
Disminución en riesgo de padecer cáncer de colon	22%
Disminución en riesgo de padecer SM	11%

(*) aumento del volumen fecal, reducción del tiempo de tránsito intestinal, la estimulación de la motilidad, prevención del estreñimiento, mantenimiento de la función de barrera eficaz de la pared intestinal y propiedades antiinflamatorias. (**) Diabetes Mellitus (***) Enfermedad cardiovascular
Fuente: elaboración propia