

FIBRA Y PESO. En la revista JOURNAL OF THE AMERICAN MEDICAL ASSOCIATION se publicó una investigación realizada durante 10 años sobre unos 3000 adultos jóvenes en la que se concluyó que en aquellas personas que ingieren al menos 21 gramos diarios de fibra su ganancia de peso fue sensiblemente menor que en los casos control con consumos inferiores o mínimos. Los resultados eran mejores que los basados en la simple reducción de grasas en la dieta. Como dato práctico indicar que una taza de cereales con alto contenido en fibra contiene aproximadamente unos 25 gramos de fibra.