

ALIMENTAZIONE RAGIONATA

E COMPONENTI NUTRITIVI



Fibermaxxing: quante fibre al giorno?

* **Iacopo Bertini**

Sui social il 2026 è “l’anno delle fibre”. La maggior parte delle persone assume, con gli alimenti, troppo poche fibre. Qual è la soluzione? Sicuramente non può essere una gara a chi ne assume di più!

Con l’hashtag #fibermaxxing, sui social, un esercito di creator mostra come arricchire ogni pasto con un maggior contenuto di fibre. Migliaia di video mostrano colazioni stracolme di semi, legumi e cereali integrali. Le promesse, per i neoseguaci, sono pancia piatta, intestino regolare e più energia. Il fibermaxxing è la tendenza virale, nata su TikTok, che invita ad aumentare al massimo il consumo giornaliero di fibre.

Il termine fibermaxxing nasce dalla fusione di due parole inglesi: fiber (fibra) e maxxing (espressione, diffusa online, che indica la massimizzazione di un comportamento che riguarda la salute). L’obiettivo dichiarato è nutrire il microbiota intestinale, migliorare la digestione e aumentare il senso di sazietà. L’idea di base è semplice: se le fibre fanno bene all’intestino, e indirettamente, tramite la regolazione delle specie batteriche che vi albergano, a diversi aspetti del nostro metabolismo, allora consumarne di più dovrebbe portare a benefici ulteriori. Da qui, sono nate colazioni con cereali integrali (fiocchi di avena, di segale ecc.), semi di vario tipo (tra cui quelli più pubblicizzati di chia), frutta fresca e frutta secca, insalate arricchite con legumi e cereali integrali, smoothie o bevande arricchite con semi di lino macinati o altri tipi di fibre. Come accade sempre, però, quando un argomento scientifico complesso viene semplificato e banalizzato, e diventa virale, il rischio è

che un messaggio corretto arrivi a perdere il suo significato originale. Il fenomeno, tanto per cambiare, arriva dagli Stati Uniti, dove il consumo medio di fibre è particolarmente scarso, ma si è però rapidamente diffuso anche in Italia.

A differenza della maggior parte delle mode alimentari, che si basano sulla restrizione/limitazione di qualcosa, il fibermaxxing invita ad aggiungere alimenti invece di eliminarli. È un approccio che, in linea di principio, non è sbagliato. Il problema nasce quando un messaggio semplice e corretto, cioè mangiare più alimenti di origine vegetale, si trasforma in una gara a chi ne consuma di più. Spesso, poi, si ricorre a integratori e polveri concentrate piuttosto che a cibi interi.

Cosa sono le fibre alimentari

Le fibre alimentari sono componenti degli alimenti vegetali che il nostro organismo non è in grado di digerire completamente. Per molti anni, nel mondo della nutrizione, sono state considerate quasi uno “scarto” nutrizionale, un qualcosa utile al più per favorire la regolarità intestinale. Al contrario, oggi sappiamo che il loro ruolo è molto più ampio: come nutrimento principale del microbiota intestinale, regolano la composizione, in quantità e qualità, delle specie batteriche presenti. Questi microrganismi fermentano le fibre che introduciamo, producendo anche alcune sostanze (tra cui acidi grassi a catena cor-

ta, come il butirrato) che mantengono in salute la mucosa intestinale e modulano diversi processi metabolici e immunitari.

Le fibre sono un nutriente essenziale?

Visto il gran numero di studi che dimostrano i benefici di un apporto adeguato di fibre, alcuni ricercatori hanno proposto l'inserimento della fibra nell'elenco dei nutrienti "essenziali" (quelli cioè che l'organismo umano non è in grado di sintetizzare e che quindi deve assumere con la dieta), oltre a proteine, alcuni grassi, vitamine, minerali. La proposta è sostenuta da diverse decine di anni di studi, che mostrano come un aumento dell'apporto di fibre sia legato al miglioramento di tutti i principali indicatori di salute (livelli di colesterolo e lipidi del sangue, funzionalità cardiaca, pressione sanguigna, glicemia e diabete di tipo 2, peso, rischio oncologico e di quello di mortalità generale).

Classificazione delle fibre

Fino a poco tempo fa, secondo la classificazione classica, le fibre venivano suddivise in fibre insolubili (come la crusca di frumento) e fibre solubili (come la pectina presente nella frutta), in base alla loro capacità di "dissolversi" in acqua. Oggigiorno, la classificazione è molto più articolata e tiene conto di alcune proprietà chimico-fisiche delle

diverse molecole, come la capacità di aumento di volume (la capacità cioè delle fibre di trattenere l'acqua, aumentare il volume delle feci e regolare i movimenti intestinali), la fermentabilità (la facilità con cui vengono scomposte dai microbi presenti nell'intestino), e la viscosità (la capacità di addensarsi formando un gel nell'apparato digerente).

Quante fibre servono?

Le linee guida ufficiali sono piuttosto chiare. La Società Italiana di Nutrizione Umana raccomanda, per gli adulti, almeno 25 grammi di fibra al giorno. Le linee guida internazionali, come quelle della Mayo Clinic, indicano valori simili: circa 25 grammi al giorno per le donne e 30-38 grammi per gli uomini adulti. Nonostante le indicazioni, le ricerche su vari gruppi di popolazione confermano che la maggior parte delle persone ne assume, grosso modo, solo la metà. Sui social però si arriva spesso a consigliare 40-50, o anche molti più, grammi al giorno, quantità quindi decisamente superiori alle raccomandazioni ufficiali, spesso ricorrendo a integratori o aggiungendo crusca, psillio e altri concentrati praticamente a ogni pasto.

Non solo quantità

Dalle ricerche, sempre più numerose negli ultimi anni, emerge che il



Foto di congerdesign

Finocchi. Alcuni ricercatori hanno proposto l'inserimento della fibra nell'elenco dei nutrienti "essenziali", oltre a proteine, alcuni grassi, vitamine, minerali.



Foto di CookYourLife

Sui social migliaia di video mostrano colazioni stracolme di semi, legumi e cereali integrali con la promessa di una pancia piatta, un intestino regolare e più energia.

benessere del nostro microbioma intestinale (per il lettore interessato ne parlammo in un numero passato, ottobre 2019) è dovuto non solo alla quantità di fibra assunta, ma anche alla qualità e alla diversità delle fibre assunte, che variano, dal punto di vista chimico-strutturale e quindi anche funzionale, tra loro. In altre parole, coloro il cui microbiota è più ricco e diversificato di batteri “buoni” sono quelle persone che consumano una maggiore varietà di alimenti vegetali. A parità di quantità totale di fibra assunta, cioè, la differenza la fa la diversità dei cibi introdotti.

Il troppo stroppia?

È possibile che “esagerare”, assumendo quantitativi molto elevati di fibra possa dare effetti collaterali o essere dannoso per l'intestino?

È corretto dire, innanzitutto, che non c'è un numero adeguato di studi che abbiano indagato gli effetti, positivi o negativi, di un consumo regolare e costante di quantitativi molto al di sopra di quelli raccomandati. Al momento, quindi, non esistono prove che queste quantità offrano benefici aggiuntivi rispetto ai livelli raccomandati. Al contrario, ciò che sembra abbastanza evidente, a livello clinico-empirico, è che un aumento troppo rapido del quantitativo ingerito di fibre può causare gonfiore, meteorismo e crampi addominali. Il rischio, inoltre, probabilmente cresce quando le fibre arrivano da integratori o alimenti fortificati invece che da cibi interi. In pratica, è come se si dovesse dare il tempo all'intestino di “adattarsi” a un nuovo regime alimentare più ricco di fibre alimentari: per questo motivo, un incremento di 5 grammi di fibre alla settimana potrebbe essere un quantitativo ragionevole da proporre a chi ne assume poche.

E chi soffre di problemi intestinali?

Un discorso a parte va fatto per chi soffre di alcuni disturbi e patologie intestinali, tra cui in particolare sindrome dell'intestino irritabile, malattia di Crohn, diverticolite acuta o stenosi intestinale. In questi casi un aumento di fibre, repentino nel tempo, potrebbe causare un peggioramento della sintomatologia anziché dare dei benefici. Inoltre, se non si beve una quantità adeguata di acqua, potrebbe verificarsi, paradossalmente, per chi ne soffre, un peggioramento di una condizione di stitichezza. In questi casi, quindi, è opportuno rivolgersi ad un nutrizionista che dovrà cercare – senza stravolgere la dieta della persona – di apportare quelle modifiche necessarie, in quantità e qualità, dei cibi introdotti.



MORISNELL DREN

Morisnell Dren è un integratore alimentare a base di **Moringa** e succo di **Ananas**, con **Tarassaco**, **Betulla**, **Asparago**, **Ortica** e **Fumaria** utili per le funzioni depurative dell'organismo e con **Spirea** e **Verga d'Oro** utili per il drenaggio dei liquidi corporei.



www.benesseremoringa.com

DISPONIBILE
presso le **FARMACIE**
oppure **ON LINE** su:
www.benesseremoringa.com





Foto di biancaberg

Piselli. Chi soffre di alcuni disturbi e patologie intestinali, in caso di un aumento di fibre repentino nel tempo, potrebbe accusare un peggioramento della sintomatologia.



Foto di sangminhtran1710

A differenza della maggior parte delle mode alimentari, che si basano sulla restrizione/limitazione di qualcosa, il **fibermaxxing** invita ad aggiungere alimenti invece di eliminarli.

Meglio le fibre da cibo o dagli integratori?

Rispetto ai ben noti effetti protettivi per la salute delle fibre “intrinseche” contenute naturalmente nelle fonti vegetali integrali, le prove derivanti dagli studi clinici randomizzati e controllati sull'efficacia delle fibre, isolate dall'alimento, nel migliorare i marcatori di rischio delle malattie non trasmissibili, non sono però sempre coerenti. Per questo motivo, sebbene alcuni organismi di regolamentazione riconoscano determinati ingredienti di fibre funzionali per i loro benefici fisiologici (ad esempio, la riduzione della glicemia), questi stessi non sono ampiamente “promossi” nelle linee guida dietetiche.

In pratica, le società scientifiche concordano nel privilegiare le fibre provenienti da alimenti interi, come legumi, cereali integrali, frutta e verdura, che apportano anche vitamine, minerali e altri nutrienti utili al microbiota. Fibre “isolate”, assunte tal quali, eventualmente con acqua, possono essere usate saltuariamente, in condizioni particolari, su suggerimento di uno specialista.

Conclusioni

Il messaggio nutrizionale che sta alla base del **fibermaxxing** (aumentare l'assunzione di fibre alimentari) è sicuramente corretto. Il problema è che il messaggio utile, sui social, viene a volte travisato, trasformando un buon consiglio in un'ossessione da contatore di grammi. Quindi, l'obiettivo non è arrivare primi in una gara! Tutto ciò si potrebbe ripercuotere negativamente sulla salute intestinale ed anche – aspetto da considerare sempre quando si parla di alimentazione – sull'equilibrio psicologico.

Attualmente, la maggior parte delle persone assume pochi alimenti di origine vegetale, e soprattutto integrali: il consumo di questi alimenti,

quindi, deve essere incrementato, gradualmente, bevendo nel contempo anche una quantità adeguata di acqua e lasciando che il microbioma “si adatti” di conseguenza. Se praticato in questo modo, è sicuramente il comportamento migliore per aiutare il nostro intestino.

Tutto ciò, però, se l'intestino non soffre di patologie specifiche o è anche “solo” irritato: in questi casi, un improvviso aumento dell'apporto di fibre può causare seri problemi, per cui in questi casi è necessario farsi seguire da uno specialista.

Bibliografia essenziale

- Armet AM, et al. *The Effect of Isolated and Synthetic Dietary Fibers on Markers of Metabolic Diseases in Human Intervention Studies: A Systematic Review.* Adv Nutr. 2020 Mar 1;11(2):420-438.
- Bertini I. *Microbiota, trait d'union dieta-salute?* Natural1, ottobre 2019.
- Bertini I. *Intestino pigro.* Natural1, maggio 2022.
- Deehan EC et al. *Elucidating the role of the gut microbiota in the physiological effects of dietary fiber.* Microbiome. 2022 May 13;10(1):77.
- Puhlmann ML, de Vos WM. *Intrinsic dietary fibers and the gut microbiome: Re-discovering the benefits of the plant cell matrix for human health.* Front Immunol. 2022 Aug 18;13:954845.
- Qu L et al. *Gut microbiota: A key player for soluble dietary fiber in regulating inflammatory disease.* J Adv Res. 2026 Jun;84:287-303.
- Reynolds AN et al. *Dietary fibre as an essential nutrient.* Nat Food. 2026 Jan;7(1):4-5.
- von Muhlenbrock C et al. *The role of dietary fiber in the gastrointestinal tract: when, how and why?* Best Pract Res Clin Gastroenterol. 2025 Dec;79:102080.
- Walsh SK et al. *Optimizing Dietary Fiber Intake: Strategies for Human Nutrition and Food Science.* Annu Rev Food Sci Technol. 2026 Apr;17(1):25-50.
- Wang C et al. *Ideal dietary fiber model: Personalized gut microbiota modulation based on structure-function relationships.* Carbohydr Polym. 2025 Nov 15;368(Pt 2):124097.

* **PhD – Vicepresidente AINut**