

NOTA DE PRENSA

Madrid, 6 de julio de 2017

La revista científica *Nutrients* publica el estudio 'Ingesta y fuentes alimentarias de fibra en España: diferencias con respecto a la prevalencia de exceso de peso y obesidad abdominal en adultos del estudio científico ANIBES'

El estudio científico ANIBES analiza la ingesta y fuentes alimentarias de fibra según el peso corporal y la obesidad abdominal en personas adultas

- El estudio muestra una ingesta insuficiente de fibra entre la población adulta española, siendo las fuentes principales de fibra los granos y harinas, seguidos de las verduras y hortalizas, frutas y legumbres
- La media de ingesta de fibra fue de $12,5 \pm 5,66$ g/día en el total de la muestra del estudio, situándose muy por debajo de la ingesta adecuada establecida por la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) de 25 g/día
- Los participantes con normopeso tenían una ingesta significativamente mayor de fibra que aquellos con sobrepeso u obesidad

La revista científica [Nutrients](#) ha publicado recientemente la investigación "Ingesta y fuentes alimentarias de fibra en España: diferencias con respecto a la prevalencia de exceso de peso y obesidad abdominal en adultos del [estudio científico ANIBES](#)". Este nuevo trabajo científico, coordinado por la [Fundación Española de Nutrición](#) (FEN), se centra en el análisis de la relación entre la ingesta de fibra a lo largo de los diferentes momentos del día, sus fuentes alimentarias y la problemática del exceso de peso corporal y la obesidad abdominal en una muestra representativa de adultos en España con edades comprendidas entre los 18 y los 64 años.

La media de ingesta de fibra fue de $12,5 \pm 5,66$ g/día en el total de la muestra del estudio, situándose muy por debajo de la ingesta adecuada establecida por la [Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria](#) (EFSA) de 25 g/día. En el total de la

Coordinado por



Con la participación de:



Academia Española de Nutrición (AEN)



Sociedad Española de Nutrición (SEN)



Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC)



Fundación para la Investigación Nutricional (FIN)



Asociación de Estudios Nutricionales



Grupo de Investigación en Nutrición, Ejercicio y Estilo de Vida Saludable

muestra, la media de ingesta de fibra fue significativamente mayor en los individuos con normopeso (13,4 g/día), sin obesidad abdominal (13,5 g/día) y los que no tenían exceso de peso y/u obesidad abdominal (13,5 g/día). Por el contrario, esta ingesta fue menor en los individuos con sobrepeso (12,3 g/día), con obesidad general (11,8 g/día), con obesidad abdominal (12,0 g/día) o aquellos con exceso de peso y/u obesidad abdominal (12,2 g/día).

“Este estudio muestra una ingesta insuficiente de fibra entre la población adulta española, siendo las fuentes principales de fibra los granos y harinas, seguidos de las verduras y hortalizas, frutas y legumbres”, explica la **Prof. Dra. Rosa M^a Ortega**, directora del Grupo de Investigación VALORNUT y Catedrática de Nutrición de la Universidad Complutense de Madrid.

Principales momentos de ingesta de fibra

En cuanto a los momentos de ingesta, tanto la comida como la cena fueron los dos momentos del día donde se concentró una mayor proporción de la ingesta de fibra (75,8% en el total de la muestra). Así, “el análisis de la ingesta diaria de fibra en función de las diferentes comidas durante todo el día, reveló que casi la mitad procede de la comida (47,4%) y casi un tercio de la cena (28,3%) en el conjunto de la muestra”, apunta la autora del estudio. “Destaca el hecho de que la cantidad de fibra que se aporta en el momento del desayuno es muy baja (13,0% en el total de la muestra) donde grupos de alimentos como los cereales y las frutas deberían estar incluidos.

Además, el patrón de ingesta de fibra de las diferentes comidas del día varía según el sexo. Según la Prof. Dra. Rosa M^a Ortega, “la proporción de fibra de desayuno y merienda fue mayor en las mujeres y sólo fue más elevada en hombres en lo que se refiere a la cena. Esto es probablemente debido a las diferencias en la elección de alimentos realizadas por las personas en cada comida del día. Un mayor aporte de fibra en el desayuno o merienda podría ayudar a reducir el apetito y la ingesta de alimentos en las comidas posteriores. Aumentar la ingesta de alimentos ricos en fibra, especialmente en algunas de las comidas diarias podría ayudar a mejorar la salud y el control de peso de la población”.

Por su parte, este nuevo trabajo científico perteneciente al estudio ANIBES recoge que las principales fuentes alimentarias de fibra en el total de la muestra fueron los granos y harinas (39,1%), verduras y hortalizas (24,1%), frutas (16,6%), legumbres (9,2%), precocinados (4,5%), salsas y condimentos (2,1%), aperitivos (1,5%), azúcares y dulces (0,6%), bebidas no alcohólicas (0,4%), leche y productos lácteos (0,3%), y suplementos y sustitutivos de comida (0,1%).

Ingesta de fibra según IMC y la relación circunferencia cintura/altura

Teniendo en cuenta el Índice de Masa Corporal (IMC), “los participantes con normopeso tenían una ingesta significativamente mayor de fibra que aquellos con sobrepeso u obesidad teniendo en cuenta el sexo y ajustando por actividad física”, tal y como indica la Prof. Dra. Ortega. “Sin embargo, las diferencias en la ingesta de fibra ajustada por la ingesta de energía sólo se observaron en el sexo masculino, donde los hombres con normopeso tenían una ingesta mayor que los que tenían sobrepeso u obesidad”.

Coordinado por



Con la participación de:



Academia Española de Nutrición (AEN)



Sociedad Española de Nutrición (SEN)



Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC)



Fundación para la Investigación Nutricional (FIN)



Asociación de Estudios Nutricionales



Grupo de Investigación en Nutrición, Ejercicio y Estilo de Vida Saludable

De forma específica, “se encontró que el porcentaje de fibra proveniente de la merienda fue mayor en los individuos con normopeso que en aquellos con sobrepeso u obesidad, mientras que la fibra de la cena fue mayor en individuos que padecían obesidad en relación con los que tenían sobrepeso. Esta diferencia podría ser debida al hecho de que un mayor contenido de fibra puede favorecer una reducción del apetito, hecho que, a su vez, podría ayudar a tomar menos cantidad de alimentos en las comidas posteriores, en este caso durante la cena, equilibrando así la ingesta energética diaria. Por otro lado, esto también se explicaría teniendo en cuenta que la merienda podría contener una mayor cantidad de fibra al incluir alimentos saludables con un contenido más bajo de energía o grasa”, continúa.

Cuando los datos se analizaron según la presencia o ausencia de la obesidad abdominal usando la relación de la circunferencia cintura/altura, se encontró que la ingesta de fibra en el total de la muestra fue mayor en aquellas personas sin obesidad abdominal. “De esta manera, se muestra que la ingesta de fibra ajustada por la actividad física puede ayudar a evitar la aparición de la obesidad abdominal”, subraya la Prof. Dra. Rosa M^a Ortega.

“En este sentido, podemos decir que se ha observado una asociación entre la ingesta de fibra y el exceso de peso corporal y la obesidad abdominal en el total de la muestra”, concluye la investigadora principal de este estudio. “Aunque son necesarios más estudios adicionales, es aconsejable aumentar la ingesta de alimentos ricos en fibra con el fin de prevenir enfermedades asociadas con una ingesta insuficiente y para ayudar a lograr un mejor control de peso corporal”.

González-Rodríguez L, Perea JM, Aranceta-Bartrina J, Gil A, González-Gross M, Serra-Majem LI, Varela-Moreiras G, Ortega RM. Intake and Dietary Food Sources of Fibre in Spain: Differences with Regard to the Prevalence of Excess Body Weight and Abdominal Obesity in Adults of the ANIBES Study. *Nutrients*, 2017;9(4):326; doi:10.3390/nu9040326.

Coordinado por



Con la participación de:



Academia Española de Nutrición (AEN)



Sociedad Española de Nutrición (SEN)



Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC)



Fundación para la Investigación Nutricional (FIN)



Asociación de Estudios Nutricionales

Asociación de Estudios Nutricionales



Grupo de Investigación en Nutrición, Ejercicio y Estilo de Vida Saludable

Comité científico

- **Prof. Dr. Javier Aranceta-Bartrina**, Presidente del Comité Científico de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC), Director Clínico de la Fundación para la Investigación Nutricional (FIN) y Profesor de Nutrición Comunitaria de la Universidad de Navarra
- **Prof. Dr. Ángel Gil**, Presidente de la Fundación Iberoamericana de Nutrición (FINUT), Director del Grupo Científico BioNit y Catedrático de Bioquímica y Biología Molecular de la Universidad de Granada
- **Prof. Dra. Marcela González-Gross**, Vicepresidenta de la Sociedad Española de Nutrición (SEÑ), Responsable del Grupo de Investigación imFine y Catedrática de Nutrición Deportiva y Fisiología del Ejercicio de la Universidad Politécnica de Madrid
- **Prof. Dra. Rosa M^a Ortega**, Directora del Grupo de Investigación VALORNUT y Catedrática de Nutrición de la Universidad Complutense de Madrid
- **Prof. Dr. Lluís Serra-Majem**, Presidente de la Fundación para la Investigación Nutricional (FIN), Presidente de la Academia Española de la Nutrición (AEN), y Catedrático de Medicina Preventiva y Salud Pública de la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria
- **Prof. Dr. Gregorio Varela-Moreiras**, Presidente de la Fundación Española de la Nutrición (FEN), Director Grupo Investigación Nutrición y Ciencias de la Alimentación (CEUNUT) y Catedrático de Nutrición y Bromatología de la Universidad CEU San Pablo de Madrid

Ficha técnica del estudio científico ANIBES

Diseño: Muestra representativa de la población residente en España (excluyendo Ceuta y Melilla)

Muestra total: Individuos de entre 9 y 75 años que vivan en municipios de más de 2.000 habitantes

Muestra para este estudio: Individuos de entre 18 y 64 años (n=1.655)

Universo: 37 millones de habitantes

Muestra final: 2.009 individuos (2,23% error y 95% de margen de confianza)

Muestra aleatoria más refuerzo: 2.285 participantes*

*Se consideró un refuerzo en el tamaño de la muestra con el fin de tener una correcta representación

El protocolo final del estudio científico ANIBES fue aprobado previamente por el Comité Ético de Investigación Clínica de la Comunidad de Madrid (España).

Más información:
Gabinete de prensa FEN - ANIBES

Teresa del Pozo
Tel. 91 590 14 37 | 661 672 019
tdelpozo@torresycarrera.com

Coordinado por



Con la participación de:



Academia Española de Nutrición (AEN)



Sociedad Española de Nutrición (SEÑ)



Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC)



Fundación para la Investigación Nutricional (FIN)



Asociación de Estudios Nutricionales



Grupo de Investigación en Nutrición, Ejercicio y Estilo de Vida Saludable