Cos'è il fibermaxxing, la nuova moda alimentare. E di quante fibre al giorno abbiamo (davvero) bisogno? di Anna Fregonara

Legumi, cereali integrali, frutta e verdura conquistano i social. I benefici delle fibre per tutto l'organismo sono notevolissimi, ma è meglio non seguire tendenze scientificamente approssimative (Fonte: https://www.corriere.it/ 22 novembre 2026)



In questo momento, sul vostro social preferito, qualcuno sta postando un video in cui esalta i benefici di fagioli e piselli o mostra ricette con frutta secca. È il mondo del *fibermaxxing* (da *fiber*, fibra, e *maxxing*, portare al massimo), una **spinta a consumare quante più fibre possibile** in nome del benessere. Alcuni lo chiamano anche, meno elegantemente, *poopmaxxing*, in riferimento all'effetto delle fibre sulla regolarità intestinale.
Dopo la mania delle proteine per migliorare forza e forma fisica, ora l'attenzione sembra spostarsi sulle fibre. In attesa di vedere se, sulla scia del «Veganuary», il gennaio dedicato a un'alimentazione vegana, arriverà anche un «Fibernuary», un mese all'insegna delle fibre, vediamo che cosa dice la scienza.

Le fibre presenti negli alimenti vegetali

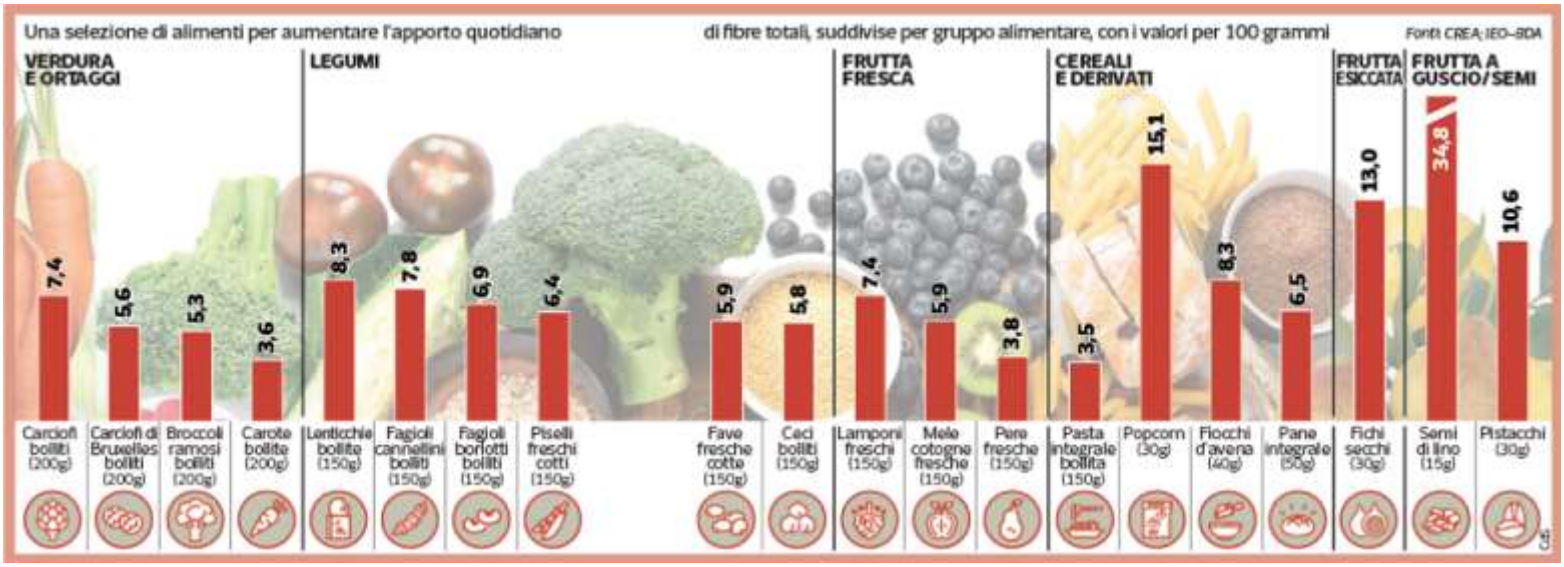
«Le **fibre alimentari** sono sostanze contenute **negli alimenti vegetali**, **soprattutto carboidrati complessi**. La masticazione può modificarne la struttura fisica rompendo le pareti delle cellule vegetali, ma non le rende digeribili dai nostri enzimi. Attraversano quindi l'intestino tenue per lo più intatte e raggiungono il colon, dove molte vengono fermentate dal microbiota intestinale», spiega Francesco Sofi, professore ordinario di Scienze tecniche dietetiche applicate all'Università di Firenze e presidente della Società Italiana di Nutrizione Umana (Sinu). «Dalla loro fermentazione

si formano acidi grassi a catena corta, tra cui acetato, propionato e butirrato. Il butirrato, in particolare, è una fonte di energia per le cellule del colon e contribuisce a mantenere integra la barriera intestinale che regola il passaggio di sostanze dall'intestino al sangue. **Quando le fibre scarseggiano** – continua Sofi – alcuni batteri possono utilizzare come nutrimento il muco che protegge la parete intestinale. Questo può indebolire la barriera e favorire l'infiammazione. Gli acidi grassi a catena corta agiscono anche sulle cellule immunitarie e possono regolare la risposta infiammatoria».

Molti degli effetti delle fibre derivano dalle loro proprietà fisiche, tra cui la **capacità di assorbire e trattenere l'acqua**.

Per capire quanto possa essere elevata questa capacità, una *review* pubblicata su *Food Science and Human Wellness* riporta che, nelle prove di laboratorio, alcune fibre estratte dagli ortaggi trattengono acqua fino a quasi 19 volte il proprio peso secco. Per quelle ricavate dalla frutta e dai cereali, i valori massimi riportati sono rispettivamente di circa 13 e 6 volte.

Alimenti che contengono fibre (e quante ogni 100 grammi)



Di quante fibre (al giorno) abbiamo bisogno?

«Le fibre si distinguono in **solubili e insolubili**, anche se gli alimenti ne contengono spesso entrambe in proporzioni diverse», chiarisce Sofi. «Le prime si sciolgono in acqua e alcune formano un gel viscoso che può rallentare lo svuotamento gastrico e l'assorbimento degli zuccheri, contribuendo a contenere i picchi glicemici dopo i pasti. Le **fibre solubili viscose possono anche abbassare il** colesterolo **Ldl**, quello "cattivo". Ostacolano il riassorbimento di parte degli acidi biliari, prodotti dal fegato e riversati nell'intestino per aiutare a digerire i grassi, favorendone l'eliminazione con le feci. Per sostituirli, il fegato ne sintetizza di nuovi utilizzando il colesterolo, contribuendo così a ridurre il colesterolo Ldl nel sangue. I **beta-glucani di avena e orzo** sono tra gli esempi meglio studiati: circa 3 grammi al giorno possono ridurre l'Ldl di qualche punto percentuale. Per dare un'idea, questa quantità si può trovare in circa 90 grammi di fiocchi d'avena oppure 225 grammi di orzo già cotto. Sono **fonti di fibre solubili anche legumi, mele, agrumi,**

carote e semi di lino. Le **fibre insolubili**, invece, si trovano soprattutto **nei cereali integrali, come frumento, farro e segale, nella crusca, nella frutta secca, nelle bucce della frutta, nei semi e nelle verdure a foglia verde**. Non si sciolgono in acqua, però possono trattenerla. Aumentano la massa fecale e possono favorire il transito intestinale, aiutando a contrastare la stitichezza e, nel lungo periodo, possibili problemi come **diverticolosi** ed **emorroidi**».
Un concetto riassunto bene da una frase attribuita a Denis Burkitt, il chirurgo irlandese che dedicò anni allo studio delle fibre: «Se si producono feci piccole, servono ospedali grandi».

Troppa fibra non aiuta. I grammi raccomandati quotidianamente
Visti i tanti benefici, è facile pensare che, se un po' di fibra aiuta, molta aiuterà ancora di più. Così c'è chi punta a consumarne 60 grammi al giorno, o anche oltre.
«Non è necessariamente dannoso in un adulto sano. In alcune popolazioni rurali, dove l'alimentazione è per tradizione basata su legumi, cereali integrali e vegetali, quantità simili possono essere abituali. Nella vita quotidiana, invece, raggiungerle richiede un'alimentazione pianificata, con ampio spazio per questi alimenti. Il rischio, più che la fibra in sé, è trasformare un'indicazione di salute in un comportamento rigido o ossessivo».
Una grande metanalisi pubblicata su *The Lancet* associa un maggiore consumo di fibre a un minor rischio di mortalità, malattie cardiovascolari, **diabete** di tipo 2 e **tumore del colon-retto**.
I risultati indicano come riferimento un'**assunzione di 25-29 grammi al giorno**. «Oltre questa quantità possono esserci ulteriori benefici, ma via via più piccoli. Il guadagno maggiore sta nel passare da un consumo basso, a una quantità adeguata», dice il professore.
«Eppure, nel Paese della **dieta mediterranea**, **ricca di fibre**, **un adulto ne assume in media tra 18 e 20 grammi al giorno, meno delle quantità raccomandate: 25 grammi quotidiani** secondo i Larn, i livelli di assunzione di riferimento per la popolazione italiana.
Il maggiore consumo di cibi raffinati, il minore spazio riservato a cereali integrali e legumi e un'alimentazione spesso ricca di prodotti trasformati hanno impoverito la dieta quotidiana di fibre.
Per colmare il divario, la comunità scientifica suggerisce di **portare a tavola almeno cinque porzioni al giorno tra frutta e verdura**, **alternare cereali raffinati e integrali** e inserire i **legumi** nei pasti **almeno tre-quattro volte alla settimana**. L'approccio migliore è aumentare poco a poco il consumo di fibre e bere a sufficienza. Un incremento brusco può provocare gonfiore, gas e crampi e, se si beve troppo poco, anche peggiorare la stitichezza».
Gli studi che associano un maggiore consumo di fibre a benefici per la salute osservano abitudini alimentari mantenute per anni.
«Alcuni effetti sono però più rapidi e reversibili: la **regolarità intestinale può migliorare nel giro di pochi giorni**, mentre **colesterolo** e **glicemia** possono modificarsi nell'arco di alcune settimane. Anche il microbiota risponde rapidamente ai cambiamenti della dieta. La fibra funziona finché la si mangia, se si torna alle abitudini precedenti, questi effetti tendono a svanire», raccomanda Sofi.
Conta quindi **la costanza**, non una «cura» di un mese.

«Per una **longevità in salute**, l'obiettivo dovrebbe essere una **dieta varia, ricca di cereali integrali, legumi, verdura, frutta, frutta secca, semi e pesce**», dice Luigi Fontana, direttore scientifico del Charles Perkins Centre RPA Clinic & Healthy Longevity Program presso l'Università di Sydney. «Non si assumono solo fibre con questi alimenti, ma anche vitamine, minerali, polifenoli, grassi polinsaturi e altre molecole bioattive che contribuiscono ai benefici associati, negli studi epidemiologici, alle diete con alimenti vegetali e fibre».

I benefici provati sul sonno

Non è un caso se trascorriamo dormendo circa un terzo della vita.

Il **sonno** serve al **cervello** per consolidare ciò che abbiamo imparato, sostenere memoria e regolazione delle emozioni.

Per **dormire bene** contano anzitutto orari abbastanza regolari, attività fisica ed esposizione alla luce naturale.

Anche le **scelte a tavola**, però, possono avere un ruolo. Uno studio osservazionale pubblicato su *Nature Health* ha analizzato le abitudini di 3.598 adulti e i dati raccolti da dispositivi indossabili per 4.793 notti.

Una **dieta più ricca di fibre** era associata, nella notte successiva, a una **maggiore quota di sonno profondo e Rem**, meno sonno leggero e una frequenza cardiaca notturna più bassa. Un andamento simile per la frequenza cardiaca si osservava anche con un consumo maggiore e più vario di alimenti vegetali.

Una **cena più abbondante**, invece, si accompagnava a qualche minuto di sonno in più, ma anche a una frequenza cardiaca notturna più elevata e quindi non necessariamente a un riposo più ristoratore.

«Una delle possibili spiegazioni riguarda il **microbiota intestinale**», osserva Monica Dinu, ricercatrice nel campo dell'Alimentazione e delle Scienze e Tecniche Dietetiche Applicate presso Dipartimento di Medicina Sperimentale e Clinica all'Università di Firenze. «La fermentazione delle fibre porta alla produzione di metaboliti, tra cui gli acidi grassi a catena corta, che possono interagire con processi metabolici e fisiologici e con le vie coinvolte nella regolazione del sonno. Anche i polifenoli degli alimenti vegetali potrebbero avere un ruolo, attraverso le loro interazioni con il microbiota e con i processi infiammatori. Nella pratica, non serve inseguire un superfood, può essere più utile allargare la **varietà di alimenti ricchi di fibre**. La varietà non deve essere per forza raggiunta in ogni singolo pasto, si costruisce **nell'arco della settimana**. Soprattutto per **frutta e verdura**, **scegliere colori diversi** può essere un modo semplice per diversificare ciò che mettiamo nel piatto. Conta inoltre come i pasti sono distribuiti nella giornata. **Saltare il pranzo o mangiare troppo poco fino al tardo pomeriggio rende più probabile concentrare molte calorie a cena**, vicino al momento di coricarsi», aggiunge.

«La crononutrizione studia proprio il rapporto tra alimentazione e ritmi **circadiani**. Le evidenze suggeriscono che **mangiare molto e tardi la sera** possa essere **meno favorevole dal punto di vista**

metabolico e, in alcuni casi, **anche per la qualità del riposo**. Non esiste però un orario valido per tutti. È preferibile mantenere una certa regolarità ed evitare cene abbondanti a ridosso del riposo notturno».

Alcune fibre potrebbero proteggere dal Crohn

Non basta parlare di quantità totale di fibra. Uno studio osservazionale pubblicato su *Gastroenterology* ha seguito 3.314 persone inizialmente sane, tutte familiari di primo grado di pazienti con **malattia di Crohn**. Nel corso di un periodo di osservazione di 8,5 anni, 94 hanno sviluppato la malattia.

Un maggiore consumo stimato di beta-glucani e di inulina era associato a un rischio relativo di sviluppare il Crohn inferiore di circa il 30%. Per la fibra totale, invece, non emergeva un'associazione significativa.

«I beta-glucani e l'inulina sono fibre solubili e fermentabili, ma hanno struttura e proprietà diverse. I beta-glucani dei cereali, presenti soprattutto nell'avena e nell'orzo, sono catene di glucosio che possono formare soluzioni viscose nell'intestino e vengono fermentate dal microbiota», spiega Fontana. «L'inulina, invece, è costituita prevalentemente da catene di fruttosio. Viene fermentata dai batteri intestinali e ha un effetto prebiotico. Si trova, tra gli altri alimenti, in cipolle, aglio, porri, asparagi e carciofi».

L'**associazione osservata** non riguardava soltanto l'insorgenza della malattia.

«Un maggiore consumo stimato delle due fibre era associato anche a indicatori compatibili con una barriera intestinale meglio preservata e a livelli inferiori di diversi marcatori dell'infiammazione sistemica e di proteine coinvolte nel danno della barriera», dice Fontana, uno dei massimi esperti mondiali di longevità.

«**L'associazione con il rischio di Crohn variava inoltre in funzione della composizione del microbiota intestinale**. In futuro potremmo non limitarci a consigliare una certa quantità di fibre, ma anche capire quali alimenti privilegiare in relazione alle caratteristiche del microbiota della singola persona. Una prospettiva ancora da validare con studi di intervento. Prevenire il Crohn in una persona sana ma ad alto rischio non equivale a trattare chi ha già la malattia. **Per chi ha il Crohn o la colite ulcerosa**, le **scelte alimentari devono essere concordate con il medico**. Grandi quantità di inulina possono causare gonfiore e dolore e dati sperimentali suggeriscono che, in alcuni pazienti con malattie infiammatorie intestinali e con una ridotta capacità del microbiota di fermentare queste sostanze, alcuni fruttani possano favorire risposte pro-infiammatorie. Neppure eliminare in modo indiscriminato fibre, verdura, legumi e cereali integrali è una buona strategia. **La dieta va adattata alla fase della malattia**, **al tratto di intestino coinvolto**, alla presenza di **eventuali restringimenti** (stenosi) e alla **tolleranza individuale agli alimenti**».

Non ancora chiarito l’effetto «detox» sui metalli pesanti

Le fibre possono legare alcuni composti nell’intestino, tuttavia **non ci sono prove solide che nell’uomo funzionino come un «detox» dai metalli pesanti**. «Studi in vitro e su animali suggeriscono possibili interazioni con sostanze come piombo e cadmio, ma l’eliminazione dei metalli dall’organismo dipende soprattutto da fegato e reni», chiarisce il presidente della Società Italiana di Nutrizione Umana. «In caso di intossicazione servono terapie specifiche. L’aspetto più documentato riguarda invece i fitati, sostanze naturali presenti soprattutto in cereali integrali, legumi e semi. Non sono fibre, si trovano però negli stessi alimenti. Nell’intestino possono legarsi a minerali come il ferro, zinco e, in misura minore, calcio, rendendoli meno disponibili per l’assorbimento. In una dieta varia questo effetto è di norma poco rilevante. Anche la preparazione conta, ammollo, germinazione e fermentazione possono ridurre il contenuto di fitati e migliorare la disponibilità dei minerali».

Quanto vale il trucco di raffreddare pasta, riso e patate

Raffreddare pasta, riso e patate viene proposto sui social come un accorgimento per ridurne l’impatto sulla **glicemia**, grazie alla formazione di una speciale fibra: l’amido resistente. «È quella parte di amido che sfugge alla digestione nell’intestino tenue e raggiunge il colon, dove viene fermentata dai batteri intestinali», dice Sofi. «Rientra tra le fibre alimentari. Alcuni alimenti, come chicchi, semi integri e banana verde, lo contengono naturalmente. In pasta, riso e patate, invece, la sua quantità può aumentare con il raffreddamento dopo la cottura: una parte dell’amido si riorganizza in una struttura meno digeribile, detta retrogradata. L’incremento varia secondo l’alimento e la preparazione e può persistere anche dopo il riscaldamento. Alcuni piccoli studi indicano una riduzione della risposta glicemica, mentre i risultati sulla sazietà sono meno uniformi. Non è però un accorgimento che rende irrilevanti le porzioni o la composizione del pasto. È più **importante variare le fonti di fibre, portando a tavola legumi, cereali integrali, frutta, verdura e semi** e, **quando capita, anche gli avanzi ben conservati di pasta, riso o patate**».