

## Fibras

As fibras alimentares são carboidratos que não são digeridos pelo trato gastrointestinal humano<sup>1</sup>. Elas são classificadas em dois tipos principais: fibras solúveis e fibras insolúveis<sup>2</sup>.

As fibras solúveis têm a capacidade de se dissolver em água e formar uma substância gelatinosa no trato digestivo. As fibras insolúveis, por sua vez, não se dissolvem em água e auxiliam no aumento do volume das fezes<sup>2</sup>.

### Qual a importância das fibras na saúde?

As fibras são essenciais para o funcionamento adequado do intestino. Os galactooligosacarídeos (GOS) em específico são fibras solúveis e formam então uma substância gelatinosa no intestino que serve como um substrato para fermentação por bactérias intestinais, promovendo um ambiente saudável para o crescimento de bactérias da microbiota, o que culmina no aumento da frequência de evacuações<sup>3,4</sup>.

Além disso, uma dieta pobre em fibras altera o funcionamento do trato digestório e o metabolismo da microbiota intestinal, o que favorece a suscetibilidade ao crescimento de bactérias patogênicas e inflamação, que pode estar relacionada à ocorrência de doenças crônicas<sup>5</sup>.

### Suplementação de fibras em crianças

**Recomenda-se um consumo de 25 g de fibras alimentares por dia para crianças de 4 a 8 anos<sup>6,7</sup>.** Essa quantidade pode ser atingida através da ingestão de alimentos como frutas, vegetais e cereais integrais<sup>8</sup>.

O suplemento alimentar de fibras é indicado como um complemento à alimentação diária, fornecendo uma fonte adicional de fibras alimentares.

### Constipação e o uso de fibras

A constipação afeta de 10 a 30% das crianças, com maior prevalência durante os anos pré-escolares. Define-se por constipação a ocorrência de evacuações pouco frequentes (até duas vezes por semana), com dor, ou fezes endurecidas e de grande calibre que podem exigir esforço excessivo<sup>9</sup>. Estudos indicam que a constipação pode ser consequência de um desequilíbrio da flora intestinal, no qual há uma diminuição relativa das bactérias benéficas e um aumento paralelo de microrganismos potencialmente patogênicos. Esse desequilíbrio pode gerar então uma redução da motilidade intestinal e as suas funções secretoras<sup>10,11</sup>.

As intervenções atuais para constipação incluem modificações de estilo de vida e dieta. As modificações alimentares incluem um aumento da ingestão de fibras e certas cepas probióticas, juntamente com uma ingestão suficiente de água<sup>7</sup>. Estudos clínicos têm mostrado que o uso de GOS pode aliviar os sintomas de constipação em adultos e crianças<sup>12,13</sup>.

**NANCARE Fibras** é um suplemento alimentar de fibras GOS indicado para crianças de 4 a 8 anos. Recomenda-se o consumo de 2 sachês por dia.

Converse com o pediatra para orientações individualizadas.

## Como utilizar



Abra o sachê na linha pontilhada



Misture em líquidos ou alimentos



Cada caixa contém 20 sachês

1. Anvisa. Resolução da Diretoria Colegiada nº 429/2020 de 8 de outubro de 2020. Ministério da Saúde - MS. Agência Nacional de Vigilância Sanitária – Anvisa.
2. Sociedade Brasileira de Pediatria. Manual de alimentação. Departamento Científico de Nutrologia, 4ª ed. São Paulo: SBP; 2018.
3. Millani, Elisabete, Konstantyner, Tulio and Taddei, José Augusto de A. C.Effects of using prebiotics (oligosaccharides) on children's health. Paulista Journal of Pediatrics [online]. 2009, v. 27, no. 4 [Accessed 2 August 2022], pp. 436-446. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S0103-05822009000400014>>. Epub 04 Jan 2010. ISSN 1984-0462. <https://doi.org/10.1590/S0103-05822009000400014>.
4. Roberfroid M. Functional food concept and its application to prebiotics. Dig Liver Dis. 2002 Sep;34 Suppl 2:S105-10. doi: 10.1016/s1590-8658(02)80176-1. PMID: 12408452.
5. Valdes AM, et al. Role of the gut microbiota in nutrition and health. BMJ (2018). 361: k2179.
6. Anvisa. Instrução Normativa nº 75/2020 de 8 de outubro de 2020. Ministério da Saúde - MS. Agência Nacional de Vigilância Sanitária – Anvisa.
7. Kranz S, et al. What Do We Know about Dietary Fiber Intake in Children and Health? The Effects of Fiber Intake on Constipation, Obesity, and Diabetes Children. Adv Nutr (2012); 3: 47–53.
8. Duryea TK. Dietary recommendations for toddlers, preschool, and school-age children. Uptodate, Sep 2023.
9. Slavin J. Fiber and Prebiotics: Mechanisms and Health Benefits. Nutrients (2013). 5, 1417-1435.
10. Gerritsen J, Smidt H, Rijkers GT, de Vos WM. Intestinal microbiota in human health and disease: the impact of probiotics. Genes Nutr. 2011 Aug;6(3):209-40. doi: 10.1007/s12263-011-0229-7. Epub 2011 May 27. PMID: 21617937; PMCID: PMC3145058.
11. Khalif IL, Quigley EM, Konovitch EA, Maximova ID. Alterations in the colonic flora and intestinal permeability and evidence of immune activation in chronic constipation. Dig Liver Dis. 2005 Nov;37(11):838-49. doi: 10.1016/j.dld.2005.06.008. Epub 2005 Oct 5. PMID: 16169298.
12. Zhao Y, Yu YB. Intestinal microbiota and chronic constipation. Springerplus. 2016 Jul 19;5(1):1130. doi: 10.1186/s40064-016-2821-1. PMID: 27478747; PMCID: PMC4951383.

13. Deguchi Y, Matsumoto K, Ito A, Watanuki M. Effects of  $\beta$ 1-4 galacto-oligosaccharides administration on defecation of healthy volunteers with constipation tendency. *Jpn J Nutr.* 1997;55:13–22. In Japanese.