



# Fibermet®: quale vantaggio nel paziente poco aderente a dieta ed esercizio fisico?

Ottobre 2023

Lo studio italiano [Role of a proprietary mixture of water-soluble, viscous fibers and phytosterols in managing overweight/obese subjects poorly following a prescribed diet and physical exercise regimen. Preliminary results](#) ha valutato l'effetto dell'assunzione di un prodotto nutraceutico (Fibermet®) a base di fibre, fitosteroli e cromo sui parametri antropometrici e metabolici in pazienti sovrappeso o obesi.

Lo studio ha arruolato 50 soggetti con BMI tra 27 e 41, tra i 20 e i 65 anni. I pazienti sono stati divisi in due gruppi: il gruppo intervento, costituito da pazienti poco aderenti a dieta ed esercizio fisico, ha assunto Fibermet®, 1 bustina prima di pranzo e 1 bustina prima di cena; il gruppo controllo, invece, è stato formato da pazienti pienamente aderenti alla dieta e all'esercizio fisico.

Lo studio è durato 28 giorni e tutti i pazienti sono stati valutati, a inizio e fine studio, per i parametri ematochimici e antropometrici.

## Cosa ha evidenziato lo studio?

I risultati dello studio hanno dimostrato che Fibermet® ha ridotto i parametri glicolipidici e antropometrici, anche nel paziente poco aderente a dieta ed esercizio.

In particolare, nel gruppo che ha assunto Fibermet®, per 28 giorni, è stato osservato:

- riduzione di circa il 10% di glicemia post-prandiale, colesterolo totale, colesterolo LDL e trigliceridi;
- riduzione del 3% del peso corporeo e del 5% della circonferenza alla vita.

Nel gruppo controllo, la dieta e l'esercizio fisico hanno condotto esclusivamente a riduzione di peso corporeo e circonferenza alla vita, ma non hanno mostrato nessuna variazione dei parametri glicolipidici.

Questi risultati consentono di identificare nella particolare formulazione di Fibermet® uno strumento di supporto per il paziente poco aderente a dieta ed esercizio fisico.

## Il meccanismo d'azione

I vantaggi dimostrati dall'assunzione di Fibermet® possono essere spiegati analizzando la sua caratteristica formulazione: la presenza di fibre solubili e viscosi, come psillio, glucomannano e gomma di guar depolimerizzata, consente di rallentare l'assorbimento dei carboidrati, portando ad un migliore andamento della glicemia e del rilascio di insulina. La viscosità delle fibre fornisce, inoltre, un'azione di sequestro dei sali biliari, riducendo così l'assorbimento dei grassi a livello intestinale. Queste stesse fibre, rigonfiandosi a livello gastrico, possono offrire un maggiore senso di sazietà.

Nella formulazione sono presenti anche fitosteroli e fitostanoli, noti per la loro capacità di ridurre l'assorbimento intestinale di colesterolo, per competizione chimica con il colesterolo stesso. Numerosi studi hanno evidenziato il vantaggio dell'assunzione dei fitosteroli nel ridurre il rischio cardiovascolare grazie al miglioramento dei parametri lipidici. Infine, la presenza di cromo va a chiudere il cerchio dell'azione sugli zuccheri, in quanto questo oligoelemento è riconosciuto contribuire al mantenimento di normali livelli di glucosio.

Come affermato dagli autori, i risultati preliminari di questo lavoro devono essere confermati da studi più ampi ma allo stesso tempo suggeriscono che questo tipo di integrazione possa essere impiegata, da sola o in associazione, in tutti quei casi in cui sia richiesto un aggiustamento dei parametri glicolipidici e antropometrici, specialmente per quei pazienti poco aderenti a dieta ed esercizio fisico.

**Psillio 1.500 mg**  
**Fitosteroli 1.500 mg**  
**Glucomannano 1.500 mg**  
**Gomma di Guar 500 mg**  
**Cromo 40 mcg**

**1 bustina prima dei pasti principali**

