



Fibre e perdita di peso: sono davvero utili? Il caso dello Psillio

Luglio 2024.1

Le indagini epidemiologiche hanno evidenziato negli anni una correlazione tra l'assunzione di fibre e un adeguato peso corporeo, tuttavia stabilire se le fibre giochino effettivamente un ruolo diretto nella perdita di peso richiede una analisi più attenta e mirata. Le fibre, infatti, non sono tutte uguali ed è necessario considerare l'azione individuale dei diversi tipi attraverso studi specifici.

Nella metanalisi [Psyllium is a natural nonfermented gel-forming fiber that is effective for weight loss: A comprehensive review and meta-analysis](#), si analizza in modo approfondito la capacità dello psillio di contribuire alla perdita di peso in persone obese e in sovrappeso, dimostrandone l'efficacia e proponendo un meccanismo d'azione.

Caratteristiche dello psillio

Lo psillio è una fibra solubile, estratta principalmente dai semi di *Plantago*, capace quando idratata di formare un gel viscoso e di espandersi fino ad aumentare di 25 volte il proprio peso. Nell'intestino tenue, il gel di psillio aumenta la viscosità del chimo, cosa che rallenta la degradazione e l'assorbimento dei nutrienti, oltre a normalizzare la consistenza delle feci. Inoltre, le mucillagini di cui è composto sono indigeribili, non hanno effetti significativi sui micronutrienti e non sono fermentate dal microbiota intestinale.

Efficacia sul peso e BMI

La metanalisi riporta come la somministrazione di psillio, in un periodo di circa 5 mesi, abbia causato una riduzione statisticamente significativa del peso corporeo (in media -2kg; all'incirca -0.4 kg/mese) e del BMI (-0.8 kg/m²), con relativa riduzione anche della circonferenza vita (-2.2 cm). Nell'arco di 12 mesi si è ottenuta una riduzione di circa il 6% del peso medio dei partecipanti: un dato importante considerando che nei soggetti obesi/in sovrappeso un calo ponderale tra il 5% e il 10% già migliora lo stato di salute generale. I risultati sono stati ottenuti analizzando più di 350 persone con BMI >28 kg/m² e somministrando almeno 7 gr/die di psillio.

Meccanismo d'azione e possibili sviluppi

Il meccanismo con cui lo psillio è in grado di raggiungere questi risultati è probabilmente una azione combinata

- sul bilancio energetico: l'aumento di volume post idratazione favorisce un aumento del senso di sazietà e di conseguenza un minore intake di cibo (e calorie);
- sul bilancio insulinico: lo psillio è dimostrato ridurre significativamente la concentrazione plasmatica di insulina, il glucosio a digiuno e l'insulino-resistenza.

Questa seconda azione sembrerebbe contribuire maggiormente all'effetto finale su peso e BMI, dato che l'iperinsulinemia cronica, alimentata dal consumo eccessivo cronico di zuccheri e carboidrati raffinati, degenera in insulino-resistenza, costringendo il pancreas a portare i livelli di insulina ancora più in alto. Tutto ciò aumenta la spinta anabolica e trasforma le calorie in tessuto adiposo, accelerando la scivolata del corpo verso l'obesità.

Partendo da queste considerazioni possiamo quindi presumere che la co-somministrazione di psillio con altre fibre capaci di un'azione simile (o maggiore) sul bilancio insulinico, come gomma di guar depolimerizzata e glucomannano, possa portare a un ulteriore miglioramento dei risultati sia sul profilo glicemico che su quello della riduzione di peso.

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

