

## VII. CONCLUSIONES

---

1. El 48,8% y el 72,5% de la población estudiada del *Examen de Salut Catalunya 2002* presenta una ingesta de fibra dietética inferior a la recomendada por la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria y la Organización Mundial de la Salud, respectivamente.
2. En esta población, la ingesta total de fibra dietética no se modifica con la edad aunque es superior en el sexo masculino. Sin embargo, cuando la ingesta de fibra se ajusta por la energía consumida, ésta aumenta con la edad en ambos sexos, siendo siempre superior en el sexo femenino.
3. En la población catalana estudiada, la ingesta de fibra dietética no se relaciona de forma estadísticamente significativa con los parámetros de adiposidad o la presencia de alteraciones metabólicas como la diabetes y la dislipemia.
4. La administración simultánea de glucomanano y plantago ovata se asocia, en individuos sanos, a una mejor respuesta glicémica post-sobrecarga oral de glucosa, respecto de la ingesta aislada de glucomanano.
5. En pacientes diabéticos tipo 2 con exceso de peso la administración de una dieta moderadamente hipocalórica comporta a medio-largo plazo una pérdida del 5% del peso corporal.
6. En pacientes diabéticos con exceso de peso, la ingesta diaria suplementaria de 10,5 gramos de una asociación de fibras dietéticas solubles en el contexto de una dieta moderadamente hipocalórica no confiere una pérdida ponderal adicional a medio-largo plazo.

7. La toma diaria de un suplemento de fibra dietética durante seis meses comporta una tendencia a una mayor reducción en los niveles de glicemia e insulinemia post-prandiales que la observada en el grupo Control, aunque sin alcanzar la significación estadística.
8. No se observan diferencias en los niveles de glicemia pre-prandial ni en los niveles sanguíneos de hemoglobina glicosilada asociados al tratamiento a medio-largo plazo con fibra dietética en comparación al grupo Control.
9. En el contexto de una dieta moderadamente hipocalórica, la suplementación diaria a medio-largo plazo con plantago ovata y glucomanano, se asocia a una disminución de aproximadamente un 10% en el número de pacientes que requieren tratamiento con antidiabéticos orales, aunque esta reducción no fue estadísticamente diferente a la observada en el grupo Control.
10. En pacientes diabéticos tipo 2 con exceso de peso, la suplementación con fibra a medio-largo plazo comporta un aumento estadísticamente significativo de un 13% en los niveles plasmáticos de HDLc respecto al grupo Control. Asimismo, los niveles plasmáticos de LDLc tendieron a disminuir en el grupo Fibra mientras que tendieron a aumentar en el grupo Control, si bien las diferencias en los cambios entre grupos no fueron significativas.
11. En este tipo de pacientes, las cifras de tensión arterial sistólica y diastólica no varían de forma significativa como consecuencia de la suplementación diaria a medio-largo plazo con esta asociación de fibras dietéticas.
12. No se ha podido evidenciar un efecto saciante post-prandial adicional asociado a la administración de fibra dietética a medio-largo plazo.
13. En las condiciones descritas del estudio, la ingesta suplementaria de una mezcla de fibras solubles no favorece cambios significativos en los marcadores séricos inflamatorios estudiados.