



Doctoranda
**Susana Larrosa
Capaces**

Efectos sobre la salud de la ingesta de fibra y su adecuación a las recomendaciones en niños europeos

Director: Escribano Subías, Joaquín

Codirectora: Luque Moreno, Verónica

Departament/Institut: Universitat Rovira i Virgili.
Departament de Medicina i cirurgia

Data de defensa: 22-12-2021

Enllaç: <http://hdl.handle.net/10803/673187>



Resum de la tesi

La tesi analitza la ingesta de fibra dietètica en infants europeus des del naixement fins als vuit anys i la relació amb la salut cardiometabòlica. Els resultats mostren que un consum sostingut de fibra, especialment la procedent de fruites, verdures, llegums i fruits secs, s'associa amb millors nivells de glucosa i una menor puntuació de risc cardiometabòlic. Es destaca la importància d'adquirir hàbits alimentaris saludables des de la infància.

Aplicació a la societat

Els resultats d'aquesta recerca poden contribuir a definir recomanacions nutricionals més ajustades per a la població infantil europea. La promoció d'una dieta rica en fibra pot ajudar a prevenir malalties cardiovasculars i metabòliques des de les primeres etapes de la vida. Així, la tesi té un impacte directe en les polítiques de salut pública i educació alimentària infantil.

