

El poder del psyllium

Si necesitas un empujón de fibra, no todos los suplementos son iguales. El **psyllium (Plantago ovata)** es nuestro favorito en consulta: forma un gel suave, **casi no produce gases** y sirve para muchas cosas a la vez. Aquí, sus propiedades y cómo tomarlo bien.

★ EL FAVORITO EN CONSULTA

Psyllium (Plantago ovata)

Es la cáscara de las semillas de una planta. Su fibra es **soluble y muy poco fermentable**: absorbe agua y forma un gel que regula el intestino **sin la hinchazón** típica de otras fibras.

Por qué nos gusta tanto



Regula en los dos sentidos

Ablanda las heces si hay estreñimiento y las espesa si vienen sueltas. Se adapta.



Ayuda con el colesterol

Su gel atrapa parte del colesterol en el intestino y ayuda a reducir el "malo".



Suaviza el azúcar

Enlentece la absorción, de modo que el azúcar sube de forma más gradual tras comer.



Sienta bien

Al fermentar poco, apenas produce gases: por eso se tolera incluso cuando otras fibras no.



Da saciedad

El gel ocupa volumen en el estómago y ayuda a sentirte lleno antes.



Bien estudiado

Es de las fibras con más respaldo científico para estreñimiento y colesterol.

Cómo tomarlo y otras fibras

La fibra en suplemento **se toma con cabeza**: poca cantidad al principio, mucha agua y subir despacio. Así evitas molestias. Y aunque el psyllium es nuestro favorito, hay otras opciones según el caso.

🚰 Cómo tomar el psyllium correctamente

- 1 Empieza poco**
1 cucharadita (≈5 g) al día la primera semana.
- 2 Mucha agua**
Disuélvelo en un vaso grande (250 ml) y bébelo enseguida, antes de que gelifique.
- 3 Sube despacio**
Aumenta poco a poco hasta 10–20 g/día repartidos, según tolerancia.
- 4 Separa de fármacos**
Toma tus medicamentos 1–2 h aparte: la fibra puede reducir su absorción.

Otros suplementos de fibra (según el caso)

Salvado de avena

Aporta betaglucanos, buenos para el colesterol. Algo más fermentable que el psyllium.

Inulina / FOS

Prebiótico potente que alimenta la microbiota, pero produce más gases. Evitar en SIBO.

Goma guar parcial.

Bien tolerada, útil en algunos casos digestivos. Menos disponible.

Metilcelulosa

Fibra sintética, poco fermentable. Alternativa si no se tolera el psyllium.



Precaución: toma siempre la fibra con suficiente agua (sin ella puede atragantar o dar molestias). Consulta antes si tienes dificultad para tragar, estrechamientos intestinales o tomas medicación importante.