



# Fibermet®: un alleato viscoso contro obesità e scarsa compliance

Maggio 2025.2

Nello 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](#), pubblicato su *Progress in Nutrition*, è stata esplorata l'efficacia di un integratore nutraceutico, Fibermet®, contenete fibre viscoso, fitosteroli e cromo, nel migliorare i parametri antropometrici e metabolici in soggetti sovrappeso o obesi. Questa ricerca assume particolare rilevanza in un contesto clinico in cui la scarsa aderenza alla dietoterapia e ai piani di attività fisica rappresenta una problematica diffusa, spesso limitando l'efficacia degli interventi nutrizionali tradizionali e compromettendo l'outcome a lungo termine nella gestione del peso e delle patologie metaboliche.

## L'azione delle fibre viscoso sui parametri metabolici e sul controllo del peso

Lo studio, condotto su 50 individui con BMI compreso tra 27 e 41, ha diviso i partecipanti in due gruppi: un gruppo di intervento, che ha assunto **Fibermet®** (2 bustine al giorno prima dei pasti principali) e che comprendeva soggetti con scarsa aderenza a dieta ed esercizio fisico, e un gruppo di controllo, formato da pazienti che seguivano regolarmente un regime dietetico e di attività fisica. La ricerca, della durata di 28 giorni, ha monitorato attentamente i cambiamenti nei parametri ematochimici e antropometrici.

I risultati hanno rivelato che Fibermet® ha avuto un impatto significativo nel gruppo con scarsa aderenza alla dieta. Si è osservata, infatti, una riduzione di circa il 10% della glicemia post-prandiale, del colesterolo totale, del colesterolo LDL e dei trigliceridi.

Ancora più rilevante in termini di controllo del peso, si è registrata una diminuzione del 3% del peso corporeo e una riduzione del 5% della circonferenza vita. Il gruppo di controllo, pur mostrando miglioramenti nel peso e nella circonferenza vita grazie alla dieta e all'esercizio, non ha evidenziato variazioni significative nei parametri glicolipidici.

## Le applicazioni pratiche

Il successo di Fibermet® può essere attribuito alla sua formulazione unica, dove le fibre solubili e viscoso giocano un ruolo centrale. Ingredienti come psillio, glucomannano e gomma di guar depolimerizzata sono fondamentali, con l'ulteriore vantaggio di essere scarsamente fermentabili e, di conseguenza, evitare problemi legati al gonfiore. Queste fibre agiscono su più fronti:

- ralentamento dell'assorbimento: la loro natura viscosa ritarda l'assorbimento dei carboidrati, contribuendo a una migliore gestione della glicemia e del rilascio di insulina
- sequestro dei sali biliari: la viscosità permette anche un'azione di sequestro dei sali biliari, riducendo l'assorbimento dei grassi a livello intestinale.
- aumento della sazietà: cruciale per la gestione del peso, queste fibre, rigonfiandosi a livello gastrico, inducono un maggiore senso di sazietà. Questo meccanismo contribuisce a ridurre l'apporto calorico complessivo, facilitando il controllo del peso corporeo.

Oltre alle fibre, la formulazione include fitosteroli e fitostanoli, che competono con il colesterolo per l'assorbimento intestinale, e cromo, che supporta il mantenimento di normali livelli di glucosio.

In sintesi, lo studio suggerisce che Fibermet®, grazie in particolare alle sue fibre viscoso, può rappresentare un valido supporto per la gestione del peso e il miglioramento dei parametri metabolici, soprattutto per coloro che faticano a seguire rigorosamente diete ed esercizi.

**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**

