



Legumi, alleati preziosi o nemici della salute?

Appartengono alla tradizione italiana e ci sono mille ragioni per mangiarli con regolarità ma le leguminose presentano anche dei limiti



Fagioli, lenticchie e ceci.

I legumi sono buoni o cattivi per la nostra salute? È un quesito importante perchè se generalmente sono ritenuti preziosi perchè estremamente nutrienti, poco costosi e ottimi in una dieta salutare, secondo i loro detrattori vanno eliminati dalla tavola.

I semi più famosi della dieta mediterranea

I **legumi** sono i semi contenuti nei baccelli commestibili di piante [dicotiledoni](#) dell'ordine delle **Fabales**. Rientrano in questa famiglia, le lenticchie, i lupini, i piselli, i ceci, le cicerchie, i fagioli, le fave e la **soia**, originaria dell'Asia orientale ma diventata comune anche nell'alimentazione occidentale.

Negli anni cinquanta, il biologo e nutrizionista americano **Ansel Keys** trascorse un lungo soggiorno in Italia per occuparsi di un programma sull'alimentazione. In tale occasione rimase colpito dal fatto che, in Campania e nell'isola di Creta, ci fosse una bassa incidenza di patologie cardiovascolari e gastrointestinali in particolare. Una decina di anni dopo, per approfondire e dare una spiegazione scientifica a quanto osservato, si trasferì in Calabria – nel Cilento – e ne fece il quartier generale dei suoi studi sull'alimentazione della popolazione locale.

Dopo decenni, Keys concluse che la dieta a base di pane, pasta, frutta, verdura, olio extra-vergine di oliva, pesce, pochissima carne e moltissimi legumi, produceva straordinari effetti benefici sulle persone e chiamò questo tipo di alimentazione “**Mediterranean Diet**”.



Secondo **Ansel Keys**, la dieta mediterranea è quella ideale per star bene.

Perchè i legumi non devono mancare nell'alimentazione

I legumi rappresentano un'autentica “**miniera**” di **nutrienti preziosi** e, nello stesso tempo, **sono poco costosi** al punto che un tempo venivano definiti “la carne dei poveri” e, ancora oggi, sono un alimento basilare in molti Paesi in via di sviluppo.

Ricchi di **fibre**, **proteine** e **carboidrati**, contengono **vitamine del gruppo B**, zinco, rame, manganese e magnesio, potassio e ferro. Da non trascurare l'**ingente patrimonio di azoto**, una componente essenziale per costruire le proteine e infatti i legumi sono considerati le migliori fonti di proteine vegetali.

Le funzioni fondamentali delle fibre

Le **fibre di buona qualità** contenute nei legumi, hanno la caratteristica di **attraversare lo stomaco e il piccolo intestino**, restando inalterate, fino ad arrivare al colon dove nutrono la **flora microbica**. Quest'ultima svolge tantissime funzioni fondamentali per la nostra salute e al

suo interno si concentra circa il **70% del nostro sistema immunitario**.

Inoltre le **fibre dei legumi** sono molto sazianti, aiutano a ridurre l'introito calorico favorendo la perdita di peso e hanno la capacità di regolare i livelli di glicemia migliorando la **sensibilità insulinica**.



Un piatto di fave.

I fitati, sostanze che minacciano i benefici dei legumi

Sfortunatamente tutti gli alimenti provenienti da piante a semi commestibili, come i cereali, la [frutta secca](#) e appunto i legumi contengono l'**acido fitico o fitati**, definiti anche "**anti nutrienti**" perchè possono ridurre l'assorbimento dei nutrienti presenti rischiando di provocare carenze nutrizionali nel tempo. La buona notizia è che ciò si verifica solo quando i legumi sono mangiati in ogni pasto mentre, affiancandoli regolarmente con altre fonti proteiche, tipo carne, pesce e formaggi si evitano le deficienze alimentari.

Una **soluzione per ridurre i fitati** è quella di procedere ad ammollo, anche di 12-16 ore, in acqua e mezzo cucchiaino di bicarbonato di sodio, cambiando il liquido un paio di volte. Questo consente anche di ridurre il gonfiore e altri fastidi tipici di chi è poco abituato a consumare legumi o di soggetti predisposti a questi disturbi. Se l'ammollo non dovesse essere sufficiente, possiamo utilizzare un passaverdura e servire i legumi in vellutate che, contenendo acqua, contribuiscono anche a dare maggiore senso di sazietà.

Idee golose per introdurre più legumi nella dieta

Un'idea sfiziosa è quella di consumarli come aperitivo. Provate a distribuire circa **100 grammi di ceci**, precedentemente tenuti in ammollo per 12 ore, in una teglia e infornate a 180 gradi per 40 minuti. Aggiungete una spolverata di sale, pepe e un pò di rosmarino e diventeranno perfetti insieme ad un calice di vino rosso.

I legumi, abbinati ai cereali, vanno a completare il pattern di **aminoacidi essenziali** ossia quegli aminoacidi importantissimi per la nostra salute e che possiamo ottenere solo dall'alimentazione poiché il nostro corpo non è in grado di sintetizzarli. Quindi via libera a questo binomio legumi-cereali con la classica **pasta e ceci** o **pasta e fagioli** ma anche aggiungendo le lenticchie, i piselli, ceci, fave ecc. ad un buon piatto di pasta condito con verdure, o magari ad una insalata fredda a base di **cous cous verdure e pesce**.



Un'insalata a base di fagioli cannellini, pomodori secchi e noci.

Un'altra alternativa è di preparare ottimi **hummus**, ovvero delle salse a base di ceci o fagioli, olio extravergine di oliva e crema a base di semi di sesamo, a cui possiamo aggiungere la verdura cotta che preferiamo come zucchine o barbabietole. Otterremo una meravigliosa crema colorata da spalmare su una fetta di pane casereccio croccante.

Abbinando un piatto di **fagioli neri con i broccoli verdi**, otterremo un concentrato di ferro e

vitamina C mentre la **farina di ceci** o la **farina di lupini** possono servire per ottime frittate o per polpette vegetali ma anche per originali crostate o crepes per la colazione del mattino.

Fonti

Br. J Nutr. 2012 – Review of the health benefits of peas (Pisum sativum L.)

Lancet 2007 – Nutritional iron deficiency

J Am. Coll Nutr. 2013 – The effect of fiber on satiety and food intake: a systematic review

Am J Clin, Nutr. 1994 – Resistant starch: the effect on postprandial glycemia, hormonal response, and satiety.

© Articolo di Alessia Monachetti

Data di creazione

01/04/2019

Autore

redazione