

LEGUMBRES y SALUD

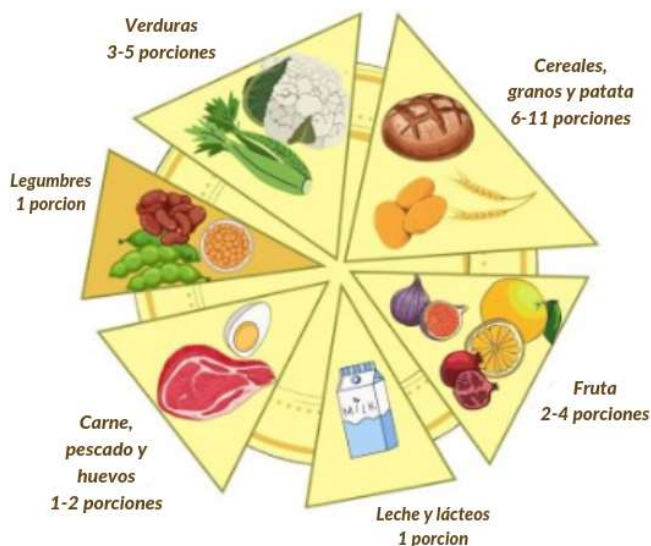
Valores nutricionales y beneficios



Las legumbres, como las alubias, los guisantes, las lentejas y los garbanzos, son alimentos deliciosos y naturalmente nutritivos. Por ello, la mayoría de las directrices dietéticas nacionales e internacionales recomiendan consumir más legumbres. La cantidad sugerida varía entre al menos una ración de 25 g de legumbres secas/80 g de legumbres cocidas al día -como en Portugal- hasta 3 tazas (720 ml) a la semana (en EE.UU.).

La Dieta Planetaria de la Comisión EAT-Lancet, que constituye una dieta óptima para la salud de los seres humanos, así como para la salud de nuestro planeta en términos de sostenibilidad medioambiental, recomienda 75 g (peso seco) de legumbres al día.

En realidad, esta cifra se ajusta a la cantidad de legumbres que comen a diario los habitantes de las Zonas Azules. Las Zonas Azules son cinco regiones del mundo, identificadas por los científicos por la extraordinaria longevidad y salud de sus residentes.

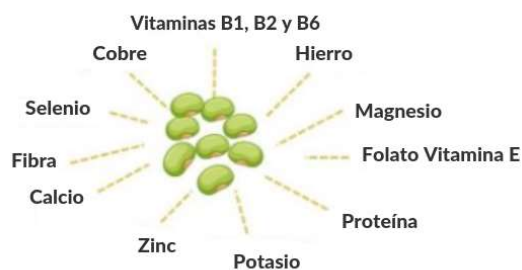


¿Por qué las legumbres son tan saludables?

Las legumbres son conocidas sobre todo por sus valiosas proteínas vegetales, pero también tienen un alto contenido en fibra, hidratos de carbono complejos, vitaminas y minerales. Cada vez más investigaciones revelan los amplios efectos del valor nutritivo de las legumbres en nuestra salud e incluso en la prevención de enfermedades. Las legumbres como las alubias, los garbanzos, los guisantes y las lentejas también tienen un bajo contenido en grasas.

Las legumbres son una parte importante de las pautas dietéticas saludables

INFORMACIÓN NUTRICIONAL



Aportaciones nutricionales de las legumbres

Proteína de origen vegetal

- Las legumbres contienen entre un 21 y un 25%, los altramuces y la soja incluso hasta un 40% de proteínas en peso seco, una cifra muy superior a la de otras fuentes de proteínas vegetales.
- El consumo regular de legumbres proporciona una buena fuente de proteínas a bajo coste en comparación con las fuentes de proteínas animales, y puede utilizarse como alternativa cárnica respetuosa con el clima.
- Al comer legumbres junto con cereales (como en muchos platos tradicionales, por ejemplo lentejas con arroz, alubias con maíz, etc.), el contenido de aminoácidos de las proteínas se complementa muy bien.

Carbohidratos complejos

- La mayoría de las calorías de las legumbres proceden de los hidratos de carbono en forma de almidón, almidón resistente (digerido por las bacterias beneficiosas del intestino) y pequeñas cantidades de polisacáridos no amiláceos (también digeridos por las bacterias beneficiosas del intestino).
- Al ser ricas en hidratos de carbono complejos y en fibra, las legumbres tienen un índice glucémico bajo. Esto las convierte en un alimento ideal para el tratamiento de la resistencia a la insulina, la diabetes y la hiperlipidemia.
- Las legumbres contienen azúcares complejos llamados oligosacáridos, que son fibras fermentables no digeribles. Las bacterias beneficiosas del colon las descomponen, lo que puede dar lugar a la producción de gases y flatulencias. Con el consumo regular de legumbres el intestino se beneficiará y desaparecerán los problemas digestivos.

Fibra dietética beneficiosa

- Las legumbres son ricas en fibras solubles e insolubles.
- La fibra soluble atrapa el colesterol de la dieta en el interior del tubo digestivo. El colesterol se excreta en lugar de absorberse, lo que ayuda a reducir los niveles sanguíneos de colesterol LDL, especialmente si los niveles de colesterol LDL eran altos al principio. El LDL es el colesterol de lipoproteínas de baja densidad, también llamado colesterol "malo".
- Las legumbres también aportan cantidades importantes de fibra insoluble, que ayuda a atraer agua a las heces. Esto puede ayudar a combatir el estreñimiento, el cáncer de colon y otras afecciones digestivas.
- Efecto segunda comida: es un concepto anunciado por primera vez en 1982 por el creador de la dieta de bajo índice glucémico, el Dr. David J. Jenkins, de la Universidad de Toronto. El Dr. Jenkins definió el efecto segunda comida como el efecto que tiene la primera comida sobre el nivel de azúcar en sangre después de comer la segunda comida. Los alimentos que contienen legumbres ricas en fibra mantienen los niveles de azúcar en sangre relativamente constantes, por lo que se evita el pico de azúcar en sangre que podría producirse tras la segunda comida. Este efecto es el resultado de las sustancias viscosas de la fibra que ralentiza la digestión y absorción de los azúcares. Por lo tanto, las dietas que contienen legumbres ricas en fibra mejoran el control del azúcar en sangre de la siguiente comida y regulan mejor la liberación de insulina que las dietas pobres en fibra.

Vitaminas y minerales esenciales

- Potasio: La mayoría de las legumbres son buenas fuentes de potasio, un mineral que favorece unos niveles saludables de tensión arterial.
- Las legumbres contienen cobre (importante para la sangre y las células nerviosas), fósforo (proceso de crecimiento, así como el mantenimiento de huesos y dientes), manganeso (producción de varias enzimas y antioxidantes) y magnesio (necesario para que músculos y nervios funcionen correctamente) - nutrientes que muchas personas no obtienen suficientemente a través de su dieta habitual.
- Hierro: La mayoría de las legumbres son una rica fuente de hierro, lo que las hace importantes para vegetarianos y veganos, que no obtienen una fuente animal de hierro. Sin suficiente hierro, no hay suficientes glóbulos rojos para transportar oxígeno, lo que provoca fatiga. El hierro también forma parte de la mioglobina, una proteína que transporta y almacena oxígeno específicamente en los tejidos musculares. El hierro es importante para el desarrollo sano del cerebro y el crecimiento de los niños, así como para la producción y el funcionamiento normales de diversas células y hormonas.
- Las legumbres son una excelente fuente de vitaminas hidrosolubles, tiamina y ácido fólico (cruciales durante el embarazo para la formación del sistema nervioso del feto) y una buena fuente de riboflavina y vitaminas B1-6 (estructura y mantenimiento de las células y procesos metabólicos).

Antinutrientes

En el pasado, se solía considerar que los alimentos ricos en fitatos -como las legumbres- reducen la biodisponibilidad de los minerales y las vitaminas de la dieta. Estudios más recientes demuestran que este efecto "antinutriente" sólo se manifiesta cuando se consumen grandes cantidades de fitatos en combinación con una dieta pobre en nutrientes. Además, los investigadores han descubierto que, en realidad, los fitatos pueden proteger contra el riesgo de osteoporosis y cáncer. No obstante, es importante remojar y cocinar bien las legumbres para reducir la cantidad de fitatos.

(Véase la publicación [Cocinar legumbres desde cero](#))

DESCRIPCIÓN DE LOS BENEFICIOS PARA LA SALUD



Las investigaciones demuestran que un consumo regular -preferiblemente diario- de legumbres proporciona una serie de beneficios para la salud, reduciendo el riesgo y ayudando a la gestión de muchas enfermedades crónicas.

El consumo de legumbres aporta diversos beneficios para la salud

Tenga en cuenta: si padece una enfermedad grave, pida consejo a su médico. Absténgase de comer legumbres si padece gota, artrosis, intolerancia a la histamina - las legumbres favorecen la liberación de la histamina del organismo- o problemas renales.

Diabetes

La diabetes es cada vez más común en todo el mundo a medida que continúa la epidemia de sobrepeso y obesidad. Comer legumbres variadas puede ser valioso no sólo en la prevención, sino también en el control de la diabetes. Las legumbres tienen un índice glucémico bajo, lo que significa que se reduce el aumento del nivel de azúcar en sangre. Esto hace de las legumbres un alimento ideal para el control de la resistencia a la insulina y la diabetes.

Salud cardiovascular

Las legumbres favorecen la salud del corazón tanto por lo que contienen (fibra y potasio) como por lo que no contienen (ausencia de grasas saturadas, grasas trans, colesterol y sodio).

Los niveles sanguíneos elevados de triglicéridos y colesterol, especialmente el colesterol LDL, son factores que contribuyen de forma significativa al riesgo de enfermedades cardíacas. Se ha demostrado que el consumo de legumbres mejora los perfiles de lípidos séricos en pacientes con cardiopatías coronarias, y las investigaciones demuestran que una dieta sana, que incluya legumbres, puede reducir el riesgo de cardiopatías.

Cáncer

Las investigaciones han revelado que una dieta sana, que incluya legumbres, puede reducir el riesgo de padecer ciertos tipos de cáncer. Las legumbres son fuentes naturales de antioxidantes y fitoquímicos; estos compuestos actúan en el organismo para disminuir el riesgo de cáncer, así como de otras enfermedades crónicas.

Dado que las legumbres son ricas en fibra, puede deducirse que el consumo de alubias probablemente reducirá el riesgo de desarrollar cáncer de colon y recto. Los datos de la investigación que indican que el consumo de legumbres podría conducir a una reducción del cáncer de estómago y de próstata se consideraron "limitados, pero sugerentes". El grupo de investigación también consideró que los datos

que sugieren que los alimentos ricos en folato (de origen natural o enriquecidos) podrían conducir a una reducción del cáncer de colon y recto eran sugerentes, pero limitados.

Pérdida de peso

Un metaestudio ha demostrado que comer tres cuartos de taza de legumbres al día puede hacer perder peso. El consumo de legumbres también ayuda a prevenir el aumento de peso que suele producirse con la edad. Según otros datos de observación, las personas que declararon comer legumbres tenían un 22% menos de probabilidades de ser obesas que las que no las consumían. Las razones son 1. Las legumbres tienen un índice glucémico bajo, lo que hace que las personas se sientan saciadas y tengan menos probabilidades de comer en exceso. 2. Las proteínas de las legumbres estimulan las hormonas gástricas que provocan la sensación de saciedad. 3. La fibra de las legumbres aumenta el tiempo de masticación y retrasa el vaciado gástrico, reduciendo la ingesta de alimentos.

En los siguientes temas de investigación, los estudios iniciales muestran evidencias, pero se necesitan más estudios para su validación:

Longevidad

Se ha demostrado que la dieta de un individuo afecta a la susceptibilidad a las enfermedades y a la supervivencia. Comparar los patrones dietéticos de los adultos mayores es una forma de descubrir si existe un denominador común que promueva la longevidad. En un estudio transcultural en el que se analizaron los patrones de ingesta alimentaria de adultos de 70 años o más, el único indicador estadísticamente significativo de longevidad fue el consumo de legumbres. Por cada 20 gramos de legumbres consumidos al día, se producía una reducción de la mortalidad del 7-8% (basada en cocientes de riesgo). El mayor efecto se encontró en las judías negras. Cuanto más oscuro e intenso era el color de la legumbre, mayor era el contenido de compuestos vegetales secundarios.

Depresión

Aunque la depresión y otros trastornos del estado de ánimo son enfermedades complejas que a menudo requieren un tratamiento integral, hay pruebas de que la elección de alimentos puede ayudar a aliviar los síntomas. En un estudio sobre este tema, investigadores de España analizaron los hábitos alimentarios de personas con y sin síntomas de depresión. Las personas que no sufrían depresión eran más propensas a consumir legumbres con regularidad. Las legumbres son ricas en el aminoácido triptófano y el mineral magnesio, ambos relacionados con la mejora del estado de ánimo y el bienestar mental.

Enfermedad de Parkinson

La lectina levodopa (L-dopa) contenida en las semillas, vainas y hojas de las habas se utiliza en preparados para el tratamiento de la enfermedad de Parkinson. Tiene efectos prodopaminérgicos y neuroprotectores y se considera útil para el tratamiento y/o la prevención de patologías neurológicas caracterizadas por una disminución de los niveles de dopamina (como en la enfermedad de Parkinson).



El Global Bean Project es una red europea para promover y aumentar el uso y cultivo de legumbres en nuestras cocinas, jardines y campos.

Más información, autores y referencias en línea:
info@globalbean.eu
www.globalbean.eu



Supported by:



Federal Ministry
for the Environment, Nature Conservation,
Nuclear Safety and Consumer Protection

based on a decision of
the German Bundestag