

FAGIOLI SALUTARI

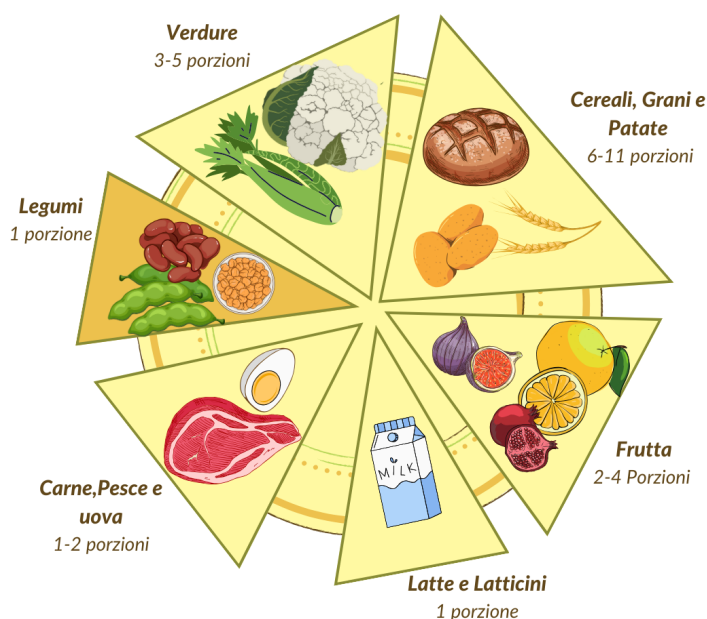
Valori nutrizionali e benefici



I legumi come fagioli, piselli, lenticchie e ceci sono un alimento semplicemente delizioso e naturalmente nutriente. Per questo motivo, la maggior parte delle linee guida dietetiche nazionali e internazionali raccomanda di consumare più legumi. La quantità suggerita varia da almeno una porzione di 25 g di legumi secchi/80 g di legumi cotti al giorno - come in Portogallo - fino a 3 tazze (720 mL) negli Stati Uniti a settimana.

La Planetary Health Diet della Commissione EAT-Lancet, che costituisce una dieta ottimale per la salute dell'uomo e del nostro pianeta in termini di sostenibilità ambientale, raccomanda 75 g (peso secco) di legumi al giorno.

Questo valore corrisponde alla quantità di legumi consumata quotidianamente dalle popolazioni delle Zone Blu. Le Zone Blu sono cinque regioni in tutto il mondo, identificate dagli scienziati per la straordinaria longevità e salute dei loro abitanti.

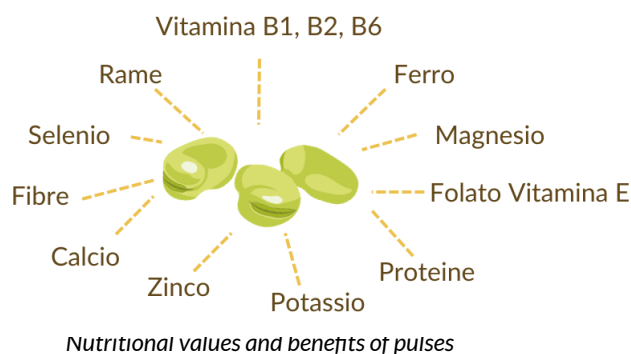


I legumi sono una parte importante delle linee guida per una dieta sana.

Cosa rende i legumi così salutari?

I legumi sono noti soprattutto per le loro preziose proteine vegetali, ma sono anche ricchi di fibre, carboidrati complessi e vitamine e minerali. Sempre più spesso la ricerca rivela gli ampi effetti del valore nutrizionale dei legumi sulla nostra salute e persino sulla prevenzione delle malattie. I legumi, come i fagioli, i piselli e le lenticchie, sono anche poveri di grassi. I legumi sono noti soprattutto per le loro preziose proteine vegetali, ma sono anche ricchi di fibre, carboidrati complessi e vitamine e minerali. Sempre più spesso la ricerca rivela gli ampi effetti del valore nutrizionale dei legumi sulla nostra salute e persino sulla prevenzione delle malattie. I legumi, come fagioli, piselli e lenticchie, sono anche poveri di grassi.

LA PANORAMICA DEI DATI NUTRIZIONALI



Proteine di origine vegetale

- I legumi contengono tra il 21 e il 25%, i lupini e la soia addirittura fino al 40% di proteine in peso secco, un valore molto più alto rispetto ad altre fonti di proteine vegetali.
- Il consumo regolare di legumi fornisce una buona fonte di proteine a basso costo rispetto alle fonti proteiche animali e può essere utilizzato come alternativa alla carne rispettosa del clima.
- Consumando i legumi insieme ai cereali (come in molti piatti tradizionali, ad esempio lenticchie con riso, fagioli con mais, ecc.) il contenuto di aminoacidi delle proteine si completa molto bene.

Carboidrati complessi

- La maggior parte delle calorie contenute nei legumi proviene da carboidrati sotto forma di amido, amido resistente (digerito dai batteri benefici dell'intestino) e piccole quantità di polisaccaridi non amidacei (anch'essi digeriti dai batteri benefici dell'intestino).
- Essendo ricchi di carboidrati complessi e di fibre, i legumi hanno un basso indice glicemico. Questo li rende un alimento ideale per la gestione dell'insulino-resistenza, del diabete e dell'iperlipidemia.
- I legumi contengono zuccheri complessi chiamati oligosaccaridi, che sono fibre non digeribili e fermentabili. Vengono scomposti dai batteri benefici del colon, con conseguente produzione di gas e flatulenza. Con il consumo regolare di legumi l'intestino ne trarrà beneficio e i problemi digestivi scompariranno.

Fibre alimentari benefiche

- I legumi sono ricchi di fibre solubili e insolubili.
- La fibra solubile intrappola il colesterolo alimentare all'interno del tratto digestivo. Il colesterolo viene quindi espulso invece di essere assorbito, contribuendo così a ridurre i livelli ematici di colesterolo LDL, soprattutto se i livelli di colesterolo LDL erano già alti in partenza. LDL è il colesterolo delle lipoproteine a bassa densità, detto anche colesterolo "cattivo".
- I legumi forniscono anche notevoli quantità di fibre insolubili, che contribuiscono ad attirare l'acqua nelle feci. Questo può aiutare a combattere la stitichezza, il cancro al colon e altre condizioni di salute dell'apparato digerente.
- Effetto secondo pasto: L'effetto secondo pasto è un concetto annunciato per la prima volta nel 1982 dallo sviluppatore della dieta a basso indice glicemico, il dottor David J. Jenkins dell'Università di Toronto. Jenkins ha definito l'effetto del secondo pasto come l'effetto che il primo pasto ha sul livello di zucchero nel sangue dopo il consumo del secondo pasto. Gli alimenti che contengono legumi ricchi di fibre mantengono i livelli di zucchero nel sangue relativamente costanti, evitando così il picco glicemico che potrebbe verificarsi dopo il secondo pasto. Questo effetto è dovuto alle sostanze viscosi contenute nelle fibre che rallentano la digestione e l'assorbimento degli zuccheri. Pertanto, le diete che contengono legumi ricchi di fibre migliorano il controllo glicemico del pasto successivo e regolano il rilascio di insulina meglio delle diete a basso contenuto di fibre.

Vitamine e minerali essenziali

- Potassio: La maggior parte dei legumi è una buona fonte di potassio, un minerale che favorisce livelli sani di pressione sanguigna.
- I legumi contengono rame (importante per le cellule del sangue e dei nervi), fosforo (processo di crescita e mantenimento di ossa e denti), manganese (produzione di diversi enzimi e antiossidanti) e magnesio (necessario per il corretto funzionamento di muscoli e nervi), sostanze che molte persone non assumono a sufficienza con la dieta.

- Ferro: la maggior parte dei legumi è una ricca fonte di ferro, il che li rende importanti per i vegetariani e i vegani, che non assumono una fonte animale di ferro. Senza una quantità sufficiente di ferro, non ci sono abbastanza globuli rossi per trasportare l'ossigeno, il che porta alla stanchezza. Il ferro fa anche parte della mioglobina, una proteina che trasporta e immagazzina l'ossigeno specificamente nei tessuti muscolari. Il ferro è importante per lo sviluppo e la crescita sana del cervello nei bambini e per la normale produzione e funzione di varie cellule e ormoni.
- I legumi secchi sono un'ottima fonte di vitamine idrosolubili come la tiamina e l'acido folico (fondamentali in gravidanza per la formazione del sistema nervoso del nascituro) e una buona fonte di riboflavina e di vitamine B1-6 (struttura e mantenimento delle cellule e dei processi metabolici).

Anti nutrienti

In passato, gli alimenti ricchi di fitati - come i legumi - erano spesso considerati in grado di ridurre la biodisponibilità di minerali e vitamine della dieta. Studi più recenti dimostrano che questo effetto cosiddetto "antinutriente" si manifesta solo quando si consumano grandi quantità di fitati in combinazione con una dieta povera di nutrienti. Inoltre, i ricercatori hanno scoperto che i fitati possono effettivamente proteggere dal rischio di osteoporosi e cancro. Tuttavia, è importante ammorbidire e cuocere bene i legumi per ridurre la quantità di fitati. (Guarda la pubblicazione "[Cucinando i legumi secchi](#)")

PANORAMICA SULLA SALUTE



Il consumo di legumi offre una serie di benefici per la salute

Le ricerche dimostrano che un consumo regolare - preferibilmente quotidiano - di legumi offre una serie di benefici per la salute, dalla riduzione del rischio alla gestione di molte malattie croniche.

Attenzione: se soffrite di una malattia grave, rivolgetevi al vostro medico per un consiglio.
 Attenzione anche: astenetevi dal mangiare legumi se soffrite di gotta, artrosi, intolleranza all'istamina - perché i legumi sono i cosiddetti liberatori di istamina e favoriscono il rilascio di istamina da parte dell'organismo - o problemi renali.

Diabete

Il diabete è sempre più diffuso in tutto il mondo a causa della continua epidemia di sovrappeso e obesità. Mangiare una varietà di legumi può essere utile non solo nella prevenzione ma anche nella gestione del diabete. I legumi hanno un basso indice glicemico, il che significa che l'aumento del livello di zucchero nel sangue è ridotto. Ciò rende i legumi un alimento ideale per la gestione dell'insulino-resistenza e del diabete.

Salute del cuore

I legumi favoriscono la salute del cuore grazie a ciò che contengono (fibre e potassio) e a ciò che non contengono (assenza di grassi saturi, grassi trans, colesterolo e sodio). Livelli elevati di trigliceridi e colesterolo nel sangue, in particolare il colesterolo LDL, sono fattori che contribuiscono in modo significativo al rischio di malattie cardiache. È stato dimostrato che il consumo di

legumi migliora i profili lipidici sierici nei pazienti affetti da malattie coronariche e le ricerche dimostrano che una dieta sana, che includa i legumi, può ridurre il rischio di malattie cardiache.

Cancro

Una ricerca ha rivelato che una dieta sana, che includa i legumi, può ridurre il rischio di alcuni tipi di cancro. I legumi sono fonti naturali di antiossidanti e sostanze fitochimiche; questi composti agiscono nell'organismo per ridurre il rischio di cancro e di altre malattie croniche.

Poiché i legumi sono ricchi di fibre, si può dedurre che il consumo di fagioli probabilmente riduce il rischio di sviluppare il cancro al colon e al retto. I dati della ricerca che indicano che il consumo di legumi potrebbe portare a una riduzione del cancro allo stomaco e alla prostata sono stati considerati "limitati, ma suggestivi". Il gruppo di ricerca ha inoltre ritenuto suggestivi, ma limitati, i dati che suggeriscono che gli alimenti ricchi di folato (presenti in natura o arricchiti) potrebbero portare a una riduzione del cancro al colon e al retto.

Perdita di peso

Un metastudio ha dimostrato che il consumo di tre quarti di tazza di legumi al giorno può far perdere peso. Mangiare legumi aiuta anche a prevenire l'aumento di peso che spesso si verifica con l'età. Altri dati osservazionali hanno rilevato che le persone che hanno dichiarato di mangiare legumi hanno il 22% in meno di probabilità di essere obese rispetto a quelle che non li consumano. I motivi sono: 1. I legumi hanno un basso valore di indice glicemico, che fa sentire le persone sazie e meno propense a mangiare troppo. 2. Le proteine contenute nei legumi stimolano gli ormoni gastrici che provocano il senso di sazietà. 3. Le fibre contenute nei legumi aumentano il tempo di masticazione e ritardano lo svuotamento gastrico, riducendo l'assunzione di cibo.

Nei seguenti argomenti di ricerca, gli studi iniziali mostrano delle prove, ma sono necessari altri studi per la loro convalida:

Longevità

È stato dimostrato che la dieta di un individuo influisce sulla suscettibilità alle malattie e sulla sopravvivenza. Il confronto dei modelli alimentari degli adulti più anziani è un approccio per scoprire se esiste un denominatore comune che promuove la longevità. In uno studio interculturale che ha esaminato i modelli di assunzione di cibo degli adulti di 70 anni e più, l'unico indicatore statisticamente significativo di longevità è stato l'assunzione di legumi. Per ogni 20 grammi di legumi consumati ogni giorno, si è registrata una riduzione del 7-8% della mortalità (in base agli hazard ratio). L'effetto maggiore è stato riscontrato nei fagioli neri. Più scuro e intenso è il colore del legume, più alto è il contenuto di composti vegetali secondari.

Depressione

Sebbene la depressione e gli altri disturbi dell'umore siano condizioni complesse che spesso richiedono un trattamento completo, le evidenze suggeriscono che le scelte alimentari possono aiutare a contrastare i sintomi. In uno studio su questo tema, ricercatori spagnoli hanno esaminato le abitudini alimentari di persone con e senza sintomi di depressione. I soggetti che non soffrivano di depressione avevano maggiori probabilità di essere consumatori abituali di legumi. I legumi sono ricchi dell'aminoacido triptofano e del minerale magnesio, entrambi collegati al miglioramento dell'umore e del benessere mentale.

Parkinson's Disease

La lectina levodopa (L-dopa), contenuta nei semi, nei baccelli e nelle foglie dei fagioli di fava, è utilizzata per preparati nel trattamento del morbo di Parkinson. Ha effetti pro dopaminergici e neuroprotettivi e si ritiene che sia utile per il trattamento e/o la prevenzione di patologie neurologiche caratterizzate da una diminuzione dei livelli di dopamina (come nel morbo di Parkinson).



Il Global Bean Project è una rete europea e mondiale per promuovere ed espandere l'uso dei legumi nelle nostre cucine e la loro coltivazione negli orti e nei campi.

Per ulteriori informazioni, autori e riferimenti online:

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