Alimentazione. Dieta salutare con i legumi

I Legumi possono migliorare ed arricchire la nostra dieta quotidiana.

Non esiste trasmissione televisiva di intrattenimento nella quale non si parli di dieta, abitudini alimentari, cibo, alimentazione sana, …

Tantissime teorie si sentono e poche evidenze scientifiche si vedono.

In ambito nutrizionale si tende sempre a **demonizzare qualche cibo** o ad addossare le colpe di questa o quella patologia ad un **determinato modo di nutrirsi**.

Sono moltissimi gli studi che il **Ministero della Salute** sta portando avanti per fugare dubbi, dissipare false credenze e dimostrare che, in effetti, "***siamo quello che mangiamo***".

Gli alimenti più controversi e più discussi in ambito nutrizionale sono sicuramente i **legumi**.

Fagioli borlotti

Secondo "**NutriDoc**", sito italiano nato per mettere "*in contatto **pazienti interessati a migliorare la propria alimentazione** con veri **professionisti della nutrizione***", l'effetto collaterale più noto in chi consuma legumi è il cosiddetto **meteorismo intestinale** che consiste nella **generazione ed accumulo** – durante la digestione – di "***sostanze di scarto come l'anidride carbonica e l'ossigeno***".

Problema risolvibile con l'assunzione di **tisane carminative** ai **semi di finocchio**, **aneto** e **cumino**, facilmente reperibili anche nei discount e molto utili per permettere all'organismo di **ridurre l'alta fermentazione intestinale** e, soprattutto, di **approvvigionare liquidi ed evitare la disidratazione**.

Sono talmente tanti gli effetti benefici dei legumi che "*le **ultime linee guida italiane** per una sana alimentazione suggeriscono senza mezzi termini di **aumentare il consumo di fagioli**, alternandoli alle fonti di proteine animali come carne, pesce, uova, latte e derivati*", come sostiene il dottor **Roberto Gindro** in un articolo dal titolo "**Legumi: sconosciuti, sottovalutati e fraintesi**".

Di estremo interesse sul tema è un articolo apparso su "**Consumatori – Notizie e approfondimenti per i soci Coop**" di Settembre 2024, diretto da **Paola Minoliti**, che alla rubrica "**La salute è servita**", in un'attenta analisi del Medico specialista in Scienza dell'Alimentazione e Dottore di Ricerca in Sanità Pubblica, dottor **Michele Sculati**, affronta il tema della **pasta di legumi**.

Nel citato articolo, il dottor Sculati dice: "***I legumi sono un esempio del fatto che mangiamo alimenti, e non nutrienti**: dire "ho mangiato i carboidrati" riferendosi alla pasta, è una semplificazione eccessiva, perché **anche la comune pasta è fonte di proteine, e a maggior ragione lo sarà una pasta di legumi***".

Informazione molto interessante che il dottor Sculati arricchisce con una precisazione molto utile a chi soffre di **iperglicemia** o di **diabete**: "***I carboidrati contenuti nella pasta di legumi sono a basso indice glicemico**, ovvero **non provocano bruschi rialzi del glucosio nel sangue dopo il consumo**, come dimostra una recente pubblicazione del **gruppo di ricerca** guidato dalla **professoressa Francesca Scazzina dell'Università di***

Parma”.

In questa importante ed articolata dissertazione sul **consumo dei legumi** il dottor Michele Sculati spiega come in Italia vige una sorta di tabella di valutazione per analizzare i **L**ivelli di **A**ssunzione di **R**iferimento di **N** utrienti ed energia per la popolazione italiana (**LARN**).

In questi LARN, nell’edizione 2024, si “*sottolinea **l’importanza di aumentare il consumo di proteine vegetali rispetto a quelle animali**, mentre **attualmente solo 1/3 delle proteine consumate in Italia sono di origine vegetale***”.

Per riuscire ad **aumentare la percentuale di proteine vegetali** nella nostra dieta giornaliera, dunque, si può ricorrere ai legumi e ai prodotti che ne contengono una quantità significativa come, per esempio, **burger vegetali**, **farinata di ceci**, **minestrone di verdure**, …

Parimenti è possibile iniziare a **cucinare utilizzando farine di legumi** che, essendo **totalmente ricavate da lenticchie, fagioli,ceci**, … sono **concentrati di proteine** e hanno un **basso indice glicemico**.

La cosa che unisce tutti è una: impostare una **Dieta Salutare** nella quotidianità per **vivere più a lungo** ma, soprattutto, **meglio**.

Lenticchie

Nel podcast “**L’Alfabeto Nutrizionale**”, il biologo nutrizionista, **Giuseppe Scopelliti**, spiega come “***fagioli, lenticchie, ceci e altri legumi siano una fonte ricca di proteine, fibre, vitamine e minerali**, essenziali per una dieta equilibrata*”.

Al tempo stesso, cosa non di poco contro, il dottor Scopelliti si sofferma sul fatto che il loro impatto può essere “*positivo sull’ambiente, come **alternativa sostenibile alle proteine animali***”.

Le fonti e i punti di vista sono moltissimi. Se ne trovano ovunque e ogni scuola di pensiero nutrizionale ha formulato una sua tesi valida e testimoniata.

Il **consumatore**, che prima di tutto è un essere vivente con una **salute da preservare**, può attingere a diverse fonti e, **con il consiglio del Medico di Medicina Generale**, può introdurre nella sua dieta giornaliera la quantità di legumi più confacente al proprio quadro clinico.

Ci riserviamo di tornare sul tema.

© 2024 CIVICO20NEWS – riproduzione riservata

Data di pubblicazione: 16/09/2024

Salvato in PDF in data: 31/10/2026

Link all'articolo: https://civico20-news.it/scienza-e-medicina/legumi/16/09/2024/