

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 **Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti 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: 24/04/2026

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

