

---

Stampa | Stampa senza immagine | Chiudi

---

RICERCA

## Fagioli invece della carne e il colesterolo scende

Dai legumi un valido aiuto per il cuore. Grazie al basso indice glicemico sono indicati anche per chi deve dimagrire

*Elena Meli*

Un po' di fagioli al giorno tolgono il medico di turno. Potrebbe essere la nuova versione del classico proverbio della mela: una porzione quotidiana di legumi aiuterebbe infatti a tenere sotto controllo il colesterolo LDL, quello "cattivo". Sono le conclusioni cui è giunto uno studio canadese (nel quale sono state analizzate 26 precedenti ricerche), pubblicato sul *Canadian Medical Association Journal*: si è visto che circa 130 grammi di legumi ogni giorno ridurrebbero del 5 per cento il colesterolo LDL e questo si tradurrebbe in un calo del 5-6 per cento del rischio cardiovascolare complessivo. «L'effetto (che per altro si è osservato anche in altri studi in cui la riduzione del rischio cardiovascolare era perfino più alta) si spiega con la presenza nei legumi di una gran quantità di fibre in grado di ridurre l'assorbimento del colesterolo alimentare» chiarisce Andrea Ghiselli, ricercatore del Consiglio per la Ricerca e la Sperimentazione in Agricoltura di Roma . «Inoltre, - prosegue Ghiselli - i legumi sono di per sé poveri di colesterolo, per cui prediligerli al posto di alimenti dove è presente in abbondanza ne diminuisce automaticamente il carico complessivo. Non esiste infatti un alimento-farmaco, che faccia bene perché contiene una sostanza miracolosa: i cibi "buoni" spesso sono positivi non tanto per i loro nutrienti, quanto per ciò che sostituiscono. Se mangiamo legumi in quantità e di frequente, inevitabilmente riduciamo di pari passo l'introito di alimenti che dovremmo tenere più sotto controllo, come la carne».

**GLI ITALIANI CONSUMANO TANTA CARNE** Per il momento pare che gli italiani stiano facendo il contrario: nonostante ceci e fagioli siano economici e versatili in cucina, ne mangiamo assai meno della porzione quotidiana raccomandata, mentre tendiamo a esagerare con la carne, sia fresca sia conservata, come i salumi. «In media gli italiani consumano circa mezzo chilo di carne a settimana: decisamente troppa - conferma l'esperto -. Basterebbe sostituire tre porzioni di carne con i legumi per arrivare a una quantità settimanale significativa di questi preziosi alimenti, anche

se non riusciamo a portarli in tavola tutti i giorni». «Purtroppo i fagioli non si mettono facilmente in un panino, ma dovremmo provare a cucinarli più spesso; - aggiunge Ghiselli - sono ottimi come contorni, in antipasti e primi, la classica pasta e fagioli, ad esempio, è un piatto completo e sano».

**LE DIETE DIMAGRANTI** Alcune diete dimagranti però limitano il consumo di legumi, sottolineando che contengono molti carboidrati. «È un'esagerazione, perché non si tratta di quantità così elevate - dice Ghiselli -. Peraltro, l'indice glicemico di questi prodotti è basso, grazie soprattutto alla presenza di tante fibre, e ciò li rende adeguati anche alle diete per perdere peso. I legumi, lo ribadisco, sono soprattutto una buona fonte di proteine: quelle animali sono di qualità migliore per tipologia e proporzione di aminoacidi presenti, ma ceci e fagioli restano un'ottima alternativa a manzo e simili in una dieta equilibrata che non escluda completamente la carne. Chi è vegetariano non può invece basarsi sui soli legumi come fonte proteica, ma deve inserire derivati della soia per avere proteine di alta qualità».

**IL PROBLEMA DEL GONFIORE** Ad alcuni però i legumi creano gonfiore, difficoltà di digestione, perfino dolori addominali, come mai? «Il problema dipende dall'ipersensibilità a certi oligosaccaridi presenti in vegetali come legumi, cipolle, carciofi - spiega Ghiselli -. Sono abbondanti soprattutto nella buccia, per cui l'uso di prodotti decorticati in alcuni casi può aiutare a ridurre la fermentazione degli oligosaccaridi nell'intestino diminuendo i disagi. Tuttavia, se si è ipersensibili, con i legumi qualche piccolo fastidio è inevitabile. Per cercare di contenere il problema si possono diminuire le porzioni, aumentando semmai la frequenza di consumo».