

Le proteine dei legumi



INDICE

Legumi: proprietà nutrizionali e benefici

Le **leguminose** sono piante erbacee o arbustive note fin dall'antichità per il loro potere nutritivo. I loro frutti, detti **legumi**, sono dei piccoli "semini" commestibili che crescono impilati **dentro a dei baccelli**: è il caso dei **fagioli**, delle **fave**, dei **ceci**, dei **piselli**, **della soia** e delle **lenticchie**. I legumi freschi altro non sono che semi acerbi, ad alto contenuto di acqua, con caratteristiche nutrizionali simili alle verdure e agli ortaggi, come i fagiolini verdi, ma con molte **proteine** in più. Pochi lo sanno, ma anche le arachidi appartengono alla famiglia delle leguminose. Tuttavia, a differenza degli altri legumi, si consumano tostate ed hanno caratteristiche nutrizionali completamente diverse.

- I legumi sono preziose fonti naturali di **fibre**, indispensabili per **nutrire i nostri batteri intestinali**, quindi per garantire la regolarità, per **ridurre i livelli elevati di glucosio** (zucchero del sangue) e **di colesterolo** e, per chi deve seguire una dietoterapia dimagrante, per **favorire il senso di sazietà**.
- Il tenore in **grassi** è variabile e dipende dal tipo di legume, ma sono **ricchi di tante vitamine** (soprattutto del gruppo B) e **minerali** come **fosforo, potassio e ferro non eme** (cioè il ferro contenuto negli alimenti vegetali, che viene assorbito dal nostro organismo in misura inferiore rispetto al ferro degli alimenti animali).
- Apportano buone quantità di **proteine vegetali** e rappresentano, infatti, la principale fonte proteica delle persone che seguono un'alimentazione vegetale (vegani, vegetariani).

Legumi con più proteine

In Italia consumiamo principalmente fagioli, ceci, lenticchie, piselli, fave, lupini, cicerchie e, solo negli ultimi anni con l'avvento dell'alimentazione vegetale, la soia. I legumi con più proteine sono, in ordine decrescente di quantità su 100 g di legume secco, **la soia, i fagioli, le lenticchie, i piselli, infine i ceci e le fave**.

- Il consiglio dei nutrizionisti è quello di **prediligere sempre i legumi secchi**, che richiedono un ammollo di circa 10-12 ore prima del consumo, poiché possiamo regolare noi la quantità di sale da aggiungere. I legumi precotti in scatola o brick, invece, **contengono elevate quantità di sale**: per questo è bene **sciacquarli accuratamente prima di consumarli**.

Fagioli secchi	100 g	Ceci secchi	100 g	Lenticchie secche	100 g
kcal	326	kcal	343	kcal	319
proteine	24 g	proteine	21 g	proteine	23 g
grassi	2 g	grassi	6 g	grassi	1 g
carboidrati	48 g	carboidrati	47 g	carboidrati	51 g
fibra	18 g	fibra	14 g	fibra	14 g
Piselli secchi	100 g	Fave secche	100 g	Soia secca	100 g
kcal	317	kcal	331	kcal	430
proteine	22 g	proteine	21 g	proteine	37 g
grassi	2 g	grassi	2 g	grassi	19 g
carboidrati	48 g	carboidrati	53 g	carboidrati	23 g
fibra	16 g	fibra	15 g	fibra	12 g

Che differenza c'è tra le **proteine animali** e quelle **vegetali**?

Una dieta varia ed **equilibrata** di tipo mediterraneo deve prevedere il **consumo di legumi 2-3 volte a settimana** come fonte proteica (secondo piatto o pietanza). Tuttavia, è bene **alternare le proteine vegetali** dei legumi ad altre fonti proteiche come **carne, pesce, uova, latte o derivati** come Grana Padano DOP, che contengono proteine **animali**. Questo perché le proteine dei legumi **hanno un minor valore biologico** rispetto a quelle animali, poiché **mancano loro alcuni aminoacidi importanti** che il nostro organismo non è in grado di produrre autonomamente. Proprio per questo motivo le proteine animali sono dette "**proteine nobili**", cioè ad alto valore biologico.

Quindi, chi vuole seguire un'alimentazione vegetale, **come fa a sostituire le proteine animali con quelle vegetali**, dato che hanno un profilo nutrizionale "incompleto" per raggiungere i nostri fabbisogni?

- Semplice: **bisogna associare le proteine dei legumi a quelle dei cereali**, che le completano con il loro contenuto di cisteina e metionina, componendo i cosiddetti **piatti unici** (es. pasta e fagioli, riso e lenticchie, farro e ceci, ecc.) con un apporto proteico (aminoacidico) simile a quello delle proteine animali.
- **Per aumentare il valore proteico dei primi piatti**, come risi e bisi oppure un minestrone con fagioli e crostini di pane, possiamo utilizzare 1-2 cucchiaini di Grana Padano DOP grattugiato. Questo formaggio contiene **la maggiore quantità di calcio** tra quelli comunemente più consumati, inoltre apporta **ottime quantità di proteine ad alto valore biologico**, complete di tutti i 9 aminoacidi essenziali (**33 g di proteine su 100 g di alimento**), **vitamine fondamentali per la salute quali B2 e B12** e **antiossidanti**, che ci proteggono dall'attacco dei radicali liberi, come **vitamina A, zinco e selenio**. Grana Padano DOP può essere utilizzato **al posto del sale**, spolverato sui primi piatti, le minestre, le zuppe e i passati di verdure.
- Se non mangi carne e neanche pesce, puoi provare la **Dieta L.O.Ve. (latto-ovo-vegetariana)**, che **ti regala 4 menu vegetariani** non solo **equilibrati in macro e micro nutrienti**, ma anche **personalizzati per le tue calorie giornaliere**, in modo da evitare di ingrassare. Ogni menu è ricco di piatti unici sfiziosi e saporiti che ti faranno portare ogni giorno un po' di salute a tavola.

I legumi sono **proteine** o **carboidrati**?

Come abbiamo detto, i legumi contengono una buona quantità di proteine vegetali, ma non sono fatti solo di proteine: apportano, infatti, una significativa quantità di **carboidrati**, ben superiore a quella proteica (fatta eccezione per la soia secca, il cui contenuto di carboidrati è inferiore a quello di proteine, ma contiene più grassi di tutti i legumi). Ciò significa che, se mangiamo legumi, introduciamo proteine, **ma anche e soprattutto carboidrati**, che apportano 4 calorie (kcal) per grammo.

Allora, i legumi fanno ingrassare?

No, nessun alimento fa ingrassare se consumato nelle giuste quantità e frequenze. Fagioli, ceci, lenticchie, ecc. **non devono mai mancare sulla nostra tavola** perché apportano tanti benefici alla salute e, se ben associati, possono costituire dei piatti unici bilanciati.

- La porzione di legumi standard consigliata dalla Società Italiana di Nutrizione Umana è di 150 g per quelli freschi, 50g per quelli secchi e 150 g per quelli cotti o in scatola, che mediamente apportano 120 kcal.
- L'unica controindicazione dei legumi è che, in alcune persone, possono causare **meteorismo e pancia gonfia** perché contengono alcuni carboidrati non digeribili: scopri come combattere il problema [in questo articolo](#).
- Inoltre, è controindicato assumere leguminose se si soffre di favismo (deficit genetico dell'enzima glucosio-6-fosfato-deidrogenasi-G6PD). L'assenza di questo enzima consente una vita perfettamente normale e non comporta in genere alcun disturbo, purché il soggetto colpito non ingerisca fave o piselli che possono provocare **anemia emolitica**.

COLLABORAZIONE SCIENTIFICA

Dott.ssa Raffaella Canello,

Nutrizionista Ricercatrice, Dipartimento di Scienze mediche e Riabilitative a indirizzo endocrino-metabolico, Laboratorio di Ricerche in Nutrizione e Obesità, IRCCS-Istituto Auxologico Italiano Milano.

BIBLIOGRAFIA ESSENZIALE

[Saponins from edible legumes: chemistry, processing, and health benefits](#), John Shi, Konesh Arunasalam, David Yeung, Yukio Kakuda, Gauri Mittal, Yueming Jiang PMID: 15117556 DOI: 10.1089/109662004322984734

[Nutritional quality of legumes, and their role in cardiometabolic risk prevention: a review](#), Malika Bouchenak, Myriem Lamri-Senhadji, PMID: 23398387 DOI: 10.1089/jmf.2011.0238

[Legumes and soybeans: overview of their nutritional profiles and health effects](#), M J Messina, PMID: 10479216 DOI: 10.1093/ajcn/70.3.439s

AVVERTENZE

Tutte le raccomandazioni e i consigli presenti in questo articolo hanno esclusivamente scopo educativo ed informativo e si riferiscono al tema trattato in generale, pertanto, non possono essere considerati come consigli o prescrizioni adatte al singolo individuo, il cui quadro clinico e condizioni di salute possono richiedere un differente regime alimentare. Le informazioni, raccomandazioni e i consigli sopracitati non vogliono essere una prescrizione medica o dietetica, pertanto il lettore non deve, in alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli dispensati dal proprio medico curante.