

# Le lenticchie fanno ingrassare?

Le **lenticchie**, così come altri legumi quali fagioli, ceci, fave, piselli, etc., a volte provocano **gonfiore alla pancia** e molte persone sono convinte che questo “effetto collaterale” sia associato anche all'**aumento di peso**. In generale, si pensa spesso che i legumi siano un “alimento pesante” e che facciano ingrassare. Le lenticchie (e tutti gli altri legumi) contengono gli **oligosaccaridi**, dei particolari **carboidrati** composti da molecole di grandi dimensioni che il nostro corpo non riesce a “spezzettare” e a digerire completamente. La **digestione** degli oligosaccaridi può produrre **molto gas** nell'intestino che poi, a sua volta, genera il **gonfiore addominale** o **meteorismo**. L'aria nella pancia dovuta al consumo di legumi **non è sintomo dell'aumento di peso**, il gas prodotto dalle lenticchie **non pesa** e viene eliminato dall'organismo, pertanto la convinzione che le lenticchie facciano ingrassare è **priva di basi scientifiche**.

## La verità scientifica:

### • Lenticchie più digeribili

Esistono alcune precauzioni per rendere i legumi **più digeribili**. Per esempio è necessario lasciarli in ammollo nell'acqua per 8-12 ore, avendo cura di cambiarla spesso. Bisogna dare la preferenza ai **legumi decorticati o passati** e consumarli in modo regolare all'interno di una **dieta equilibrata**, iniziando da piccole quantità in modo che la flora microbica intestinale si adatti alla presenza di questi nutrienti. Un consumo di lenticchie occasionale o saltuario determinerà sempre un maggior meteorismo. In generale, le **lenticchie rosse decorticate**, i **piselli secchi spezzati** e i **fagioli azuki** sono i legumi più digeribili perché contengono meno oligosaccaridi.

### • Proprietà delle lenticchie

Un altro buon motivo per mangiare più spesso le lenticchie risiede nel loro **alto valore nutritivo**: rappresentano un'ottima fonte di **proteine vegetali**, sono ricche di **vitamine** come la A e quelle del gruppo B, di **antiossidanti** (isoflavoni), **sali minerali** come potassio, fosforo e **ferro**, quest'ultimo è però presente in una forma poco assimilabile dal nostro organismo (per aumentarne la biodisponibilità è consigliabile condire le lenticchie con la **vitamina C**, contenuta per esempio nel succo di limone). Le lenticchie contengono anche **pochi grassi**, perciò non fanno aumentare di peso se mangiate nelle giuste **quantità e frequenze**. Se poi si crede che portino denaro e fortuna, è un altro buon motivo per mangiarle non solo durante il cenone.

### • Mai come contorno

A Capodanno si mangiano spesso come contorno del cotechino o dello zampone, alimenti ricchi di grassi che, nell'opinione comune, generano spesso l'associazione lenticchie-aumento di peso. Una volta all'anno, per rispettare la tradizione, si può fare uno strappo alla regola, ma bisogna sempre tenere a mente che le lenticchie e i legumi in generale sono **una fonte di proteine**. Andrebbero quindi consumate come **secondo piatto** oppure all'interno di un **piatto unico** (es. un risotto, una minestra con la pasta o il riso, etc.) da condire con un filo d'**olio extravergine di oliva** a crudo e un cucchiaio di Grana Padano DOP grattugiato. Questo formaggio è ricco di sapore, ma anche di **calcio, proteine ad alto valore biologico** (con i 9 aminoacidi essenziali), importanti vitamine e minerali con funzione antiossidante come **zinco** e **selenio**. Prova [questa gustosa ricetta!](#)

## RICORDA

Le lenticchie (e i legumi in genere) possono provocare meteorismo, ma non fanno ingrassare se mangiate nelle giuste quantità.

**Dott.ssa Carolina Poli.**

dietista specializzata in Alimentazione e Nutrizione Umana.

---

## **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.