# Legumi, i re della sana alimentazione

*Fibre, proteine e molto altro ancora.*

*Conoscere le proprietà dei legumi per imparare a introdurli più spesso nella propria alimentazione.*

Tutti sappiamo che la dieta moderna è esageratamente ricca di cibi industriali, altamente processati, ricchi di zuccheri, sale e grassi. Spesso scegliamo questi cibi perché sono semplici, comodi, rapidi e ovviamente saporiti. A volte, pur sapendo che non ci fanno bene, non riusciamo a cambiare le nostre abitudini per mancanza di **valide alternative**. I **legumi** sono una di queste. Alimenti semplici, **rapidi da preparare, gustosi e pieni di proprietà salutari**, i legumi possono aiutarci a ridurre il carico di cibi artificiali nella nostra dieta.

Con il termine legumi si intende una categoria di alimenti vegetali che comprende oltre 10.000 varietà a cui molti studi scientifici attribuiscono proprietà benefiche.

Prima di tutto i legumi sono una fonte eccellente di **carboidrati complessi, fibra e proteine** e sono tutti **molto sazianti** pur non essendo eccessivamente calorici. Questo significa che una piccola porzione di legumi sarà in grado di placare la fame per molte ore aiutandoci così ad evitare i famigerati snack che aggiungono quasi sempre calorie inutili e ingredienti poco genuini. 100 grammi di fagioli freschi apportano per esempio ben 23 grammi di proteine, 60 grammi di carboidrati, 24 grammi di fibra e solo 1 grammo di grassi. È noto che le proteine vegetali hanno un valore biologico inferiore a quelle animali ma **si associano bene con i cereali integrali** che forniscono alcuni degli aminoacidi mancanti. Un classico italiano come la pasta e fagioli, se fatto con pasta integrale, può essere considerato un piatto salutare a tutti gli effetti.

La ricchezza di fibra presente nei legumi **aiuta a regolarizzare l'intestino e rallenta l'assorbimento di grassi e zuccheri** dando una mano alla perdita di peso e contribuendo alla riduzione di colesterolo e glicemia.

Nonostante tutte le proprietà benefiche, molte persone temono i legumi per i loro frequenti **effetti collaterali** in termini di meteorismo intestinale. La causa di questo è la fermentazione da parte di batteri nel colon di alcuni zuccheri contenuti nei legumi (detti oligosaccaridi) che causa una produzione di metano. Esistono però dei **trucchi per evitare il problema** e poter beneficiare degli effetti positivi di fagioli, lenticchie e ceci: in primo luogo si possono **setacciare al passaverdura in modo da eliminare la buccia**. Oppure si possono **cucinare con una patata o un'alga** (come l'alga kombu), capaci di ridurre il contenuto di oligosaccaridi presenti. Infine è consigliabile limitarsi a delle **piccole porzioni** specialmente se i legumi non vengono introdotti con regolarità.

Una volta venivano detti la **carne dei poveri**. Oggi i legumi diventano un ottimo modo per aumentare l'introito di cibi vegetali, senza rinunciare all'apporto proteico e con un occhio al portafoglio, che di questi tempi non guasta.