



A Tavola con...L.A. LILT



Laboratorio di prevenzione Alimentare LILT

“i Legumi”

Benelli R., Bartolozzi E., Ramundo F., Siglich A.,
Cecchi E., Balducci F., Barni A.



Con il patrocinio di:



ASSOCIAZIONE MOGLI
MEDICI ITALIANI



LIONS CLUB
PRATO DATINI



*La Prevenzione Alimentare
a cura di LILT Sezione di Prato*

A tavola con i “LEGUMI”

*Maurizio Nardi
Roberto Benelli
Elena Cecchi
Francesca Ramundo
Alessandra Siglich
Roberto Benelli
Emanuela Bartolozzi
Ferruccio Balducci
Angiolo Barni*

Presentazione
Introduzione
Leguminose e Legumi
Aspetti Nutrizionali
Aspetti Nutrizionali
Prevenzione alimentare con i legumi
Legumi: le schede tecniche
Effetti avversi
I Legumi in cucina
Domande frequenti



Presentazione Maurizio Nardi

La prevenzione dei tumori con una sana e corretta alimentazione basata su cibi naturali, biologici, rappresenta, da sempre, una delle priorità della Lega Italiana per la lotta contro i Tumori.

Questa pubblicazione che è curata da operatori che esercitano la loro attività alla Lega Tumori Sez. di Prato vuole rappresentare l'inizio di un percorso di prevenzione alimentare che noi suggeriamo ai nostri Associati. La diffusione di questo lavoro che avviene attraverso il sito WEB della Lega Tumori di Prato (www.legatumoriprato.it) è fruibile, come tutto il materiale scientifico presente nel sito, sia da medici e operatori sanitari ma, naturalmente, anche da tutti quei cittadini e soci della LILT che vogliono avvicinarsi alle tematiche riguardanti la prevenzione dei tumori nei suoi molteplici aspetti. Ringrazio tutti gli specialisti che hanno contribuito a questo lavoro nello spirito che caratterizza l'Istituzione. Ringrazio l'Associazione Mogli dei Medici Italiani (A.M.M.I.) con la sua presidente Sig.ra Maria Novella Bandini Capobianco ed il Lions Club Prato Datini con il suo presidente Dr. Gaetanino Molino che hanno patrocinato l'iniziativa editoriale. Infine ringrazio il Dott. Roberto Zerbinati ed Emanuele Milanini binomio essenziale in tutte le iniziative editoriali e scientifiche della Lega Tumori Sez. di Prato ed il Dr. Alessandro Fiorini.

LEGA TUMORI SEZIONE DI PRATO





Introduzione

Roberto Benelli

Perchè parlare di Legumi? Perchè gli alimenti che appartengono a questo gruppo sono una fonte primaria di proteine vegetali di buona qualità, paragonabili a quelle che si ottengono dal consumo di carne anche se forniscono una quantità inferiore di aminoacidi essenziali.

Legumi, “carne dei poveri”, come sono stati definiti in passato? Assolutamente, no! Il vantaggio che otteniamo dal consumo di questi alimenti vegetali è rappresentato soprattutto dal non essere accompagnati da grassi saturi e colesterolo di cui sono invece ricchi la carne, il latte, i formaggi, il tuorlo d'uovo, con conseguenti effetti sfavorevoli sulla salute, quando consumati in grande quantità. Oltre alle proteine i legumi sono una buona fonte di carboidrati complessi (amidi), fibre solubili e insolubili che contribuiscono a ridurre i livelli di colesterolo ematico. Sono inoltre una buona fonte di minerali (ferro, calcio, magnesio, potassio), fitocomposti ed acidi grassi essenziali (acidi grassi polinsaturi omega-3). Pensiamo, ad esempio, alla soia ed ai suoi derivati che fanno parte dei legumi. Ecco quindi che i legumi si riabilitano e non sono più “carne dei poveri”, ma alimenti vegetali che acquistano dignità nel contesto di una alimentazione vegetariana o mista. Da quanto detto scaturisce la risposta alla domanda iniziale.

Ne consegue la necessità di andare “*A tavola con i legumi*” e consumarne almeno quattro porzioni alla settimana per ottenere reali vantaggi sulla salute. Se il loro consumo è integrato con cereali integrali, verdura, frutta si realizzeranno azioni preventive nelle malattie cardiovascolari, nelle affezioni patologiche della terza età e naturalmente nei tumori.

Il consumo di legumi è spesso causa di disturbi digestivi (meteorismo, etc.); è quindi impossibile passare, in modo repentino, da una alimentazione prevalentemente carnea al consumo giornaliero di questi vegetali in quanto il nostro organismo ha perduto l'adattamento a questo tipo di alimenti. E' quindi necessario un periodo di adattamento per tutti coloro che vogliono seguire una alimentazione vegetariana se non addirittura vegana.

Ebbene, in questa breve monografia si fa il punto sulla importanza di consumare quotidianamente i legumi esaminandone, in dettaglio, le caratteristiche generali, gli aspetti nutrizionali, salutari, culinari e pratici in modo da convincere il lettore sull'utilità di arricchire la propria alimentazione con queste importanti fonti di proteine vegetali. I vari aspetti della alimentazione con i legumi sono affrontati da più collaboratori esperti nel settore a cui va il mio ringraziamento che si estende all'Associazione AMMI, alla sua Presidente ed alla Presidente Nazionale Sig.ra Maria Grazia Tatti, moglie dell'amico e collega Dott. Romano Tatti da poco scomparso. Dedichiamo questa pubblicazione alla Sua memoria, a quella di un professionista che, nella sua attività di medico di famiglia, ha dato lustro alla professione prodigandosi sempre con grande impegno alla cura degli ammalati non tralasciando i rapporti umani che sono parte essenziale della nostra professione.



A tavola con i Legumi

Domande frequenti

Che cosa sono i Legumi ?

Sono ortaggi a seme appartenenti alla famiglia delle Leguminose.

Quali sono?

Ceci, fagioli, fave, lenticchie, lupini, piselli, soia e derivati, ma anche arachidi, carrube, cicerchie, caiano e fieno greco.

Proprietà nutrizionali

I legumi a differenza di altri ortaggi sono molto ricchi di proteine. Nelle radici delle leguminose sono infatti presenti microrganismi in grado di fissare l'azoto del terreno che rappresenta la base per la sintesi proteica. Per questa peculiare caratteristica i legumi rappresentano un'alternativa alla carne. A differenza di questa tuttavia presentano quantità limitate di alcuni aminoacidi solforati quali metionina e cistina che tuttavia ritrovandosi nel gruppo dei cereali potranno essere acquisiti in una dieta integrata ed equilibrata.

Azioni salutari

Entrano a far parte di una strategia alimentare per la prevenzione e la cura di malattie metaboliche e cardiocircolatorie insieme ai cereali integrali, ad altri ortaggi, frutta, pesce, olio extravergine di oliva, spezie.

Quali legumi sono più indicati per un consumo regolare ?

Ceci, fagioli, lenticchie, piselli, soia.

Quante volte dovrebbero essere consumati e in che quantità?

In una alimentazione di tipo misto dovrebbero essere consumati fino a quattro volte alla settimana in quantità di 50-60 grammi per i legumi secchi e fino al doppio per i legumi freschi. I piselli freschi vanno calcolati il triplo rispetto ai legumi secchi.

Perchè occupano un posto secondario nell'attuale alimentazione?

Perchè è necessario dedicare un tempo relativamente lungo alla preparazione e cottura di questi vegetali.

Carne o Legumi?

Nella carne si trovano tutti gli aminoacidi essenziali, ma i legumi hanno pochi grassi e assenza di colesterolo.

Perchè associare i Legumi con i Cereali integrali?

Per ottenere una dieta equilibrata come aminoacidi essenziali, sali minerali ed altri nutrienti.

Possono essere utilizzati nell' alimentazione dei bambini al posto della carne?

I legumi possono essere utilizzati come sostituti della carne nella dieta dei bambini. Gli studi a disposizione dimostrano che i bambini che seguono un menu vegetariano presentano un accrescimento meno rapido rispetto agli onnivori e ciò è dovuto ad azioni ormonali che si verificano in questi ultimi. Un accrescimento ritardato è tuttavia sicuramente più salutare. Inoltre i bambini che seguono una alimentazione di tipo vegetariano si ammalano di meno perchè hanno migliori difese immunitarie.

Tipo di cottura

La cottura migliore dei legumi avviene utilizzando una pentola a pressione nella quale si raggiunge la temperatura di 118° C.

Effetti avversi

Il consumo di legumi può provocare *flatulenza*. Alcuni legumi possono determinare anche azioni nocive ed effetti antinutrizionali dovuti alla presenza di antinutrienti tanto che prima del loro consumo occorre attenersi alle procedure di lavaggio, ammollo e idonea cottura. Quest'ultima, se prolungata, riduce l'attività di antienzimi che possono provocare difficoltà digestive. Lunghi tempi di cottura determinano inoltre la distruzione di sostanze tossiche eventualmente presenti.

Per controllare la produzione di gas intestinale si possono aggiungere erbe aromatiche, alga Kombu e spezie durante la cottura. Risulta utile anche passare i legumi con un passaverdure in modo da ridurre la buccia esterna. Decorticando i legumi e consumandoli quindi privi di buccia possono essere somministrati anche ai bambini fin dallo svezzamento.

La soia e le arachidi possono determinare *reazioni allergiche*.



La Prevenzione Alimentare a cura di LILT Sezione di Prato

Maurizio Nardi

Roberto Benelli

Elena Cecchi

Francesca Ramundo

Alessandra Siglich

Emanuela Bartolozzi

Ferruccio Balducci

Angiolo Barni

Presidente LILT Sez. di Prato

Direttore Sanitario LILT Sez. di Prato

Biologa

Dietista LILT - Prato

Dietista LILT - Prato

Medico nutrizionista - Omeopata

Farmacista

Ristoratore

Edizioni:



Via Francesco Ferrucci, 73
59100 PRATO PO
e.mail: info@partnergraf.it
www.partnergraf.it



A Tavola con...L.A. LILT

Laboratorio di prevenzione Alimentare LILT

Lilt Sezione di Prato - Prato, via Catani 26/3

www.legatumoriprato.it

info@legatumoriprato.it



Ediz. 2013

