

La rivincita del lupino, più forte del colesterolo

Nutrizione

Inviato da : Mary Petrella

Pubblicato il : 15/3/2024 9:50:00



I cibi del buon tempo antico possono darci un aiuto per superare i problemi di una dieta troppo ricca e attraente, che provoca un rilevante aumento dell'obesità. Recentemente il professor Naruszewicz, in Polonia, per conto dell'istituto polacco per il cibo e la nutrizione ha condotto un ampio studio su pazienti caratterizzati da un eccesso di grassi nel sangue, somministrando circa cento grammi di lupino al giorno con risultati assai brillanti: calo del colesterolo totale intorno al 10% e una diminuzione del colesterolo "cattivo" superiore al 12%, dopo un solo mese. Lupini e mele con la buccia, ecco la cura anti colesterolo



del sangue, un altro problema della nostra società. In aggiunta ha mostrato benefici effetti sulla glicemia, vale a dire un freno sia pur limitato al picco glicemico, nelle forme prediabetiche.

Risultati così incoraggianti hanno spinto i responsabili del progetto europeo per l'alimentazione della salute a puntare molte risorse sul legume come nuovo strumento terapeutico per combattere i fattori che mettono in pericolo l'apparato cardiocircolatorio.

Questo trascurato e sicuramente sottovalutato legume ha fatto registrare anche la diminuzione della pressione

Si prevede che sicuramente anche in Italia l'industria alimentare ci farà avere tra non molto nei supermercati prodotti a base di lupino come bevande vegetali, biscotti, snack, pasta e gelati. Il genere umano per millenni, ha adottato nei confronti del cibo un atteggiamento, che si potrebbe definire "risparmiatore".

Adesso che, invece, mangiamo tutti i giorni in abbondanza, rischiamo l'eccesso di colesterolo il quale, a sua volta, direttamente oppure indirettamente, costituisce la causa di almeno la metà dei decessi. C'è da aggiungere, poi, che gli italiani accettano malvolentieri le terapie mediche contro il colesterolo e preferirebbero curarsi soltanto con il cibo. Occorrono, per gli alimenti nei quali la presenza del grasso sia realmente limitata.

Per questo da qualche tempo gli americani ci propongono, in tutte le formulazioni, cibi ad alto contenuto di soia. In Italia il professor Cesare Sirtori dell'Università di Milano insieme con la professoressa Arnoldi ha dato un contributo importante alla definizione di questo tipo di alimentazione. È stato il suo gruppo a mettere in risalto il fatto che il contenuto di proteine di quest'alimento millenario, può raggiungere addirittura la percentuale del quaranta per cento. Inoltre, ha ricordato nelle sue ricerche, nel mondo non esiste nessuna coltivazione di piante di lupino geneticamente modificate. Il lupino, oltre a tutto, ha un gradevole sapore mediterraneo.

L'anno scorso il gruppo milanese guidato da Lovati e Sirtori ha dimostrato che anche negli animali una modesta aggiunta di lupino può ridurre la colesterolemia in modo addirittura ben quantificabile. I prodotti disponibili adesso, per la gran parte all'estero, sono farina di lupino (tostata e non), fiocchi e granulati di lupino, fibre e concentrati di lupino. In Italia, questo legume e i prodotti derivati erano considerati alimenti tradizionali anche prima dell'introduzione del Nuovo Decreto sugli Alimenti (1997). Tra i paesi europei dove i prodotti a base di lupino sono più diffusi, la Germania e la Francia dove addirittura è in vendita una specie di formaggio al lupino con le caratteristiche del tofu giapponese.

Dagli Egizi ai Romani il lupino rappresentava una fonte proteica importantissima, ma dopo l'arrivo dalle Americhe di patate, pomodori e mais è caduto quasi in disuso. Una perdita alimentare notevole.

Proprio a uno studio sul lupino è andato infatti il premio "Alpro Foundation Master Award 2010", assegnato nel corso del congresso SINut (Società Italiana di Nutraceutica).

"Il lavoro ha misurato la capacità di abbassare il colesterolo delle proteine estratte dai semi di lupino e pisello e di due fibre solubili, i beta-glucani estratti dall'avena e le pectine ricavate dalle bucce delle mele - spiega Anna Arnoldi, professore di Chimica degli Alimenti all'Università degli Studi di Milano - Tra le fibre, è risultata migliore la pectina di mela che ha provocato una diminuzione media della colesterolemia del 5,3%. Un'ulteriore dimostrazione della grande salubrità delle mele. Attenzione però, perché solo la buccia contiene le pectine.

"Per quanto riguarda le proteine, ha dato risultati migliori il lupino, che ha prodotto una diminuzione del 4,2% del colesterolo totale. Un risultato di grande rilievo, perché si tratta del primo studio clinico condotto a livello internazionale su questo legume".