

INFORMAZIONE E DISINFORMAZIONE

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 cucchiaino 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.



PSR LOMBARDIA
L'INNOVAZIONE
METTERADICI
2014 2020



Regione
Lombardia

Attività promozionale cofinanziata con fondi comunitari dal PSR Lombardia 2014-2020 operazione 3.2.01