
I fagioli

Autore: Giuseppe Chella

Fonte: Città Nuova

Alcuni cibi mangiati normalmente una o più volte alla settimana possono aiutarci a mantenerci in forma e prevenire alcune malattie perché l'alimentazione ha uno strettissimo legame con la nostra salute. Vi sono cibi che favoriscono la comparsa di alcuni disturbi come il colesterolo alto o l'ipertensione ed altri che ci difendono da malattie come quelle cardiovascolari o da tumori, quindi bisogna sapere scegliere i cibi giusti da portare a tavola. Tra i cibi che in questi ultimi anni la scienza sta rivalutando per le loro benefiche proprietà ci sono i legumi ed in particolare i fagioli. Quelli che coltiviamo oggi in Italia sono originari dell'America centrale e vennero introdotti da Cristoforo Colombo in Spagna da dove si diffusero in tutta l'Europa. I fagioli hanno un buon contenuto di ferro quanto quello degli spinaci, sono ricchi di proteine più del doppio rispetto a quello dei cereali, sono ricchissimi di carboidrati in particolare amidi, poveri di grassi, ricchi di sali minerali (calcio, fosforo, magnesio ecc.) ed hanno un discreto contenuto di vitamine. Le proteine dei fagioli, però, non hanno tutti gli aminoacidi necessari alla nostra alimentazione, aminoacidi che, per altro, si possono completare perfettamente con quelli dei cereali. Pasta e fagioli rappresenta il piatto più consigliato ed apprezzato dalla famosa dieta mediterranea. In occasione della IX Conferenza europea sulla nutrizione svoltasi a Roma l'ottobre scorso presso la sede della Fao, il prof. Riccardi ha sottolineato che un recente studio americano condotto su circa 10 mila persone e durato venti anni ha dimostrato che consumare una porzione di legumi almeno quattro volte alla settimana riduce l'incidenza di infarto del 20 per cento. Il consumo di fagioli è utile, tra l'altro, per regolarizzare il funzionamento del colon, come dieta antistipsi adatta a tutti purché non si sia sofferenti di malattie intestinali. Secondo alcune ricerche i fagioli sono indicati per chi ha problemi con la glicemia alta e con il loro consumo quotidiano i pazienti diabetici potrebbero diminuire il fabbisogno d'insulina. Tutti gli oncologi affermano che uno scarso consumo di fibre ci espone al rischio dei tumori intestinali ed i fagioli sono tra i più ricchi di fibre. Le fibre degli alimenti diminuiscono l'assorbimento dei grassi e impediscono una prolungata azione, nell'intestino, di eventuali sostanze mutagene ingerite con il cibo. Per limitare i fenomeni di flatulenza e per facilitare la digeribilità dei fagioli si consiglia di cucinarli con erbe aromatiche (rosmarino, salvia ecc.).