
La soia

Autore: Giuseppe Chella

Fonte: Città Nuova

Classificata da un antico imperatore cinese tra le cinque piante sacre (oltre a riso, frumento, orzo e miglio), la soia è coltivata in Cina da oltre 5 mila anni. È un legume particolarmente ricco di fitoestrogeni, sostanze simili agli ormoni femminili definiti anche estrogeni deboli perché, pur avendo una struttura chimica simile, svolgono un'attività biologica molto più lieve rispetto agli ormoni prodotti dal corpo umano. I fitoestrogeni si dividono in tre gruppi principali: isoflavoni, lignani e cunestani. Gli isoflavoni sono considerati i migliori ormoni vegetali e sono contenuti non solamente nella soia ma anche negli altri legumi (fagioli, lenticchie, piselli ecc.). Recenti studi hanno rilevato che esiste una certa correlazione tra un forte consumo di legumi (soia) da parte delle popolazioni orientali ed una ridotta incidenza di malattie cardio-vascolari, di osteoporosi e di alcune forme tumorali. Sembra che i fitoestrogeni siano protettivi specialmente verso alcuni tumori ormono-dipendenti (mammella, prostata). Degna di nota è anche l'attività dei suddetti ormoni vegetali per combattere i disturbi tipici della menopausa. La soia può essere consumata come gli altri legumi, ma è di difficile cottura. Apprezzati sono, soprattutto, i suoi derivati: il latte di soia, il formaggio di soia tofu, la lecitina di soia ed altri. Il latte di soia è utilizzato specialmente da chi ha intolleranza al lattosio. Il tofu, formaggio fatto con il latte di soia, è molto utilizzato dai vegetariani ed è indicato nelle diete ipocaloriche. La lecitina di soia, in vendita nelle farmacie e nei supermercati, ha la proprietà di ridurre il colesterolo e di rinforzare la memoria, ed è particolarmente consigliata agli studenti ed alle persone anziane. Le molteplici straordinarie caratteristiche della soia sono stati oggetto, in questi ultimi anni, di numerosi studi specialmente da parte di studiosi degli Usa, che sono tra i maggiori produttori mondiali di questo legume. Si tratta di proprietà benefiche presenti, in larga misura, anche in altri legumi (fagioli ecc.), per cui si può concludere: molti legumi a tavola = molta salute.