



Vero o Falso?

Le risposte alle domande più comuni riguardo alla soia e all'alimentazione vegetale

I prodotti a base di soia riducono il colesterolo?

✓ Vero. Alimenti a base di questo legume (ad esempio, latte, yogurt, burger, polpette, tofu) sono capaci di ridurre il valore del colesterolo grazie sia alle fibre che alle proteine. Se le prime sono in grado di ridurre l'assorbimento del colesterolo, le proteine della soia, come dimostrano decine e decine di studi condotti, tra

l'altro, anche nelle Università italiane, sono in grado di ridurre la sintesi di colesterolo a livello del fegato. La combinazione di queste azioni si traduce in una riduzione del colesterolo nel sangue di circa 20 mg.

La soia riduce i trigliceridi?

✗ Falso. Se i prodotti a base di soia non innalzano i trigliceridi, in quanto sono a basso contenuto in

grassi, la sua azione sui trigliceridi è trascurabile.

Una dieta vegetariana è deficitaria dal punto di vista proteico?

✗ Falso. Una dieta deve fornire il giusto contenuto di calorie e di nutrienti. Notoriamente, i cereali (ad esempio pasta, riso, polenta, patate, pane) sono ricchi di amido e quelli integrali anche di fibra. Ma essi rappresentano anche una fonte di proteine, che combinate con quelle dei legumi (ad esempio fagioli, lenticchie, piselli, soia), costituiscono un gustoso pasto completo dal punto di vista dell'apporto proteico, in quanto forniscono tutti gli amminoacidi essenziali per costruire le proteine.

È vero che una dieta vegetariana fornisce i grassi migliori?

✓ Vero. Se i cibi animali sono ricchi di grassi saturi e colesterolo, i grassi apportati da alcuni cibi vegetali (legumi, olive, oli vegetali, frutta secca) sono, invece, poveri di grassi



saturi e privi di colesterolo, mentre sono ricchi di acidi grassi polinsaturi e monounsaturi, vale a dire di quelli considerati protettivi per l'organismo.

È vero che una dieta vegetariana è povera in ferro?

Parzialmente vero. Anche se il contenuto in ferro dei legumi è alto (e quello della soia è addirittura maggiore di quello della carne rossa), l'assorbimento del ferro vegetale non è, però, altrettanto ottimale. Comunque, associando a tali vegetali gli agrumi (ad esempio usando il limone come condimento), si può aumentare notevolmente l'assorbimento di questo minerale. Inoltre, i legumi sono

un'importante fonte di vitamine del gruppo B (ad eccezione della vitamina B12). Tuttavia, in commercio ci sono cibi vegetali arricchiti in tale vitamina al fine di soddisfarne il fabbisogno dell'organismo.

È vero che nei prodotti a base di soia non è presente la vitamina B12?

✓ Vero. La vitamina B12 si trova negli alimenti di origine animale (carne, pesci, latte e derivati), a meno che alcuni alimenti di derivazione vegetale non vengano addizionati di tale importante vitamina, indispensabile per la corretta sintesi dei globuli rossi e dello sviluppo e integrità del sistema nervoso. Pertanto, è indispensabile, in caso di dieta vegetariana stretta, assumere degli integratori vitaminici che la contengano o prodotti in cui sia addizionata.

Un'alimentazione povera in formaggi predispone all'osteoporosi?

Parzialmente vero. Una dieta ricca di proteine animali (presenti nelle carni, ma anche nei formaggi), acidificando il sangue, favorisce la mobilizzazione del calcio delle ossa che viene utilizzato come tampone.

Gli alimenti a base di prodotti vegetali, invece, oltre a presentare un buon contenuto in proteine in grado di sostituire alimenti proteici più ricchi in grassi e colesterolo, contengono una buona quantità di calcio, come i fagioli o il latte di soia o gli yogurt di soia o il tofu. Un componente della soia, tra l'altro, gli isoflavoni, ha dimostrato di ridurre la perdita di tessuto osseo nelle donne nella prima post-menopausa.

Chi svolge un'attività fisica importante (lavorativa o sportiva) ha bisogno di molta carne?

✗ Falso. La carne fornisce all'organismo le

proteine fondamentali per la cosiddetta sintesi proteica muscolare alla base della massa e della forza muscolare. Ma le proteine hanno anche una funzione energetica, processo importante soprattutto durante un'attività fisica di lunga durata, in cui vengono degradate per fornire energia. Pertanto, se durante l'arco della giornata è consigliabile assumere una quantità di proteine (sia di origine animale che vegetale) pari a circa il 15% dell'apporto calorico giornaliero, in caso di una sostenuta e prolungata attività fisica sono consigliabili percentuali e dosi maggiori, evitando, però, un apporto eccessivo. Ciò perché si ha un aumento delle scorie azotate e un'acidificazione del sangue. Per tale motivo è utile rivolgersi anche alle proteine vegetali, come i legumi e i cereali, che invece, alcalinizzano l'organismo. A tal proposito, la soia presenta la più alta concentrazione di proteine tra tutti gli alimenti (38%), così da poter essere considerata un naturale concentrato proteico vegetale. Inoltre, se la contrazione muscolare è più vigorosa nei soggetti alimentati a base di cibi carnei, essa è più sostenuta nel tempo in coloro che assumono cereali e legumi che, fornendo anche carboidrati, consentono una buona ricarica delle riserve di glicogeno.

La soia crea problemi alla tiroide?

✗ Falso. In letteratura sono riportate segnalazioni su possibili interferenze della soia sulla funzione della tiroide, da riferire al suo contenuto di isoflavoni. Queste preoccupazioni si basano su ricerche in vitro, studi sull'animale e report di casi di gozzo in lattanti nutriti con formulazioni per l'infanzia a base di soia non addizionate con iodio. Ciò ha portato ad approfondire l'argomento con studi ad hoc che sono concordi nell'escludere che la soia possa esercitare effetti negativi sulla funzionalità tiroidea in soggetti con la giusta disponibilità di iodio nella dieta. In effetti, il problema, nasce dalla carenza di iodio, possibile soprattutto nelle zone collinari e montane a distanza dal mare. In tali casi, potrebbe essere utile usare del semplice sale iodato.

