

Grande poco più di un lenticchia, offre davvero un pieno di benessere. I semi della soia, un arbusto leguminaceo originario del Sud est asiatico, ma oggi diffusissimo anche nelle due Americhe, sono sempre più presenti sulla nostra tavola. Poche di noi ne conoscono però esattamente proprietà e benefici specifici. Mettiamone allora a fuoco con maggiore precisione le caratteristiche grazie alla consulenza di **Roberto Volpe, ricercatore del Cnr, Consiglio nazionale delle ricerche.**

Un pieno di proteine

Il seme della soia contiene un'alta concentrazione di proteine vegetali, quasi 37 ogni 100 g, più degli altri legumi, fagioli e lenticchie. Facilmente assimilabili,

digeribili e di buona qualità, possono competere con quelle cosiddette "nobili" (dotate cioè di tutti gli aminoacidi essenziali per costruire le proteine) di origine animale, della carne, del pesce, delle uova e del latte. Abbinata per esempio con i carboidrati del riso in un piatto unico e gustoso, la soia potrà offrire un pasto davvero ideale e completo in quanto ad apporto proteico.

Abbassa il livello del colesterolo

Come i farmaci noti come statine, pur se in maniera meno potente, anche le proteine della soia sono in grado di ridurre la sintesi del colesterolo abbassandone i valori anche oltre il 10 per cento. Al pari delle fibre e dei fitosteroli (sostanze vegetali), che riducono l'assorbi-

mento intestinale del colesterolo, la soia agisce quindi come un farmaco naturale contro l'ipercolesterolemia.

Protegge le arterie

Riducendo l'accumulo di colesterolo "cattivo" (LDL) nel sangue, la soia protegge le arterie e ne aumenta l'elasticità prevenendo così la formazione dei temutissimi trombi e il conseguente pericolo di infarti o ictus.

Fa calare la pressione

Un altro dei benefici oggi riconosciuti ai semi della soia è quello di contribuire ad abbassare lievemente i livelli massimi della pressione arteriosa. Un "aiutino" prezioso: anche un calo dei valori pressori da 142 mm a 140-138 è infatti sufficiente ad

abbassare di ben 7 punti percentuali il rischio di infarto e di 10 quello di ictus.

Il contenuto in ferro

È alto (7 mg per etto), addirittura maggiore di quello della carne rossa. L'assorbimento non è, però, così ottimale come per bistecche & company. Quindi i prodotti di soia debbono andare a far parte di una sana e variata alimentazione mediterranea che comprenda a rotazione anche gli apporti in proteine e in ferro di carne rossa, carne bianca, pesce e legumi.

Quanta consumarne?

Una persona sana dovrebbe aggiungere alla propria dieta quotidiana un introito di circa 15 g di proteine di soia. Se, invece, si vuole provare a curare un eccesso di colesterolo senza ricorrere a farmaci (quindi, nei casi in cui il valore è elevato ma non elevatissimo, al di sopra dei 200 e al di sotto dei valori dei 250 mg/dl), si dovrà aumentare questo apporto sino a 20-25 g al giorno. Ma dove le troviamo? 200 cc di latte di soia (pari a una tazza da caffelatte) forniscono già quasi 7 g di proteine; hamburger, cotolette e polpette arrivano a 15-20 g all'etto, un budino o un vasetto di yogurt ne offrono circa 3-4, il gelato 2-3 g per etto. Per un'alimentazione sana, comunque, oltre alle proteine, nella soia va tenuto d'occhio anche l'apporto di grassi: in una cotoletta da 100 g, per esempio, i grassi superano il 10 per cento, contro una percentuale di solo 5-6 di hamburger e polpette. Il tofu, detto formaggio di soia, è ottenuto dalla coagulazione del latte di soia. Si mangia al naturale (ottimo se abbinato all'insalata o alle noci) ed è ricco di proteine (9 per 100 g), mentre i grassi sono circa il 5% e ha meno di 100 calorie l'etto.

Un altro aspetto da tenere presente nel consumo di soia è che, essendo una leguminosa, fermenta e produce gas, per cui non è l'ideale per chi ha il problema del colon irritabile.

Livia Pettinelli

Tutte le proprietà benefiche del legume originario dell'Oriente

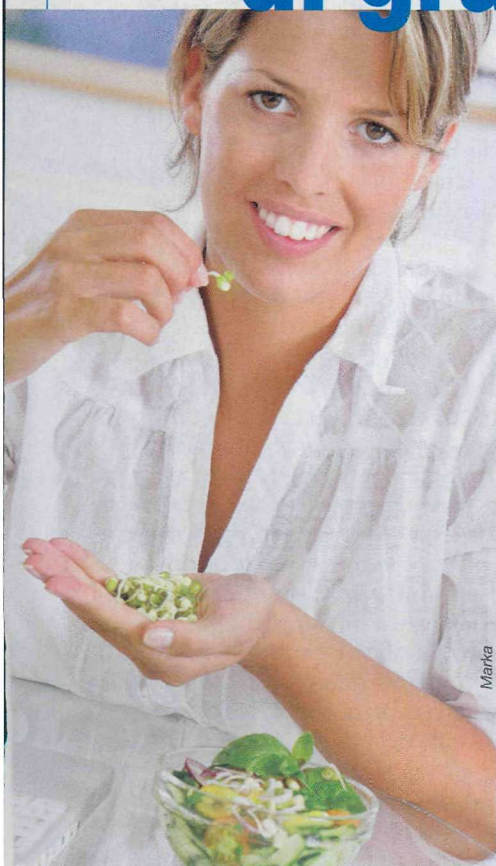
Soia, piccolo scrigno di grandi virtù

DA SAPERE

● **IL CONTRIBUTO CALORICO** dipende dai singoli prodotti. Per il gelato, a seconda del tipo, si può andare da 115 a 240 calorie; il vasetto da 125 g di yogurt ha circa 100 calorie; polpette e hamburger vanno da 115 a 160 calorie per etto, mentre con le cotolette, più grasse, si arriva alle 225. Il latte esiste anche in versione light (32 calorie per 100 cc), quello intero ne ha 43 ogni 100 cc e presenta un contenuto di grassi da 3,6 a 4 g, come il latte vaccino non scremato. Il tofu ha meno di 100 calorie l'etto.

● **IN MENOPAUSA** Questo legume ha un importante contenuto di isoflavoni, sostanze della famiglia dei fitoestrogeni (ormoni vegetali), che incidono positivamente su diversi fastidiosi problemi correlati alla menopausa (vampate, insonnia, eccessiva sudorazione). Su indicazione del ginecologo, gli isoflavoni possono quindi essere presi in alternativa alla *Tos*, *Terapia ormonale sostitutiva*.

● **LE COLTIVAZIONI OGM** In Italia l'industria si avvale generalmente della soia non geneticamente modificata. La provenienza non-Ogm può essere comunque verificata dalla certificazione in etichetta; in alternativa, si può dare la preferenza alla soia biologica.



Marika