

Porta in TAVOLA la SOIA

UN ALIMENTO COMPLETO, RICCO IN PROTEINE, È IL LEGUME PIÙ DIGERIBILE CON UN'ALTISSIMA PERCENTUALE DI PROTEINE, TANTO CHE PUÒ BENISSIMO ESSERE USATA COME SOSTITUTO DELLA CARNE.

Proteine animali e vegetali

Il nome proteine (o protidi) deriva dal greco «pròtos» che significa primo, proprio per sottolineare la loro fondamentale importanza per il nostro organismo. Il loro consumo deve essere di circa 1 grammo al giorno per chilo di peso (e, in un'alimentazione equilibrata devono rappresentare il 15% del totale delle calorie giornaliere). Tali valori, comunque, entro certi limiti, possono aumentare in situazioni particolari quali la gravidanza, l'allattamento, l'accrescimento, l'intensa attività fisica lavorativa o sportiva, le malattie, la convalescenza.

La loro fonte è di derivazione sia animale (carne, pesce, uova, latte, formaggio) che vegetale (cereali, legumi). La quota proteica di origine animale non può essere in difetto ma nemmeno in eccesso in quanto arrecherebbe gravi danni all'organismo: Infatti, le proteine sono sostanze che non hanno, come i grassi e i carboidrati, organi o tessuti di deposito dai quali possono essere mobilitate per ogni occorrenza. gli inconvenienti legati a una eccessiva introduzione di alimenti ricchi di proteine animali vanno dalle fastidiose coliti putrefattive alle ben più gravi accumuli di scorie tossiche (ammoniaca, ad esempio), a un'acidificazione del sangue, a un sovraccarico lavorativo del fegato e del rene. Inoltre, si deve tener presente che carni, pesci, uova, latte e formaggi non sono alimenti proteici puri, in quanto le proteine rappresentano solamente una percentuale del loro peso: il contenuto proteico delle carni varia dal 18 al 24%, il pesce dal 10 al 22%, le uova dal 12 al 14%, i formaggi dall'8 al 38%, il latte dal 3 al 4%. In effetti, le proteine animali sono accompagnate

sempre da grassi, per lo più saturi, e da colesterolo, dannosi per il nostro organismo perché aumentano la colesterolemia e attivano processi infiammatori a carico delle arterie, situazioni responsabili dello sviluppo delle placche aterosclerotiche. Senza contare, infine, l'alto costo ecologico (per produrle si consuma molta energia).

È luogo comune pensare che le diete basate soprattutto su alimenti di origine vegetale non siano equilibrate. Tuttavia, però, basta abbinare cereali e legumi per raggiungere un'alimentazione perfetta. Del resto, cereali e legumi hanno nutrito per millenni le popolazioni indoeuropee e americane, creando piatti che hanno costituito non a torto la base di una cucina sana. In modo particolare i legumi, rispetto alla carne, se causano una maggiore produzione di gas intestinali, presentano molteplici vantaggi: forniscono minor scorie azotate, non acidificano il sangue, rappresentano un'ottima fonte di fibre, presentano un basso costo commerciale ed ecologico.

LA SOIA

La soia presenta la più alta concentrazione di proteine tra tutti gli alimenti (38%), così da poter essere considerata un naturale

concentrato proteico vegetale. Ma la soia riveste un ruolo importante anche come alimento funzionale, vale a dire in grado di svolgere azioni benefiche per il nostro organismo, in quanto è ricca in vitamine e minerali (in modo particolare di ferro e potassio), contiene lecitina (sostanza che ha un effetto ricostituente sul sistema nervoso centrale), ha un bassissimo apporto sia di grassi saturi ($\leq 1\%$) che di colesterolo ($\leq 1\%$) e le sue proteine sono in grado di abbassare il livello del colesterolo nel sangue. A tal proposito recenti ricerche italiane hanno sottolineato il ruolo delle proteine della soia nella riduzione dei livelli di colesterolo nel sangue. Grazie a questa capacità delle proteine della soia di ridurre il colesterolo-LDL di oltre 20 mg/dL, la Food and Drugs Administration statunitense ha riconosciuto che le proteine della soia possono ridurre in modo significativo il rischio cardiovascolare e quindi l'infarto miocardico e l'ictus cerebrale.

Basandoci su queste proprietà, appare consequenziale l'auspicio della diffusione degli alimenti a base di soia (ad esempio, latte, yogurt, burger, polpette, tofu) nei regimi alimentari dei paesi occidentali.

