

VALORI NUTRIZIONALI

Un etto di lupini
ammollati fornisce
16,4 g di proteine
2,8 g di fibre
5,5 mg di ferro
114 calorie

LUPINI

ANTIDIABETICI NATURALI

Contengono proteine che riducono gli zuccheri nel sangue. E in più curano l'ipertensione

di Valeria Ghitti

Ricchissimi di proteine e fibre, questi legumi della tradizione tornano alla riscossa grazie agli studi scientifici che stanno confermando le loro qualità.

ACQUISTALI COSÌ

Li trovi in genere sottovuoto o in salamoia pronti all'uso: «Questo perché i lupini non trattati contengono alcaloidi amari e potenzialmente dannosi. Devono essere consumati previa cottura e ripetuti lavaggi», avverte Lorenzo Bazzana, responsabile Ortofrutta di Coldiretti. Preferisci, quindi, quelli dal sapore non amarognolo, segno di un corretto trattamento, e prima di consumarli sciacquali con acqua del rubinetto.

ABBASSANO LA GLICEMIA

«Merito di una delle loro numerose proteine, la conglutina-gamma. La capacità dei lupini di ridurre gli zuccheri nel sangue è stata dimostrata da diversi studi ma non conosciamo ancora il meccanismo d'azione», spiega Marcello Duranti, docente del Dipartimento di Scienze per gli Alimenti, la Nutrizione e l'Ambiente dell'Università degli Studi di Milano. Una decina di questi legumi, come snack prima dei pasti, può aiutarti a normalizzare la glicemia e a prevenire, di conseguenza, la comparsa del diabete.

SONO ALLEATI DEL CUORE

I lupini abbassano anche i livelli di colesterolo e di trigliceridi, sia perché sono ricchi di fibre che riducono l'assorbimento di questi grassi, sia probabilmente per l'azione di molecole di natura proteica, ancora oggetto di studi. «Inoltre, abbassano la pressione. Studi italiani hanno dimostrato che è merito di alcuni frammenti di proteine. Sarebbero loro a inibire l'azione di un enzima, che causa l'ipertensione», conclude Duranti.

NORD EUROPEI O MEDITERRANEI?



LUTEUS

Più diffusi nel Nord Europa, hanno fiori gialli e semi di media grandezza, giallo-bruni, sono usati soprattutto nell'industria alimentare.



ALBUS

Tipici del Mediterraneo, hanno fiori bianchi e semi a forma lenticolare, grandi, giallognoli. Sono i più adatti da gustare al naturale, come snack.