

Hai il colesterolo alto? Fatti una bistecca. Di soia!

È provato: un consumo costante del legume di origine asiatica può aiutare a ridurre dal 10 al 20% le Ldl

Testo di Simone Fanti

Quando il colesterolo dà qualche problemuccio, può essere utile farsi un giro tra gli scaffali del supermercato e dare un'occhiata ai prodotti a base di soia.

No, niente diffidenza. Un numero in crescita di ricerche scientifiche comprova i benefici di questo legume di origine orientale anche sulle arterie degli occidentali.

Uno studio, pubblicato dall'*American journal of clinical nutrition*, nato dal confronto fra 11 lavori, tira le somme. «Secondo l'indagine», spiega Cesare Sirtori (Cesare.Sirtori@ok.res.it), docente di farmacologia clinica all'Università degli Studi di Milano e presidente della Società italiana di nutriceutica (Sinut), «un consumo costante di soia può aiutare a ridurre del 10-15% le Ldl, il cosiddetto colesterolo cattivo. Un calo che in pazienti con ipercolesterolemia grave arriva anche a superare il 20%».

Proteica come la carne

Come mai? «Tra le proteine del legume ce n'è una che contiene peptidi in grado di impedire alle Ldl di depositarsi sulle pareti delle arterie», risponde Sirtori. La soia, tra l'altro, è un alimento comple-



to. «Le sue proteine, circa 36 grammi ogni cento di prodotto, hanno un valore nutrizionale simile a quello della carne, senza apportare colesterolo», dice Laura Garnerone (Laura.Garnerone@ok.res.it), biologo nutrizionista presso l'unità operativa di diabetologia e malattie metaboliche dell'Irccs Policlinico San Donato (Milano). «Come tutti i legumi, questo vegetale è ricco anche di

vitamine del gruppo B, di ferro e di potassio. E rispetto a lenticchie and co. ha il vantaggio di essere più digeribile».

Uno svantaggio ce l'ha, come spiega Sirtori: «È più calorica degli altri legumi: 412 calorie per 100 grammi di soia secca contro le 316 dei ceci o le 303 dei fagioli».

Traduzione: mangiare ogni tanto una bistecca di soia al posto della fiorentina è

QUANTO
COLESTEROLO
C'È NELLA
TUA TAVOLA?

LO SCOPRI
CLICCANDO
LA GALLERY SU
WWW.OK.RCS.IT
BASTA SCRIVERE
LE PAROLE CHIAVE
NEL «CERCA»
DEL SITO



Cautela sugli integratori in menopausa

Soia in menopausa? Forse. Secondo uno studio giapponese, pubblicato sul *Journal of nutrition*, l'assunzione per tre mesi di un integratore a base del legume, ricco di fitoestrogeni, ha ridotto vampate di calore, accumulo di grasso e rischio di osteoporosi. In

Italia, alcuni ginecologi consigliano gli integratori come terapia sostitutiva a quella ormonale. «Ma resta da dimostrare che la soia abbia sulle donne occidentali gli stessi benefici notati per le orientali», va cauto il farmacologo milanese Cesare Sirtori.

salutare, ingozzarsi di dolci con farina di soia credendoli light è un'assurdità.

Come orientarsi ai fornelli

Anche nei supermercati trovano ormai grande spazio i prodotti a base di soia. Ecco i principali, con alcune indicazioni per portarli in tavola.

◆ **Soia secca** (412 Kcal per 100 gr): trattala come fossero dei fagioli; lasciala in ammollo e usala per cucinare una zuppa, oppure cuocila, strizzala con lo schiacciapate e lasciala raffreddare; una volta fredda, triturala per farne una farina che potrai utilizzare per fare polpettoni, bistecche o hamburger.

◆ **Farina di soia** (452 Kcal per 100 gr): usala al posto della farina di grano per preparare pasta, biscotti, dolci o pane; non contiene glutine, quindi è indicata anche per i celiaci.

◆ **Spaghetti di soia** (335 Kcal per 100 gr): mangiali al posto di quelli di grano, ma evita di condirli con ragù di carne per non far lievitare troppo il livello delle proteine.

◆ **Bistecca, hamburger e spezzatino di soia** (circa 144 Kcal per 100 gr): a base di farina di soia, puoi mangiarli invece della carne rossa, perché hanno un contenuto proteico simile, ma sono privi di colesterolo.

◆ **Latte di soia** (32 Kcal per 100 gr): ottenuto dalla macerazione dei semi, puoi berlo in sostituzione del latte vaccino se sei allergico al lattosio. Con questo tipo di latte sono ottenuti **yogurt** (73 Kcal per 100 gr), **gelato** (102 Kcal per 100 gr) e **tofu** (99 Kcal per 100 gr), un formaggio vegetale che in Asia viene preparato fritto, stufato, nelle minestre, cotto con salse o farcito.

◆ **Miso** (200 Kcal per 100 gr): usa questa salsa ottenuta da miscele fermentate di semi di soia, acqua, sale e riso per insaporire le pietanze in alternativa al dado da cucina.

◆ **Salsa di soia** (70 Kcal per 100 gr): usala nella varietà Shoya, meno saporita (fermentato di soia e frumento), o nella più decisa Tamari (ottenuta solo da soia) come condimento di insalate, specialità della cucina cinese e giapponese (come ravioli al vapore e sushi).

◆ **Germogli** (49 Kcal per 100 gr): mangiali crudi, in insalata, oppure saltati in padella, da soli o con altri ingredienti (gamberetti, fagiolini, fegato, pollo...).