

Alimentazione. Ad ogni legume le sue proprietà, dalle lenticchie alla cicerchia un pieno di salute e sostenibilità. Il focus dell'Iss

Ad approfondirne le proprietà in vista della giornata mondiale dedicata a questi alimenti che si celebra domani è la direttrice del Reparto Nutrizione, Alimentazione e Salute dell'Iss

(Fonte: <https://www.quotidianosanita.it/> 9 febbraio 2026)



I legumi rappresentano una componente fondamentale di un'alimentazione sana, equilibrata e sostenibile. Sono una fonte preziosa di proteine vegetali, ricchi di fibra, pochi grassi e, ovviamente privi di colesterolo, in quanto prodotti vegetali (il colesterolo lo troviamo solo negli alimenti di origine animale). Inseriti regolarmente nella dieta, almeno 3 volte a settimana secondo le raccomandazioni delle [Linee Guida per una Sana Alimentazione](#), contribuiscono a: aumentare la sazietà; controllare la glicemia; ridurre il rischio cardiovascolare; migliorare la funzionalità intestinale; promuovere un'alimentazione più sostenibile per l'ambiente. Possono essere consumati come piatto unico, se abbinati a cereali come molto comune in tante ricette della tradizione mediterranea o come secondo piatto vegetale, in alternativa ai piatti proteici di origine animale. Ad approfondire le proprietà di questi alimenti in vista della giornata mondiale dei legumi, che si celebra domani è **Laura Rossi**, direttrice del Reparto Nutrizione, Alimentazione e Salute dell'Iss

Caratteristiche nutrizionali dei principali legumi: a ciascuno il suo anche se tutti vanno bene per tutti

Lenticchie: un piccolo alimento dalle grandi potenzialità nutrizionali e sostenibili. Le lenticchie sono tra i legumi più antichi e apprezzati al mondo, con un profilo nutrizionale di particolare interesse. Sono ricche di ferro, potassio, fosforo e acido folico, cosa che le rende ideali per supportare la produzione di globuli rossi, soprattutto nelle donne in età fertile, nei bambini e durante la gravidanza. A differenza di altri legumi, le lenticchie risultano più digeribili e cuociono più velocemente, anche senza ammollo, rendendole una scelta pratica e versatile per pasti quotidiani. Il ferro di origine vegetale in esse contenuto è meno facilmente assorbito rispetto a quello della carne, ma la combinazione con alimenti ricchi di vitamina C (come agrumi o pomodori) può migliorarne significativamente la biodisponibilità. Le lenticchie forniscono anche una buona quantità di proteine vegetali e di fibre, utili per la regolarità intestinale e per il controllo della glicemia. Sono ottime in minestre, insalate tiepide, burger vegetali, o piatti unici se abbinate a un cereale integrale (come riso o farro). Dal punto di vista ambientale, la loro coltivazione sostenibile e la lunga conservabilità ne fanno un alimento virtuoso anche per la lotta allo spreco alimentare.

Ceci: sani, sazianti e versatili, un concentrato di fibre perfetti per cuore e intestino. Costituiscono una fonte rilevante di fibre solubili, che svolgono un ruolo importante nel controllo del colesterolo LDL e nella regolazione della glicemia post-prandiale, contribuendo così alla prevenzione delle malattie cardiovascolari e del diabete di tipo 2. Apportano inoltre acido folico e vitamine del gruppo B, utili nei periodi di accrescimento e gravidanza. I ceci sono tra i legumi più antichi e versatili della nostra tradizione alimentare. La loro consistenza cremosa li rende ideali per preparazioni come vellutate, zuppe e purè, oltre che per ricette della tradizione mediterranea e mediorientale come l'hummus o i falafel. Se abbinati ai cereali, i ceci contribuiscono a formare un pasto con proteine ad alto valore biologico. È consigliabile ammorliarli a lungo (almeno 12 ore) e cuocerli bene per migliorarne la digeribilità. Per chi ha difficoltà digestive, è utile rimuovere la pellicina esterna, più ricca di fibra ma meno tollerata da intestini sensibili. Grazie al loro elevato potere saziante, i ceci sono ottimi alleati nei regimi alimentari controllati e rappresentano una scelta sana e sostenibile anche in chiave climatica, essendo a basso impatto ambientale.

- **Fagioli: la carne dei poveri, tante proteine vegetali alleati per la salute**

Tra i legumi con il più elevato contenuto proteico, i fagioli sono una preziosa fonte di zinco, potassio e magnesio, minerali fondamentali per il sistema immunitario, la funzione muscolare e l'equilibrio elettrolitico. La buccia, ricca di fibre insolubili, contribuisce alla regolarità intestinale e alla prevenzione di disturbi come la stitichezza e le malattie diverticolari. La loro varietà (borlotti, cannellini, neri, ecc.) consente un ampio utilizzo in cucina, dai piatti tradizionali alle insalate fredde. Per migliorare la digeribilità, è utile consumarli ben cotti e abbinarli a erbe aromatiche come alloro, finocchio o spezie come il cumino.

Piselli: dolci, versatili e amati dai bambini, uniscono gusto e benessere in ogni stagione I piselli sono più ricchi di zuccheri semplici rispetto agli altri legumi, il che conferisce loro un sapore naturalmente dolce. Per questo sono molto amati dai bambini che spesso non hanno preferenza per gli altri legumi. Sono una buona fonte di proteine, vitamina A e acido folico, hanno un gusto delicato e sono facilmente digeribili. A differenza di altri legumi secchi, possono essere consumati anche freschi o surgelati, rendendoli pratici e adatti a tutte le stagioni. Contengono una buona quota di proteine vegetali, sono una fonte significativa di vitamina A e acido folico, e apportano fibre utili al benessere intestinale.

Fave: protagoniste della primavera mediterranea, uniscono gusto, ferro e fibre in un piatto antico e nutriente Le fave sono un legume primaverile ricco di proprietà nutrizionali: forniscono buone quantità di ferro non-eme (quello che si trova nei vegetali), vitamina B1 (tiamina), fibre e proteine vegetali. Hanno un discreto contenuto di potassio e sono naturalmente povere di grassi. Grazie alla presenza di fibre e carboidrati complessi, contribuiscono al senso di sazietà e al buon funzionamento intestinale. Nella tradizione mediterranea vengono spesso consumate fresche o secche in abbinamento con verdure a foglia amara, come cicoria o catalogna, creando piatti bilanciati e gustosi. È importante ricordare che devono essere assolutamente evitate da chi soffre di favismo, una malattia genetica rara legata a un deficit dell'enzima G6PD.

Lupino: non tutti sanno che è un legume da riscoprire anche come snack spezzafame. Non tutti sanno che anche il lupino è un legume, poco diffuso nella dieta quotidiana, ma ricchissimo di proprietà nutrizionali. Ha un elevato contenuto proteico (superiore a quello di molti altri legumi), un buon apporto di fibre e una bassissima percentuale di zuccheri, che lo rende particolarmente adatto anche a chi deve controllare la glicemia. È inoltre una fonte naturale di calcio, ferro e potassio. Il lupino contiene anche composti bioattivi (alcaloidi) che, se non correttamente trattati, possono risultare amari e potenzialmente tossici: è quindi importante consumarlo solo dopo adeguata lavorazione industriale o corretta preparazione domestica. Spesso disponibile in salamoia (attenzione al contenuto di sale che possiamo contenere sciacquando a lungo i lupini in salamoia prima di mangiarli), riscopriamolo anche come uno snack sano o un ingrediente versatile in insalate, piatti unici o creme vegetali.

Cicerchia: legume antico e rustico, unisce gusto e nutrienti, ma richiede attenzione nella preparazione. La cicerchia è un legume antico della tradizione contadina, oggi riscoperto per le sue eccellenti proprietà nutrizionali. È ricca di proteine, fibre, calcio e fosforo, ed è particolarmente saziante e nutriente. Ha un gusto deciso e una consistenza che la rende ideale per zuppe, minestre e piatti rustici. Tuttavia, va consumata con moderazione e previa adeguata cottura e ammollo prolungato, poiché la cicerchia contiene una neurotossina responsabile del

latirismo, una malattia neurodegenerativa che può causare paralisi spastica degli arti inferiori, convulsioni e atrofia muscolare se il legume viene consumato in grandi quantità per periodi prolungati. La cicerchia è un esempio di biodiversità alimentare e di legume da valorizzare nel contesto di diete sostenibili.

Soia: fonte di proteine vegetali complete e versatili, ricca di nutrienti e benefica per cuore e ormoni. La soia è il legume con il più alto contenuto proteico e rappresenta una delle poche fonti vegetali che fornisce tutti gli amminoacidi essenziali, rendendola una proteina “completa” paragonabile a quelle di origine animale. È anche ricca di grassi insaturi, in particolare omega-3 e omega-6, fitosteroli e isoflavoni (fitoestrogeni naturali), noti per i loro potenziali effetti benefici sul sistema cardiovascolare e sulla salute ormonale. La soia è inoltre una buona fonte di calcio, ferro e vitamine del gruppo B. I suoi derivati, come tofu, tempeh, miso e bevande vegetali, offrono versatilità in cucina e costituiscono ottime alternative vegetali alle proteine animali, anche nell’ambito di diete vegetariane e vegane. Tuttavia, è importante privilegiare i prodotti con un profilo nutrizionale più semplice meno ricchi di grassi e sale e consumare la soia nell’ambito di una dieta varia ed equilibrata.

“Quindi - conclude l’esperta - più legumi nella dieta quotidiana è un modo semplice per mangiare meglio, proteggere la nostra salute prevenendo le malattie cronico degenerative e vivere più a lungo e in modo più sostenibile”.