

Intervista al dottor Attilio Morrone: legumi, il cibo del futuro

Naturium domani li celebra come alimento ottimale in tutte le fasi dello sviluppo

Una vera fonte di ricchezza a livello nutrizionale, soprattutto quelli biologici. Sono i legumi, eletti da Fao e Onu alimenti dell'anno 2016. Domani il progetto culturale Naturium li celebrerà a Montepaone Lido, nel corso di una degustazione gratuita in programma alle 11.30 presso l'Urban Market di Montepaone Lido. Tra gli ospiti dell'evento, il dottor Attilio Morrone che si renderà disponibile per chiarimenti e consigli. Il dottore Morrone è medico-chirurgo, ecografista diploma Siumb, dottorando di ricerca in particolare nel settore della nutrizione e delle malattie dismetaboliche presso l'Università di



Catanzaro. Proprio nel settore della nutrizione vanta al suo attivo due pubblicazioni internazionali.

Dottore Morrone, perché preferire i legumi?

“Innanzitutto perché hanno un alto tenore proteico e un ottimale profilo aminoacidico, soprattutto in

associazione ai cereali. Poi, va evidenziato il potenziale in carboidrati, prevalentemente ricchi in amilosio più che amilopectina, fattore che riduce l'indice glicemico, consentendo un ottimale mantenimento della sazietà post prandiale, ed evita picchi glicemici potendo essere utilissimo nei diabetici e in chi vuol perdere peso”.

Insomma, sono un alimento toccasana...

“Sono ricchissimi di fibre e in particolare di solubili: riducono il colesterolo, migliorano il senso di sazietà postprandiale, permettono la formazione di feci di

consistenza molle, sono prebiotici, riducono l'indice glicemico. Inoltre, sono poveri di grassi saturi e ricchi in polinsaturi, a eccezione della soia ricchissima di grassi ma sempre polinsaturi”.

E' vero che fanno bene alla salute?

“La presenza di saponine, da recenti studi, riduce l'incidenza di diverse patologie. I legumi sono, comunque, un alimento ottimale in tutte le fasi dello sviluppo, nei soggetti diabetici, obesi, nei soggetti con patologie epatiche, perché ricchi in aminoacidi ramificati e meno in aromatici. Unica attenzione nei soggetti con emocromatosi per l'alto contenuto di ferro. Hanno, inoltre, un alto contenuto di vitamine del gruppo B e di folati, un alto contenuto di magnesio, fosforo, ferro e oligoelementi”.

E da un punto di vista ambientale?

“La loro coltivazione permette l'arricchimento dell'azoto nel terreno, in particolare le fave per la presenza di una simbiosi batteri/azotofissatori nell'azoto dell'aria, batteri del genere rhizobium, così da ridurre la richiesta di fertilizzanti (rotazione stagionale del terreno). Infine, sono economici e largamente disponibili nel mondo”.