
La soia

Autore: Giuseppe Chella

Fonte: Città Nuova

La soia è originaria della Cina e nell'alimentazione di molte popolazioni orientali rappresenta, spesso, un cibo molto importante.

Il consumo umano della soia ha origini antichissime se si pensa che sono stati trovati semi di questa pianta che risalgono a circa 5000 anni a.C.

Questo legume con l'olio e la lecitina è la materia prima di diversi alimenti: il latte di soia, il formaggio, la bistecca, il gelato, il pane, la pasta alla soia, ecc... La lecitina di soia ha notevoli proprietà antiossidanti e anticolesterolo ed esercita anche una certa azione favorevole per la memoria.

La soia è uno degli alimenti con la più alta concentrazione di isoflavoni, considerati estrogeni vegetali (fitoestrogeni).

Studi condotti recentemente da alcuni centri di ricerca italiani hanno dimostrato che il trattamento con i fitoestrogeni è molto benefico e privo di effetti collaterali per le donne che presentano i disturbi dovuti alla menopausa. Il dato epidemiologico all'origine dei suddetti studi è stata la constatazione che le donne dei Paesi orientali, dove vige una dieta ricca di soia, hanno malesseri da menopausa molto lievi rispetto a quelli che si manifestano nelle donne occidentali. La soia è pertanto considerata amica delle donne.

Nelle asiatiche l'assunzione di questo legume sembra sia associata anche ad una aumentata densità minerale delle ossa.

Alla soia sono attribuite persino proprietà antitumorali. Una delle ipotesi per spiegare il ridotto tasso di mortalità per tumore della prostata degli uomini asiatici potrebbe essere connesso con il maggior consumo di questo legume.

La soia è ricca di proteine, di nutrienti, di fibre solubili e di acidi grassi polinsaturi ed è praticamente priva di grassi saturi.

In questi ultimi anni vengono condotti molti studi sulle proprietà benefiche attribuite alla soia e ai suoi derivati; studi, i cui risultati sono, talvolta, contraddittori.

In Italia è sicuramente da consigliare un maggiore consumo di questo legume. I granelli di soia che si trovano in commercio sono spesso molto duri e prima di essere bolliti devono essere sottoposti ad un lungo ammollo in acqua addizionata a bicarbonato.