
Legumi

Autore: Giuseppe Chella

Fonte: Città Nuova

Nei legumi notevole presenza di fitoestrogeni con effetti benefici per la salute.

I fitoestrogeni sono sostanze vegetali che svolgono azioni simili agli estrogeni. Sono definiti anche estrogeni deboli perché, pur avendo una struttura simile agli ormoni femminili, svolgono una attività biologica molto lieve rispetto agli estrogeni prodotti dall'organismo umano.

I fitoestrogeni si dividono in tre principali tipologie: gli isoflavoni contenuti soprattutto nella soia ma anche in lenticchie, piselli e fagioli; i lignani presenti nei semi di lino, ma anche nelle graminacee, e i cumestani contenuti nei germogli. Gli isoflavoni sono considerati i migliori fitoestrogeni e sono stati più studiati.

Le donne cinesi ed orientali che consumano cibi ricchi di fitoestrogeni hanno una notevole attenuazione dei malesseri tipici della menopausa.

Si è constatato tra le popolazioni orientali che i fitoestrogeni potrebbero svolgere anche una certa azione contro patologie cardiovascolari, osteoporosi e alcune forme tumorali.

È importante notare che i fitoestrogeni non sono disponibili in maniera immediata, ma sono attivati dalla flora batterica del nostro intestino e, pertanto, una qualunque situazione che alteri la flora intestinale (assunzione di antibiotici, di farmaci ecc.) determina una minore disponibilità e minore assorbimento di tali benefiche sostanze.