

La soia gialla



La pianta della soia è originaria dell'estremo oriente (Manciuria), dove viene coltivata da 5000 anni ed i suoi semi, insieme al riso, hanno costituito per secoli la base alimentare che ha permesso alla popolazione di mantenersi generalmente in salute.

Fin dall'antichità viene consumata nella forma "fagiolo", ma anche sotto forma di diversi preparati: il tofu, il miso, il shoyu, il tamari, i vermicelli, i noodle di soia, etc . . .

La soia è una leguminosa come i fagioli, i ceci o le lenticchie e come tutti i legumi, è la fonte per eccellenza di proteine vegetali.

Ciò che contraddistingue questo piccolo fagiolo dorato sono le sue particolari caratteristiche nutrizionali. Infatti la soia è il legume con il più alto contenuto proteico e la migliore composizione in amminoacidi essenziali

(migliore qualità proteica). Questo la rende un ottimo sostituto della carne e delle proteine animali in genere, con il vantaggio che rispetto a queste ultime, è povera di grassi saturi (dannosi per la salute). E' molto ricca di alcune vitamine, ha un eccezionale contenuto di tiamina e di sali minerali come il potassio (che bilancia l'eccesso di sodio che spesso caratterizza la nostra dieta). Ma quello che più caratterizza il fagiolo di soia sono gli isoflavoni di cui è composto. Questi ultimi appartengono alla famiglia dei fenoli ad attività estrogenica e svolgono una funzione simile a quella degli estrogeni, ma in forma più blanda. Prima della menopausa queste particelle, attenuano la forza estrogenica riducendo il rischio di tumori ormoni-dipendenti. Dopo la menopausa, quando l'organismo è carente di estrogeni, gli

isoflavoni mantengono una limitata attività estrogenica, come una sorta di terapia sostitutiva molto delicata, contro gli effetti più fastidiosi della menopausa. L'interesse per le benefiche proprietà dei semi di soia ebbe inizio quando alcuni studi epidemiologici, condotti su popolazioni asiatiche misero in luce una minore incidenza di alcune forme tumorali come il cancro alla mammella, al colon e alla prostata. Si osservò inoltre che le donne orientali vivevano una menopausa più serena rispetto alle donne occidentali ed il rischio di osteoporosi e malattie cardiovascolari era ridotto. Si ipotizzò quindi l'esistenza di una relazione tra consumo di soia e ridotta incidenza di questi disturbi e patologie. Un altro effetto della soia è la sua azione ipocolesterolemizzante dovuta principalmente alla presenza del fosfolipide "lecitina", ma anche dei fitosteroli, saponine, gli isoflavoni e le stesse proteine della soia che, tra le loro proprietà, hanno quella di abbassare il colesterolo cattivo (LDL), senza intaccare il colesterolo buono (HDL) che è molto utile nella prevenzione delle malattie cardiovascolari. Qui al Vecchio Oriente, da qualche tempo, è disponibile il fagiolo di soia nella sua forma secca. Per cucinarlo è necessario farlo bollire come qualunque altro fagiolo, previo ammollo. Più viene prolungato l'ammollo, meno sarà il tempo necessario per la cottura. Inoltre è disponibile il fagiolo tostato. Quest'ultimo può essere gustato direttamente dalla confezione e può diventare uno spuntino sano che mantiene al suo interno tutti i nutrienti che desideriamo assumere dalla soia. Entrambe le



CONTROINDICAZIONI:

La soia non ha particolari controindicazioni, purché non se ne faccia un uso sconsiderato. La lavorazione industriale dei fagioli di soia, può denaturare le molecole di quest'ultima, generando composti antinutrizionali. Tutto questo si può evitare inserendo la soia nella propria alimentazione in modo equilibrato, senza eccessi e scegliendo di acquistare prodotti sani, provenienti da lavorazione artigianale (secondo tradizione). L'assunzione di estratti contenenti isoflavoni (fitoestrogeni) è sconsigliata a chi ha sofferto di cancro ormono-dipendente (ad esempio al seno o all'utero), ma questo non riguarda in alcun modo la soia che possiamo assumere attraverso una normale alimentazione. In gravidanza è bene assumere la soia con moderazione ed è sconsigliata la somministrazione ai neonati. E' importante sapere che la soia cruda contiene una sostanza proteica in grado di inibire l'assorbimento dei preziosi amminoacidi che essa contiene. Questo problema si risolve sottoponendola ad una cottura

versioni derivano da una coltivazione biologica e controllata. In Occidente la soia arrivò tra l'800 ed il 900. Durante la seconda guerra mondiale divenne il prodotto di punta nell'agricoltura statunitense dove le varietà più produttive sono state manipolate geneticamente in modo da ottenere un prodotto qualitativamente e quantitativamente eccellente (OGM). Nel frattempo la soia si è diffusa anche in alcuni Paesi europei dove oggi per legge, sull'etichetta di qualunque alimento che contenga OGM, la menzione "prodotto da OGM" è obbligatoria.

Tutt'ora la ricerca sta studiando a fondo le peculiarità di questo particolare alimento, tanto che da alcuni studi è emerso che concentrazioni elevate di proteine della soia, possono causare problemi di interferenza con le funzioni della tiroide, in persone già problematiche. Ovviamente si parla di dosi molto elevate, che assolutamente non vengono assunte attraverso una normale e variegata alimentazione.