



LE PROPRIETÀ BENEFICHE DELLE LENTICCHIE

Natasha Russo, dietista diplomata

Ricche di fibre, sali minerali e vitamine, le lenticchie sono considerate, fin dai tempi antichi, la carne dei poveri. Sono legumi appartenenti alla famiglia delle Papilionacee e la loro storia inizia molti secoli fa. Alcuni studi condotti su reperti fossili, riferiscono che le lenticchie sono il legume più antico coltivato dall'uomo. Le prime tracce della loro esistenza risalgono addirittura al 7000 a.C., epoca in cui già risultano coltivazioni, specialmente in Asia e soprattutto nella regione che oggi corrisponde alla Siria e da questa zona si diffusero facilmente in tutto il mediterraneo. Per quanto riguarda il consumo, le notizie riferiscono che in Turchia erano soliti farne uso già dal 5.500 a.C. In particolar modo, essendo un alimento facilmente reperibile e poco costoso, specialmente nel Medioevo e in periodi di forti carestie quando il cibo scarseggiava, questo piatto sostituiva facilmente un pasto completo fornendo proteine e vitamine e migliorando anche le condizioni di salute e quindi la resistenza alle malattie.

Le proprietà della lenticchia

Le lenticchie hanno un alto valore nutritivo e contengono circa il 25% di proteine, il 53% di carboidrati e il 2% di olii vegetali. Sono anche ricche di fosforo, ferro e vitamine del gruppo B.

Sono molto indicate nella **prevenzione dell'arteriosclerosi** poiché i pochi grassi in esse contenute sono di tipo insaturo. La grande quantità di fibre le rendono molto importanti e utili per il funzionamento dell'apparato intestinale e per tenere sotto controllo il livello del colesterolo. Ma non è tutto: le lenticchie contengono anche isoflavoni, sostanze che **"puliscono" l'organismo**.

Le lenticchie sono anche molto ricche di tiamina, utile per migliorare i processi di memorizzazione, mentre il contenuto consistente di vitamina PP fa sì che esse abbiano anche la proprietà di fungere da potente equilibratore del sistema nervoso, con azione antidepressiva e antipsicotica. Infine, sono molto indicate per tutti coloro che necessitano di ferro, mentre sono assolutamente controindicate nei soggetti iperuricemici (coloro che hanno alti valori di acido urico nel sangue).