

28 Novembre 2016

## Tutti i benefici della soia

Il legume più diffuso al mondo si sta facendo spazio nel made in Italy anche in versione bio. Eccone proprietà e controindicazioni



Proprietà degli alimenti

C'è chi la considera un semplice ingrediente da ricette orientali, c'è chi la relega senza indugio alle diete vegetariane. Ma **la soia** è molto di più, e di certo merita un posto d'onore in ogni cucina. Innanzitutto è bene sapere che - come spiega in un articolo [1] "Il nuovo agricoltore" - questo oro d'oriente sta trovando il suo spazio anche nelle **coltivazioni made in Italy**. Anzi, nel Belpaese c'è chi ha fatto di questa coltura una sfida che punta su innovazione e benessere. Un esempio è la produzione di **soia biologica** [2] a filiera controllata di "Compagnia italiana alimenti biologici e salutistici" con sede a Bagnacavallo (Ravenna).

### La soia biologica? Cresce in Romagna [3]

C'è dunque una "soia di casa nostra" che aspetta solo di essere portata in tavola, anche perché si presta a **innumerevoli ricette** sia utilizzata secca, sia sotto forma di germogli [4], tofu, farina [5] o bevanda [6]. E se cercate qualche buon motivo per inserirla nella vostra dieta basta dare un'occhiata alle sue **virtù**. La soia secca è tra i legumi con il più alto contenuto di **proteine vegetali** di buona qualità (arriva anche a una concentrazione del 40%), ottime sostitute della carne se si vuole ridurre il livello di colesterolo o acidi grassi saturi nella dieta, rendendola più varia e salutare.

La soia contiene circa il 19% di lipidi composti quasi esclusivamente di **acidi grassi insaturi**, che - insieme alla lecitina - aiutano il corretto funzionamento del fegato e dell'apparato cardiovascolare tenendo a bada il **colesterolo** cattivo. È inoltre ricca di fibre che contribuiscono a regolarizzare l'intestino e di fitosteroli che rallentano l'invecchiamento cellulare. Diversi studi [7] hanno evidenziato le proprietà **antitumorali** della soia, in particolare verso il cancro alla prostata e al seno.

Grazie alla presenza di fitoestrogeni, la soia si rivela un'ottima alleata del benessere delle donne anche

durante la **menopausa**. Tuttavia, accanto alle numerose virtù, occorre considerare qualche lato oscuro di questo legume che può talvolta provocare **reazioni allergiche**. Inoltre, la soia è sconsigliata per chi ha **problemi di tiroide** poiché i suoi componenti potrebbero disturbarne il funzionamento. In questi casi è dunque meglio rivolgersi a medici o nutrizionisti.

### **Potrebbe interessarti anche**

Restare in forma con la barbabietola rossa [8]

Il cipresso in cucina: proprietà e ricette [9]

Salute a tavola: il potere del colore bianco [10]

---

### **Links**

[1] <http://www.ilnuovoagricoltore.it/coltivazione-soia-dalla-a-alla-z/>

[2] <http://www.territori.coop.it/territori/largo-alle-proteine-vegetali-con-compagnia-italiana-alimenti-biologici-e-salutistici>

[3] <https://www.territori.coop.it/territori/la-soia-biologica-cresce-romagna>

[4] <http://www.territori.coop.it/benessere/se-son-germogli-germoglieranno-anche-senza-un-briciolo-di-terra>

[5] <http://www.territori.coop.it/benessere/tre-farine-alternative-da-tenere-dispensa>

[6] <http://www.territori.coop.it/benessere/quattro-alternative-vegetali-al-latte-vaccino>

[7] <http://www.fondazioneveronesi.it/articoli/alimentazione/i-mille-benefici-della-soia/>

[8] <https://www.territori.coop.it/benessere/restare-forma-con-la-barbabietola-rossa>

[9] <https://www.territori.coop.it/benessere/il-cipresso-cucina-propriet%C3%A0-e-ricette>

[10] <https://www.territori.coop.it/benessere/salute-tavola-il-potere-del-colore-bianco>