

Studio del CREA Cerealicoltura sui lupini:  
ottimi alleati contro colesterolo e diabete,  
favoriscono la sostenibilità agricola

RASSEGNA STAMPA

A cura di Giulio Viggiani  
- Ufficio Stampa CREA

# GIORNALE DI SICILIA

Giornale di Sicilia  
Sabato 29 Settembre 2018



Il lupino,  
piatto forte  
della cucina  
vegana  
e salutista

Ricchi di proteine e minerali, possiedono una sostanza capace di abbassare il tasso di zucchero nel sangue

## Legumi poveri ma preziosi, i lupini alleati contro il diabete

Gianna Bozzali

RAGUSA

**D**a sempre considerati un cibo povero, i lupini sembrano invece essere degli ottimi alleati contro il colesterolo ed il diabete. Negli ultimi anni, infatti, la ricerca sta focalizzando un'attenzione maggiore su questi legumi già noti ai tempi dei Romani e ciò non solo per il loro utilizzo nella cucina vegana e in quella salutista, ma anche perché si ritiene che i lupini, così come le altre leguminose, possano assicurare la sostenibilità agricola.

In particolare, al CREA - Consiglio per la ricerca in agricoltura e l'analisi dell'economia agraria di Acireale, alcuni ricercatori stanno studiando il lupino dal punto di vista nutrizionale e salutistico e hanno confermato la sua ricchezza in proteine, fibre e minerali, le poche calorie che forniscono, grazie al basso contenuto in grassi ed amido, e la presenza di una sostanza, la cosiddetta

gamma-conglutina, una sostanza simile all'insulina che abbassa il tasso di zucchero nel sangue. Da lì è partita l'attività di sviluppo di una serie di prodotti: dal pane con farina di lupino agli snack nutraceutici a base di un concentrato proteico di lupino in grado di far abbassare il colesterolo, e per i più golosi anche una granita di lupino. Alimenti in alcuni casi testati con successo su topi da laboratorio, la cui «ricetta» è pronta ad entrare nelle industrie alimentari interessate.

«Questi prodotti nascono dopo una lunga sperimentazione di laboratorio e sono stati sviluppati in collaborazione con l'Università di Catania e la Coop. Agr. Valle del Dittaino di Enna, nell'ambito di due progetti di ricerca - spiega Alfio Spina, ricercatore del Centro di Ricerca Cerealicoltura e Colture Industriali del CREA. Il pane "high in protein" e "high in fibre" è a base di farina di lupino bianco, la specie maggiormente coltivata in Italia, mentre lo snack "low cholesterolemic index" è a base di concentrato proteico di lupino azzurro, specie diffusa soprattutto nel cen-

tro Europa; quest'ultimo prodotto è stato inserito nel catalogo delle innovazioni. Inoltre è in corso di studio anche una granita salutistica al gusto di lupino. Sono prodotti rivolti a categorie particolari di consumatori quali sportivi, anziani, vegani, vegetariani o a chi ha lievi problemi di dislipidemie e/o di glicemia».

Il lupino, a tutt'oggi, è poco diffuso in Sicilia: i pochi produttori presenti si trovano fra Caltagirone, Grammichele e Scicli. Ma puntare sulla coltivazione di questi legumi, scegliendo aree con terreni acidi o sub-acidi, darebbe molti vantaggi, non solo per il loro impiego nell'alimentazione umana ed animale ma anche per i risvolti agricoli ed ambientali che ne deriverebbero.

«Il lupino - conferma il ricercatore - aumenta la sostenibilità dei sistemi culturali in quanto salvaguarda e migliora la fertilità del suolo. Inoltre, nell'avvicendamento culturale può benissimo entrare in rotazione con i cereali ed altre colture erbacee e può essere a servizio della zootecnia in sostituzione della soia di importazione».