



*Uno studio dell'Ibba-Cnr, pubblicato sulla rivista "Frontiers in Plant Science", spiega come i prodotti da forno a base di farina di fagiolo, rispetto a quelli con farina di mais e/o frumento, abbiano un migliore bilanciamento aminoacidico, un maggior contenuto di fibre, un minore indice glicemico e contenuto di amido, dimostrandosi quindi adatti a persone celiache o intolleranti al glutine e diabetiche*



Roma, 7 luglio 2016 – La farina ottenuta da varietà di fagioli privi di composti antinutrizionali riduce l'indice glicemico dei prodotti da forno. La notizia arriva da uno studio pubblicato sulla rivista *Frontiers in Plant Science*, realizzato da un gruppo di ricercatori guidato da Francesca Sparvoli dell'Istituto di biologia e biotecnologia agraria del Consiglio nazionale delle ricerche (Ibba-Cnr). La ricerca illustra la produzione di biscotti ipoglicemici, biofortificati e gluten-free.

“I legumi sono alimenti di origine vegetale con ottime proprietà nutritive. Le caratteristiche delle loro proteine sono complementari a quelle dei cereali e sono spesso usate nei prodotti privi di glutine – spiega Sparvoli – I semi, però, contengono elementi, come l'acido fitico, lectine e inibitori di enzimi, che interferiscono con l'assorbimento dei nutrienti compromettendo il loro valore nutrizionale”.

I ricercatori per la cottura dei biscotti, in combinazione con diverse proporzioni di farina di mais e/o di frumento, hanno isolato e utilizzato la farina del fagiolo Ipa1 e della tipologia Lady Joy. “I biscotti contenenti farina di fagiolo sono migliori da un punto di vista nutrizionale rispetto a quelli con la solo farina di mais e/o frumento, poiché hanno un migliore bilanciamento aminoacidico, un maggior contenuto di fibre, un minore indice glicemico e contenuto di amido – precisa la ricercatrice dell'Ibba-Cnr – L'uso della farina di fagiolo Ipa1 ha ridotto infatti del 50% il contenuto di acido fitico nei biscotti, rendendo così più semplice l'assorbimento del ferro. Invece i biscotti a base di farina Lady Joy sono particolarmente ipoglicemici perché, oltre a non contenere lectine tossiche attive, presentano quantità discrete di inibitore dell'α-amilasi, proteina che contribuisce a ridurre il picco insulinico post-prandiale in chi soffre di iperglicemia”.

Infine, presso il laboratorio di analisi sensoriale dell'Università degli Studi di Milano sono stati portati avanti dei test sulla gradevolezza di questi nuovi prodotti da forno. “I biscotti contenenti fino al 50% di farina di fagiolo su quelle totali risultano gradevoli in modo comparabile a quelli di controllo e si

dimostrano adatti a persone celiache o intolleranti al glutine in quanto gluten-free, ossia fatti senza farina di frumento. Per il momento i biscotti non sono ancora disponibili sul mercato, ma ci auguriamo che si possa presto arrivare a una produzione a livello industriale”, conclude Sparvoli.

*fonte: ufficio stampa*