

## **FAVE: 10 MOTIVI PER MANGIARNE DI PIÙ™**

### **Salute e Benessere**

Inviato da : Franco Petrone

Pubblicato il : 1/4/2024 8:00:00

Le fave sono dei legumi di colore verde chiaro. Le possiamo acquistare fresche in primavera e le troviamo secche lungo tutto il corso dell'anno. **DI STAGIONE: DA APRILE A LUGLIO**



Le fave sono dei legumi di colore verde chiaro. Le possiamo acquistare fresche in primavera e le troviamo secche lungo tutto il corso dell'anno.

Le fave sono ricche di proteine e fibre vegetali, ma sono povere di grassi. Rappresentano una fonte naturale di molti degli elementi nutritivi necessari per la nostra alimentazione, come vitamine e minerali.

Ecco 10 motivi per mangiarne di più.

1) Fonte di ferro

Le fave sono una fonte di sali minerali da non sottovalutare. In particolare, contengono una buona quantità di ferro, una sostanza considerata essenziale per il trasporto dell'ossigeno nel sangue. Il ferro, insieme al rame, costituisce una risorsa fondamentale per la formazione dei globuli rossi.

Leggi anche: 12 fonti di ferro per i vegetali

2) Perdere peso

Il consumo di fave può aiutare a perdere peso o a mantenere il proprio peso corretto per via del loro contenuto bilanciato di proteine e fibre vegetali. Secondo uno studio pubblicato nel 2010 dall'European Journal of Clinical Nutrition, seguire una dieta che preveda il corretto apporto di tali elementi rende più semplice il dimagrimento.

3) Fonte di vitamina B1

Oltre al ferro e ad altri sali minerali, come il fosforo e il rame, le fave contengono vitamina B1, conosciuta anche come tiamina. La vitamina B1 è importante per il corretto funzionamento del sistema nervoso e per il metabolismo dell'energia.

4) Abbassare il colesterolo

Le fave sono ricche di elementi nutritivi che supportano la salute cardiovascolare e che aiutano ad abbassare il colesterolo. Il merito sarebbe soprattutto del loro contenuto di fibre, che aiutano a stabilizzare i livelli di colesterolo nel sangue. Sarebbero efficaci, in particolare, per abbassare il colesterolo LDL.

5) Fonte di acido folico

Le fave sono un'importante fonte vegetale di acido folico. I folati appartengono alla famiglia delle vitamine del gruppo B, che sono fondamentali per il metabolismo e per garantire al nostro corpo l'energia necessaria. Inoltre l'acido folico supporta le funzioni del sistema nervoso e aiuta la sintesi del DNA e dell'RNA. 6) Prevenire il diabete

Le fave, come già sottolineato, sono ricche di fibre vegetali, che sono considerate utili per equilibrare i livelli di zuccheri nel sangue e per prevenire il diabete. Una dieta ricca di fibre aiuta inoltre a prevenire l'obesità e i problemi cardiaci, oltre che a ridurre il rischio di infarto e di ictus.

7) Benessere del cervello

Le fave contengono L-dopa, un precursore di alcune sostanze presenti a livello del cervello, come la dopamina e l'epinefrina. La dopamina è associata con un miglior funzionamento dei movimenti del corpo. Un maggior consumo di fave potrebbe aiutare a prevenire malattie come il morbo di Parkinson.

8) Prevenire artrite e osteoporosi

Le fave sono ricche di manganese, un minerale di cui la dieta moderna potrebbe essere carente. Il manganese supporta la funzionalità del sistema nervoso, endocrino e immunitario, ed è necessario per la produzione di un'importante enzima antiossidante. Una dieta ricca di manganese può aiutare a prevenire artrite e osteoporosi.

9) Fonte di proteine

Le fave, come molti altri legumi, sono una buona fonte di proteine vegetali. Nello stesso tempo, il loro apporto calorico non è eccessivo: 100 grammi di fave, infatti, forniscono 341 calorie. Per aiutare il nostro organismo ad avere a disposizione tutte le proteine che gli sono necessarie, è bene abbinare il consumo delle fave, e degli altri legumi, a quello di cereali integrali.

10) Pelle luminosa

Tra i nutrienti benefici presenti nelle fave non dobbiamo dimenticare la vitamina A, che ci aiuta a mantenere la pelle in salute e a renderla luminosa. La vitamina A non solo protegge e mantiene sana la pelle, ma è utile per favorire lo sviluppo delle ossa e garantire il benessere degli occhi e della vista.

Favismo

I numerosi benefici delle fave non valgono, purtroppo, per chi soffre di favismo. Si tratta di una patologia in cui è presente un difetto congenito in un enzima normalmente contenuto nei globuli rossi. Il difetto enzimatico si trasmette per via ereditaria tramite il cromosoma X. La malattia compare dopo 12-48 ore dall'assunzione di fave fresche. Nei casi più gravi, circa la metà dei

globuli rossi viene distrutta. La malattia è diffusa soprattutto in Sardegna e Grecia.