

---

# **FITOESTROGENI: ormoni verdi nel piatto**



---

## **Un invito a tavola per lui e per lei**

Gli estrogeni sono presenti in molte piante e in alcuni alimenti di origine vegetale. In oriente le loro qualità sono molto sfruttate, tant'è che le donne asiatiche non sanno cosa siano le vampate menopausali, e gli uomini sono a basso rischio di malattia prostatica.

### **Dove si trovano?**

Esistono due categorie principali, entrambe molto utili e ricche di estrogeni naturali:

#### **-Isoflavoni**

Legumi, lenticchie, fagioli, ceci, fagioli di soia, salsa di soia, farina e latte di soia, tofu, salvia, finocchio, grano, germe di grano, orzo, luppolo, riso integrale, avena, farro.

#### **-Lignani**

Semi di lino, semi di girasole, sesamo, carota, ciliege, pere, luppolo, birra di luppolo, liquirizia, orzo, riso, aglio, cipolla. Olii vegetali, olio di oliva.

### **Come funzionano?**

I fitoestrogeni riescono a legarsi al recettore per gli estrogeni umani, questo significa che vengono captati proprio allo stesso modo degli estrogeni che noi produciamo in età fertile. Questo legame però è incompleto, dunque ha un effetto biologico debole, non paragonabile a quello degli estrogeni della terapia sostitutiva che invece stabiliscono un legame forte, che col tempo può anche risultare dannoso.

L'effetto che si ottiene da questo legame debole è una modulazione più dolce, più lieve, che può essere mantenuta a lungo nel tempo. L'effetto benefico è duplice: il fitoestrogeno è poco attivo su utero e mammella, che sono a rischio durante la terapia estrogenica, ma arriva a dispensare un sicuro beneficio sugli organi che invece tendono ad

---

---

invecchiare e ad ammalarsi, come la pelle, il cervello, le ossa, il sistema cardiovascolare e la vagina. Dunque con minima dose e massimo effetto, si mantengono in salute le ossa e il cervello, la pelle rimane bella, e utero e mammella non rischiano malattie maligne.

### **Qualè la giusta quantità?**

La dieta dovrebbe essere arricchita con 60-70 milligrammi di fitoestrogeni al giorno, meglio se divisi in due somministrazioni ai due pasti principali. La somministrazione in bustine o in pastiglie contiene soprattutto estratti secchi di soia e può ancora essere potenziata da un'alimentazione ricca di estrogeni vegetali. Per quanto riguarda legumi e cereali va detto che le meravigliose proprietà di questi cibi sono soprattutto nella buccia e nella pellicola di rivestimento, che dunque non deve essere eliminata.

### **Si può fare la terapia da sole?**

Benissimo per la dieta, cucinate e divertitevi ai fornelli. Un'altra cosa però è la terapia iniziata in modo sistematico con estratti secchi e tinte madri. Fare da sé può essere sbagliato e controproducente.

Non si deve iniziare la terapia senza essere state dal ginecologo, senza aver fatto la visita, la mammografia e il pap test.

### **E l'intestino?**

I fitoestrogeni vengono assorbiti e vengono attivati proprio a livello intestinale. Davanti a un'improvvisa dieta a base di soia l'intestino tenderà a costiparsi e a produrre molta aria. La maggior parte delle donne rinuncia ad assumere abitualmente i fitoestrogeni proprio per questo disagio, che però può essere evitato. Innanzitutto la soia non è l'unico alimento che contiene i fitoormoni, basta usare un po' di fantasia e variare col menù per trovare un'ampia scelta in cucina. In secondo luogo i fitoestrogeni

---

---

si trovano nelle nostre farmacie in preparazioni semplici da usare, in bustine, in pastiglie e in tintura madre. Eccovi comunque una tisana molto utile per il gonfiore al ventre causato dai legumi.

### **Tisana contro il gonfiore del ventre**

- Cumino;
- Finocchio;
- Anice.

Procuratevi questi tre composti e uniteli in parti uguali. Portate ad ebollizione la tisana e lasciate poi in infusione per venti minuti. Bevetene una tazza prima o dopo il pasto. Se non avete tempo per una tisana allora concludete il pasto proprio come si usa in oriente, con i semi di cumino da masticare. Sono molto gradevoli, tolgono il meteorismo e lasciano un buon sapore in bocca.

### **I legumi: "la carne dei poveri"**

La tradizione popolare ha sempre attribuito ai legumi le proprietà proteiche ed energetiche della carne. Quando il tenore di vita medio si è innalzato i legumi sono stati messi nel cantuccio con l'etichetta di cibo povero adatto ai contadini, la crusca è stata abbandonata e dispensata come pastura adatta alle galline. Poi ci si è ravveduti. La crusca è tornata alla ribalta sugli scaffali dei supermercati e anche i legumi si stanno prendendo la loro rivincita.

I legumi sono una vera e propria riserva naturale di proteine e di amidi, trasmettono tanta energia a basso contenuto calorico, hanno un contenuto di aminoacidi che batte quello dei cereali e un valore proteico vegetale che non ha nulla da invidiare a quello animale della carne. Sono poi ricchissimi di fibre grezze e di oligoelementi come rame, manganese, iodio e zinco. Il contenuto in grassi è bassissimo. L'unico guaio è che sono poco digeribili e spesso gonfiano l'intestino. Vi consiglio in questo

---

---

caso di aumentare l'uso dei piselli, che rientrano nella categoria senza però dare problemi di meteorismo. Quando cucinate i fagioli, le lenticchie e i ceci aromatizzarli con le spezie che servono a eliminare il meteorismo, come il finocchio, il cumino, il rosmarino e l'alloro.

### **La soia d'oro**

La soia è alla base della storia dell'alimentazione orientale da 5000 anni e ha tutte le carte in regola per entrare a far parte del futuro della nostra dieta, attraverso ricette semplici e buone.

I semi di soia sono ricchi di proprietà nutrizionali che derivano dall'elevato contenuto di proteine, dai fitoormoni vegetali, e ancora dalla presenza di lecitina, fibre, vitamine (A, E, gruppo B) e minerali (Calcio, Fosforo, Potassio, Magnesio).

Il potenziale dietetico e farmacologico della soia è stato più volte verificato in molti studi scientifici, che l'hanno consacrata ad essere un'arma potente per la prevenzione dei tumori, della malattia cardiovascolare, della malattia prostatica, della sindrome menopausale, dell'osteoporosi. L'osservazione più importante è che le popolazioni asiatiche che usano una dieta a base di soia hanno una scarsa incidenza delle "malattie del benessere" e delle complicanze che accompagnano l'invecchiamento in terra occidentale. Le patologie cardiovascolari, l'infarto, i tumori alla mammella e alla prostata, i disturbi della menopausa e l'osteoporosi, sono tutte malattie poco frequenti in Oriente.

L'apporto giornaliero di isoflavoni totali nella dieta di un cinese è di 25-45 milligrammi, in alcune popolazioni giapponesi si arriva a livelli di 200 mg; le concentrazioni raggiunte da un europeo sono inferiori a 5 milligrammi giornalieri.

In tema di menopausa le prime curiosità si sono mosse dopo l'osservazione che soltanto il 18% delle cinesi si

---

---

lamenta delle vampate durante la menopausa, mentre in Europa la percentuale delle donne che accusa questo disturbo è pari all' 80%.

Per comprovare l'ipotesi del beneficio alimentare di una dieta a base di soia sono iniziati i primi studi medici che hanno studiato il potenziale dei fitoestrogeni e l'hanno paragonato al placebo. I risultati sono stati brillantissimi: la soia riduce le vampate del 45% dopo poche settimane di terapia!

### **Soia e Tumori femminili**

L'effetto benefico dei fitoestrogeni non si limita soltanto ai disturbi legati alla menopausa e alla carenza di estrogeni. Pare che questi estratti vegetali siano un vero e proprio scudo in difesa dei tumori ormono-dipendenti, come il cancro alla mammella, alla prostata, all'endometrio e al colon.

Le donne giapponesi consumano moltissima soia e sono davvero protette verso il tumore al seno: questa malattia compare più raramente, e quando compare è meno aggressiva e lascia più possibilità terapeutiche. In America la percentuale di donne che si ammala di cancro dell'endometrio (il tessuto che riveste l'interno dell'utero) è di 25 ogni 100.000, a Singapore è di 2 ogni 100.000 donne orientali. Non si tratta di fortuna. Se una donna giapponese si trasferisce da noi e inizia a mangiare come noi mangiamo acquisisce il nostro stesso rischio di ammalarsi, perché perde la protezione che la sua dieta le conferiva ogni giorno.

Oltre all'effetto protettivo ne esiste anche uno terapeutico. Pensate che il farmaco comunemente usato dagli oncologi per combattere le recidive del tumore alla mammella è il tamoxifene, un antiestrogeno. Un recente studio svolto su cellule di cancro mammario ha dimostrato che l'unione di miso (un derivato della soia) e tamoxifene ha drasticamente ridotto la crescita del tumore di circa il 50%. Il tamoxi-

---

fene da solo si è mostrato meno efficace.

### **Soia e Tumore alla prostata**

Gli effetti salutari dei fitoormoni si fanno sentire anche sugli uomini, in particolare sulla prostata. I giapponesi hanno raramente un problema prostatico, e alcuni studi medici hanno già mostrato che la parte attiva della molecola dei fitoestrogeni è sicuramente attiva nello stabilizzare linee cellulari di cancro prostatico, evitandone la proliferazione.

In tema di percentuali e di cifre, pensate soltanto che il rischio di un cinese a Shanghai di ammalarsi di un cancro alla prostata è 120 volte inferiore rispetto a quello di un uomo di razza nera negli Stati Uniti.

### **Soia e Malattia cardiovascolare**

Aumenta sempre di più la consapevolezza che una nutrizione bilanciata e corretta aiuti nella prevenzione della malattia cardiovascolare. Dopo i cinquantanni questa attenzione va ancor più considerata, perché l'assetto lipidico del corpo tende a sbilanciarsi. Le raccomandazioni generali sono quelle di evitare i grassi animali per prediligere gli oli vegetali, ricchi di acidi grassi polinsaturi e privi di colesterolo.

Le proteine di soia sono in sintonia con questo programma e sono di eccellente qualità per ridurre il colesterolo nel sangue e per conservare le nostre arterie sane. Una dieta a largo consumo di fitoestrogeni e a prevalente indirizzo vegetariano può davvero ridurre i valori dei trigliceridi e del colesterolo nel sangue, soprattutto nel caso di valori alti.

Gli effetti non tardano a farsi sentire proprio nei quadri più compromessi, ossia nelle persone con livelli di colesterolo superiori a 240 mg/dl. Bisogna però utilizzare almeno 25 g di proteine di soia che in totale forniscono 60 mg di isoflavoni.

---