

GRANO SARACENO E FARINA DI GRANO SARACENO

Il grano saraceno (*Polygonum fagopyrum*), detto anche grano nero, è una pianta erbacea annuale appartenente alla famiglia delle Poligonacee, e non, come molti erroneamente pensano, a quella delle Graminacee, considerandolo un cereale. Del grano saraceno, in realtà, si utilizzano i semi, privati della pellicola nera protettiva, e si ottiene così il grano saraceno decorticato, di colore marroncino. Subisce lo stesso trattamento meccanico dei cereali: il grano saraceno infatti si presta oltre che alla decorticazione anche all'essiccazione e successiva macinazione per la produzione della farina, proprio come il comune grano.

Composizione chimica

Il grano saraceno è composto dal 10 % da acqua, 10% fibre alimentari, 2,1 % ceneri, carboidrati, proteine e grassi; discreta la presenza di minerali che in dettaglio sono: calcio, fosforo, potassio, magnesio zinco, manganese e ferro. Nel grano saraceno sono presenti alcune vitamine del gruppo B e precisamente la vitamina B1, B2, B3, B5 e B6; è presente anche la vitamina E. Gli aminoacidi presenti sono: alanina, arginina, cistina, acido aspartico, acido glutammico, glicina, isoleucina, lisina, metionina, valina, treonina, prolina e tirosina. È quindi un alimento ricco in proteine, che invece i comuni cereali non hanno. Per la presenza di amminoacidi essenziali e proteine è particolarmente indicato durante una gravidanza, in cui la richiesta di queste sostanze risulta aumentata per la crescita e lo sviluppo del nascituro. Inoltre nella farina di grano saraceno si trovano in quantità maggiore rispetto alla farina di frumento (sia bianca che integrale) i polifenoli, i quali sono noti per le loro proprietà antiossidanti (vedi tabella).

È da sottolineare che non essendo il grano saraceno un cereale, la farina che ne deriva e i prodotti da forno che se ne ricava non contengono glutine, è quindi indicata nella dieta delle persone che soffrono di celiachia.

Proprietà e Benefici

Colesterolo e vasi sanguigni:

- Il grano saraceno, e la farina che ne deriva, grazie alla presenza di alcuni antiossidanti, tra cui la rutina ed il resveratrolo, rinforzano le pareti dei capillari migliorando così il microcircolo.
- Il consumo di grano saraceno abbassa i livelli di colesterolo nel sangue, perché l'elevato contenuto di fibre, a livello intestinale, ne inibisce l'assorbimento. Inoltre alcuni studi hanno dimostrato che alcuni flavonoidi del grano saraceno, tra cui la rutina, siano in grado di ostacolare l'accumulo di acidi grassi nel fegato.
- I flavonoidi, molecole con proprietà antiossidanti, contenuti in buone quantità nel grano saraceno, una volta assorbiti dall'intestino ed immessi nel circolo sanguigno, svolgono una potente azione antiossidante protettiva sui vasi sanguigni. Essi prevengono la perossidazione lipidica, un fenomeno che sta alla base della formazione delle placche aterosclerotiche e quindi della conseguente insorgenza di patologie cardiovascolari.

Proprietà lassative: il grano saraceno è ricco di fibre sia solubili che insolubili. Le prime tendono a sciogliersi in acqua formando una sostanza mucillaginosa che favorisce il transito intestinale, le seconde aumentano il volume fecale aiutando a combattere la stitichezza.

Ipertensione: l'elevato contenuto di potassio nel grano saraceno e nella farina fa di questi alimenti dei preziosi alleati contro l'ipertensione. A livello renale, infatti, il potassio stimola la minzione contrapponendosi all'azione del sodio che spinge verso la ritenzione di liquidi.

Diabete: in una ricerca canadese è emerso che una sostanza naturale chiamata chiro-inositolo, presente nel grano saraceno, è in grado di aumentare l'ingresso del glucosio nelle cellule anche indipendentemente dalla risposta insulinica, quindi sembra che abbia dei potenziali effetti positivi sul metabolismo dei soggetti affetti da diabete mellito tipo 2 e/o ovaio policistico. Secondo i risultati forniti da questi studi questa sostanza contenuta nel grano saraceno sarebbe in grado di abbassare del 19% la glicemia e aprirebbe quindi nuovi scenari nel trattamento di questa malattia così largamente diffusa.

Proprietà cosmetiche: per la ricchezza in antiossidanti e sali minerali, il grano saraceno si presta ad essere utilizzato anche per uso topico, oltre che alimentare. La farina di grano può essere, infatti, utilizzata come bagno schiuma sotto la doccia. Il risultato è una pelle morbida e rigenerata grazie all'azione delle vitamine B1 e B3, che favoriscono il rinnovamento cellulare, e dei polifenoli, che combattono l'azione dannosa dei radicali liberi.

Controindicazioni: il grano saraceno può provocare delle reazioni allergiche (anche se in Europa è ancora un fenomeno poco frequente), quindi è consigliabile evitarlo nei primi due mesi di vita del bambino, in cui il sistema immunitario viene a contatto con molti antigeni. Tra le controindicazioni va invece sottolineato che il grano saraceno va assunto con cautela dai pazienti in terapia anticoagulante con warfarin (Coumadin^R), a causa del contenuto in vitamina K che ha proprietà antiemorragiche.