

Consumare hummus fa bene alla salute: ecco perchè

Nell'ultimo decennio **l'hummus è diventato un alimento sempre più popolare** anche da noi in Italia. Si tratta di una crema spalmabile di origine mediorientale, in particolare del Libano e di altri Paesi della regione, a base di ceci lessati, tahini (pasta di semi di sesamo), succo di limone, olio extravergine d'oliva, aglio, prezzemolo e spezie come cumino e paprika. Molti studiosi ritengono che si tratti di un alimento particolarmente salutare, per via delle sue proprietà nutrizionali, molto interessanti soprattutto per quanto riguarda la **prevenzione dei tumori** - in particolare quello al seno e alla prostata.

Normalmente, l'hummus viene servito col pane e viene degustato come antipasto in accompagnamento a verdure crude. Si usa anche come ripieno per i *wrap* - in gastronomia, un tipo di cibo che consiste in una sfoglia morbida arrotolata attorno a un ripieno (che può includere carne, pesce, verdure e salse), simile ad altri piatti arrotolati come burrito e piadine. Questo tipo di soluzione è ideale da portare fuori casa per il pranzo in ufficio oppure per una merenda sana da dare ai bambini. Nulla vieta di usare l'hummus anche per farcire classici panini, ovviamente. Gli ingredienti che lo compongono sono stati ampiamente studiati nella ricerca medica e godono di un consenso molto forte, in quanto si tratta di sostanze in grado di **contrastare le cellule tumorali**. Mangiando l'hummus assumiamo infatti tre veri e propri *superfood* contro il cancro al seno. Il primo sono i **ceci**, che sono dei legumi e che hanno ottime proprietà nutritive, come tutti gli altri legumi. In uno [studio recente](#) è stato osservato come le donne che hanno assunto circa 30 grammi di legumi al giorno hanno il **46% di rischio in meno di cancro al seno**. I ceci contengono composti unici chiamati inibitori della proteasi, recentemente scoperti per avere la caratteristica di rallentare drasticamente la crescita delle cellule tumorali sia al seno che alla prostata in vitro, e anche per eliminare il 64% delle formazioni precancerose del colon nei topi. Si tratta di benefici per la salute che si estendono anche alle persone: [ampi studi](#) sulla popolazione confermano che **le persone che mangiano i legumi hanno il 32% di rischio in meno di cancro** in generale, incluso il 57% in meno di cancro al colon e il 45% in meno di cancro alla prostata.

Il secondo ingrediente speciale dell'hummus è l'**olio extravergine di oliva**. Un [altro studio](#) ha dimostrato che solo 1,5 cucchiaini di olio d'oliva extravergine al giorno (da non confondere con l'olio d'oliva, che invece è un olio raffinato e poco salubre) riduce il rischio di cancro al seno del 73%.

Infine, c'è il **tahini** (o tahina), una purea di semi di sesamo. Contiene gli stessi nutrienti dell'olio di semi di sesamo, che è stato [associato](#) a un **rischio di cancro al seno inferiore del 42%** se usato regolarmente in cucina. L'uso quotidiano di hummus potrebbe fornire tutti questi benefici contemporaneamente. Viene da chiedersi quale potrebbe essere la

riduzione del rischio combinata.

Specificamente per quanto riguarda il cancro al seno, ceci e sesamo offrono un bonus speciale: **i lignani**. Abbiamo bisogno di almeno **5 mg al giorno di lignani** per ridurre il rischio di cancro, ma la maggior parte degli adulti occidentali ne assume solo 1 mg al giorno. Una singola porzione da **100 grammi di hummus fornisce ben 35 mg di lignani**. In studi recenti è stato mostrato come le donne che consumavano più lignani correvano un rischio di contrarre il cancro al seno inferiore del 50%, mentre le pazienti affette da cancro al seno che consumavano più lignani avevano un sorprendente rischio ridotto del 71% di decesso durante il periodo di studio. Per queste ragioni, l'hummus potrebbe davvero essere un *superfood* e dovrebbe essere considerato parte di una dieta sana incentrata su alimenti naturali e cibi integrali.

L'hummus ha, inoltre, **un basso indice glicemico**: in uno [studio clinico](#) sull'alimentazione condotto su soggetti sani, è stato dimostrato che l'hummus ha un indice glicemico (IG) di appena 15 e un indice insulinico di appena 52, entrambi considerati piuttosto bassi. L'indice glicemico è una misura clinica che indica di quanto viene fatta alzare la glicemia nel sangue, a seconda dell'alimento che viene assunto nella dieta. L'indice glicemico dell'hummus è basso quindi questo alimento è **ottimale anche per le persone che soffrono di diabete**. Una dieta incentrata su questi alimenti sani come l'hummus di ceci o i legumi può contribuire a ridurre il rischio di diabete di tipo II e di malattie cardiovascolari.

Infine, va detto che si tratta di un alimento estremamente semplice da preparare a casa: basta unire tutti gli ingredienti in un frullatore. In rete troverete tante ricette per l'hummus di ceci, basta seguire le quantità che vengono indicate oppure variare leggermente secondo i propri gusti. È possibile trovare anche l'hummus già pronto nei supermercati, una soluzione tuttavia non raccomandabile in quanto si tratta generalmente di prodotti che contengono anche grassi non sani come l'olio di girasole e amidi addensanti, oltre che conservanti. In alternativa, sarà sufficiente trovare un buon ristorante di cucina libanese e andate a gustarlo lì con il loro pane arabo servito caldo, la pita. Sarà di sicuro un'esperienza molto gratificante.



Consumare hummus fa bene alla salute: ecco perchè

Gianpaolo Usai

Educatore Alimentare, ha conseguito nel 2014 il Diploma di Nutrizione presso il College of Naturopathic Medicine (UK). Fondatore di ciboserio.it, il portale sulla spesa sana e l'educazione alimentare. Si occupa dello sviluppo di progetti di educazione alimentare in tutta Italia.

Consumare hummus fa bene alla salute: ecco perchè



Vuoi approfondire?

Per difendersi dal marketing, orientarsi tra prodotti ed etichette, distinguere gli ingredienti che fanno bene da quelli nocivi

Il libro scritto da Gianpaolo Usai per *L'Indipendente* insegna a fare spesa in modo consapevole

Acquista ora