

18 agosto 2014 11:27

Lupini a rischio allergia

di [Primo Mastrantoni](#)



Praticamente scomparso dalle nostre tavole, il lupino, viene utilizzato come farina in sostituzione del glutine nei prodotti "gluten free", cioè senza glutine. Purtroppo il lupino è un potenziale allergene. È una leguminosa, come i fagioli, le lenticchie, le fave e le arachidi (noccioline), ad alto potere nutritivo (contiene il 16,5% di proteine), e come le noccioline può dare reazioni allergiche anche gravi. Il consiglio è quello di leggere le etichette, specialmente dei prodotti senza glutine, e ricorrere al medico alle prime avvisaglie (orticaria, gonfiore delle labbra, vomito e difficoltà respiratorie).