Las legumbres pueden causar **inflamación abdominal y gases**. Esta consecuencia hace que muchas personas**limiten al máximo su consumo,**pero ¿a qué se debe que produzcan estas flatulencias?

El hecho de que las legumbres sean**un alimento pesado**se debe, nada más y nada menos, que **a sus componentes**. Los responsables, en concreto, son los llamado **oligosacáridos** como la *rafinosa, estaquiosa y verbascosa*, un grupo de moléculas que**no se pueden digerir**y que, por tanto, se quedan **acumuladas en el intestino grueso**. Esto aumenta la presencia de gases.

No todas las legumbres producen la misma cantidad de flatulencias. Por ejemplo,**las lentejas provocan menos** frente a otras como las habas o los **garbanzos que generan muchas más** molestias y gases. La dietista **Júlia Farré**[explica que](https://www.centrojuliafarre.es/) “*los gases son fruto del trabajo que hacen las****bacterias que viven en nuestra flora intestinal****y nos ayudan a digerir los alimentos y absorber los nutrientes. Si no se expulsan correctamente producen un gran dolor intestinal*”.

**¿Cómo evitar que las legumbres produzcan gases?**

* El truco más extendido y que tiene una explicación coherente es**dejar las legumbres en remojo 24 horas antes de cocerlas**. La explicación a este truco es que la mayor parte de **los oligosacáridos indigeribles están en la cáscara** y esta queda en el agua. Por descontado, nunca deberemos cocer la legumbre con este mismo agua. Además, este truco tiene más beneficios adicionales, como es **una mayor capacidad de absorción de los minerales** que contiene la legumbre, **[hierro hemo](https://www.eldiario.es/consumoclaro/comer/que-alimentos-tienen-hierro_0_943855801.html%22%20%5Ct%20%22_blank)** incluido, así como el calcio, el zinc o el [magnesio](https://www.eldiario.es/consumoclaro/cuidarse/alimentos-ayudan-conseguir-racion-magnesio_0_884362480.html%22%20%5Ct%20%22_blank), y también de las vitaminas.
* Añadir a la cocción**especias o hierbas aromáticas**como el comino, el hinojo, el romero o el tomillo: todas ellas facilitan la digestión.
* Agregar a la preparación **una cucharada de bicarbonato de sodio**: ayuda a acelerar su preparación y favorece al aparato digestivo.
* Para consumirlas **sin piel** hay las lentejas naranjas o rosadas que carecen de ella.
* Una de las mejores formas de evitarlo es **triturando las legumbres**. (Purés, cremas, *hummus)*.
* Otra buena forma de evitar los gases y los dolores intestinales es **combinar la comida con infusiones**de menta, anís, salvia, hinojo, comino, canela, manzanilla y cardamomo.

*Fuente:* la Vanguardia[**NUTRICIÓN**](https://www.lavanguardia.com/vivo/nutricion)[**GUILLERMINA TORRESI**](https://www.lavanguardia.com/autores/guillermina-torresi.html)