

1 luglio 2015 9:15

## 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 (nocioline), ad alto potere nutritivo (contiene il 16,5% di proteine) che è stato ricordato nella conferenza internazionale sul lupino che si è tenuta, pochi giorni fa, all'Expo di Milano, ma come le nocioline 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).