

LE PROTEINE : FACCIAMO CHIAREZZA

A cura della dott.ssa Chiara Luppi, Dietista SIAN, AUSL Reggio Emilia

“Vuoi dimagrire: mangia proteine”.

“Se mangi troppe proteine ingrassi”.

“Vuoi aumentare la massa muscolare: assumi proteine”.

“Vuoi ridurre il rischio di insorgenza di un tumore: mangia meno proteine”.

C'è una gran confusione legata all'assunzione delle proteine; investiamo qualche minuto nella lettura di questo articolo per fare chiarezza.

COSA SONO LE PROTEINE?

Insieme ai carboidrati ed ai grassi le proteine costituiscono i “macronutrienti” ovvero le sostanze che introduciamo con la nostra alimentazione quotidiana. Sono grosse molecole formate da sequenze ben definite di aminoacidi. Ogni proteina ne contiene in media circa 300. Il numero di questi “mattoni”, e la sequenza con cui sono legati fra loro, conferiscono a ciascuna proteina una determinata funzione.

Le proteine sono una componente fondamentale per il nostro organismo, tant'è che ne costituiscono tessuti e organi. Hanno diverse funzioni all'interno del nostro corpo, tra cui quella di trasporto dell'ossigeno nel sangue e nei muscoli, enzimatica, difensiva, strutturale e, se necessario, energetica.

Gli aminoacidi coinvolti nella sintesi proteica sono 20, dei quali 8 sono chiamati “essenziali”, ovvero non sintetizzabili da parte dell'organismo; questi aminoacidi devono quindi essere introdotti con la dieta.

MA DOVE TROVIAMO LE PROTEINE?

Le proteine sono presenti in molti alimenti, ma in quantità ed in tipologie differenti. Per determinare se stiamo introducendo la giusta quantità di proteine dobbiamo quindi definire qual è il fabbisogno giornaliero di questo importante macronutriente, e quali alimenti ne contengono le maggiori quantità, in modo da pianificare al meglio ogni pasto. Secondo i LARN (livelli di assunzione raccomandata di nutrienti, revisione 2012) il fabbisogno proteico giornaliero per la popolazione adulta è 0,9 g/kg/die. Così, un adulto di 70 kg di peso dovrà assumere $70 \times 0,9 = 63$ g/di proteine al giorno. Tale fabbisogno cambia nelle diverse fasi della vita: è elevato nell'infanzia e nell'adolescenza, in quanto la fase di crescita necessita di una maggiore quantità di proteine, e durante la gravidanza e l'allattamento, dal momento che deve essere formato il feto e lo si deve nutrire.

Parlando di ripartizione quotidiana dei nutrienti, secondo il modello della Dieta Mediterranea, il valore sopraindicato è traducibile in questo modo: per una dieta giornaliera equilibrata i macronutrienti dovrebbero essere così suddivisi: 15% proteine, 25-30% grassi, 55-60% carboidrati.

C'È PROTEINA E PROTEINA

È importante sottolineare che le proteine non sono tutte uguali. Esistono infatti proteine “qualitativamente migliori” rispetto ad altre; la qualità di tali nutrienti si può misurare utilizzando diversi indici tra cui il “valore biologico”, ovvero la presenza di tutti gli aminoacidi essenziali nelle giuste proporzioni. L'aminoacido essenziale che manca o è presente in

quantità ridotta viene indicato come “aminoacido limitante”.
In base a quanto indicato, le proteine si classificano in:

- **proteine ad alto valore biologico**, ovvero contenenti tutti gli aminoacidi essenziali come carne (rossa e bianca), uova, pesce, latte e derivati (formaggi);
- **proteine a medio valore biologico**, che contengono parte degli aminoacidi essenziali (es. i legumi);
- **proteine a basso valore biologico**, incomplete dal punto di vista aminoacidico (es. i cereali).

Se abbiamo bisogno di proteine, e se le “più complete” sono negli alimenti di origine animale, qualcuno potrebbe pensare che la nostra dieta dovrebbe essere composta solamente da alimenti di questo tipo. Nulla di più sbagliato: una dieta sana ed equilibrata prevede, dal punto di vista proteico, l'assunzione di proteine per un 50% di origine animale, e per un 50% di origine vegetale.

...E COME SI FA CON GLI AMINOACIDI ESSENZIALI LIMITANTI?

L'abbinamento di cereali e legumi come ad esempio pasta e fagioli, popolarmente conosciuta anche come “la bistecca del povero”, non ha proprio nulla di povero, in quanto l'aminoacido limitante dei legumi (la metionina) è ben presente nei cereali, e viceversa l'aminoacido limitante nei cereali (la lisina) lo si trova in quantità adeguate nei legumi. La scelta di introdurre nella nostra alimentazione piatti a base di proteine vegetali, come ad esempio i legumi, ha inoltre il vantaggio di apportare fibra, che sappiamo essere fondamentale per il nostro organismo in quanto:

- riduce l'assorbimento di grassi e zuccheri;
- aumenta il senso di sazietà;
- migliora la motilità intestinale.

Inoltre si sta sempre più avvalorando la tesi che aumentare la quota di proteine di origine vegetale (legumi) rispetto a proteine di origine animale (soprattutto salumi e carni rosse) riduca l'insorgenza di alcuni tumori (come al seno o al colon).

Bisogna quindi diffidare di diete o schemi alimentari che propongono elevate quantità di proteine e solo di origine animale (es. diete iperproteiche) con la falsa speranza che riducendo o eliminando totalmente gli altri macronutrienti si possa perdere peso velocemente. Come già più volte ribadito anche in questa rubrica, solo una dieta corretta ed equilibrata associata al movimento quotidiano ci permette di controllare in modo sano e adeguato il peso corporeo.

L'assunzione elevata ed esclusiva di proteine (soprattutto di origine animale), può invece portare ad un sovraccarico della funzionalità epatica e renale, oltre al fatto che quelle in eccesso rispetto al fabbisogno giornaliero vengono trasformate e stoccate all'interno del corpo sotto forma di depositi di grasso!

Se vogliamo quindi pensare ad un menù settimanale, sarebbe importante prevedere che almeno due/tre pasti fossero a base di proteine vegetali, in particolare di legumi, inserendo nella nostra alimentazione a base prevalentemente di carne, salumi e formaggi, anche preparazioni contenenti fagioli borlotti, cannellini, lenticchie, piselli e ceci, come già accade nella ristorazione scolastica, dove i menù, sapientemente preparati dai cuochi, propongono crocchette e vellutate di legumi: le buone abitudini infatti vanno coltivate già dalla tenera età!