



Proteine, che cosa sono e a cosa servono

Le proteine svolgono importanti funzioni nel corpo umano: costituiscono tutti i tessuti (muscoli per primi, ma anche pelle, capelli, unghie, ecc...); partecipano alla formazione di ormoni, enzimi e altre particelle indispensabili alla vita; ci forniscono energia, come gli zuccheri e i grassi. Sono formate da catene di aminoacidi, e il nostro corpo ricava dalle proteine del cibo gli aminoacidi di cui di volta in volta ha bisogno. E' importante, quindi, che la nostra alimentazione preveda una certa dose di proteine, utili anche a sentirci sazi più facilmente. Se sono troppe, però, possiamo andare incontro a problemi di salute.

Le costruiamo da soli, ma con l'aiuto di alcuni alimenti.

Le proteine sono una componente fondamentale del nostro corpo di cui costituiscono organi e tessuti. Sono presenti anche nel sangue e sono proteine tutti gli enzimi (ovvero quelle molecole che accompagnano e facilitano tutte le reazioni del nostro metabolismo).

Le proteine sono presenti negli alimenti di origine animale (carne, pesce, uova, latte, formaggi, yogurt) e in quelli di origine vegetale (legumi, cereali, ecc...). Sono costituite da 20 aminoacidi; il loro numero genera, con tutte le combinazioni possibili, un'enorme varietà di proteine diverse, con funzioni differenti. Possiamo costruire, dunque, le proteine di volta in volta necessarie all'organismo legando insieme i vari aminoacidi, secondo le informazioni contenute nel nostro DNA. Alcuni aminoacidi vengono sintetizzati direttamente dall'organismo; otto aminoacidi, invece, non sono prodotti dal corpo umano e devono essere perciò assunti con l'alimentazione (per tale ragione vengono chiamati *essenziali*). Li troviamo in particolare nella carne, nel pesce, nelle uova e nelle combinazioni di cereali e legumi.

Né troppe, né troppo poche: cerchiamo un equilibrio.

Le proteine sono soggette a un continuo processo di demolizione e sintesi, che ne consente il ricambio. In determinate condizioni, come ad esempio durante la crescita o in seguito ad intensa attività fisica, il ricambio è più veloce ed efficiente.

Se però le proteine (e quindi gli aminoacidi) sono state introdotte in quantità insufficiente, la fase di costruzione non riesce a riparare le perdite subite dai muscoli: potremmo avere, pertanto, una perdita di massa muscolare. Ma si tratta di un'eventualità abbastanza remota in Italia e nel mondo occidentale.

Se, invece, assumiamo troppe proteine (come accade nelle diete iperproteiche, ideate per gli atleti o per dimagrire), quelle in eccesso vengono trasformate in depositi di grasso e le scorie di questa trasformazione diventano **urea**, **acido urico** e **ammoniaca**, che affatica e può danneggiare **fegato** e **reni**.

E', dunque, importante che la quantità di proteine sia adeguata alle nostre necessità (circa 1-1,5 grammi per chilo di peso corporeo ideale).

Latte, formaggi, carne, pesce, uova e legumi: da qui le giuste quantità



La quota proteica nella nostra alimentazione dovrebbe essere al massimo il 15 % del totale delle calorie introdotte. In termini più semplici, secondo le indicazioni delle Linee Guida per una Sana Alimentazione Italiana e dei Livelli di Assunzione giornalieri Raccomandati di Nutrienti per la popolazione italiana (LARN), ogni giorno dovremmo consumare 2-3 porzioni dal gruppo che comprende latte (un bicchiere a porzione) e yogurt (un vasetto), mentre ogni settimana dovremmo mangiare: 2-3 porzioni di pesce (150 g l'una), 2-3 di legumi (80-120 g per volta) e 2-3 di formaggi (100g a porzione se formaggi freschi, 50 g se stagionati). Le porzioni consigliate di uova (ogni porzione corrisponde ad 1 uovo) sono invece pari a 2-3 alla settimana, ma vanno considerate anche le preparazioni che contengono uova, come dolci, pasta all'uovo, ecc... Ogni porzione di carne è invece pari a circa 100 g, ma la carne non va mangiata a pranzo e a cena, e neanche tutti i giorni. L'ideale è consumarla non più di 3-4 volte alla settimana, alternando tra tagli e tipi diversi. In particolare, andrebbero preferite le carni più magre: di bovino, di pollo e tacchino, ma anche di maiale, non più grasso come un tempo. Va invece limitato il consumo di insaccati e di certe carni particolarmente ricche in grassi (come l'anatra, l'oca e alcuni tipi di cacciagione).
(Fonte: www.sapermangiare.mobi)