

Piccola guida all'alimentazione – Capitolo 4

Le proteine

«Lascia che il cibo sia la tua medicina»

[Ippocrate]



Le proteine: una funzione principalmente "costruttiva"

Le proteine sono sostanze molto importanti per l'organismo. Esse sono infatti, una volta metabolizzate, i "mattoni" utilizzati dall'organismo per crescere o per sostituire le parti usurate: hanno infatti una funzione prevalentemente "costruttiva".

In caso di necessità, quando non sono disponibili zuccheri e grassi, le proteine possono anche essere usate come "combustibile" per produrre energia. In una alimentazione ben bilanciata, tuttavia, questo ruolo è marginale, mentre il processo diventa attivo durante il digiuno prolungato, durante un'attività fisica prolungata e/o molto intensa o durante impostazioni dietologiche con una presenza inadeguata di carboidrati.

Le proteine sono molecole che hanno la forma di collane, formate da perline chiamate aminoacidi e attorcigliate in modo complesso.

Gli aminoacidi sono di venti tipi diversi: alcuni l'organismo li fabbrica da sé, ma altri devono essere riforniti dall'esterno e vengono chiamati "essenziali". Poiché l'organismo umano non ha la possibilità di accumularne scorte, per assicurarsi questi aminoacidi bisogna introdurre con la dieta alimenti che contengano proteine in una quantità adeguata.

Dove si trovano le proteine?

Proteine animali

Carne, pesce, uova, latte e derivati.

Proteine vegetali

Legumi (soprattutto se abbinati a cereali integrali), frutta secca a guscio, semi oleosi.



La carne è un alimento sicuramente ricco di proteine, ma purtroppo nel mondo occidentale è spesso abusato. Molte persone ne consumano troppa, con conseguenti possibili rischi per la salute, oltre che per la sostenibilità a livello ambientale.

Le proteine hanno anche varie altre funzioni

Oltre alle due funzioni precedentemente espresse, le proteine ne possiedono anche altre, come:

- ❖ servono da **trasportatori** per varie sostanze presenti nel sangue (ad esempio l'emoglobina);
- ❖ intervengono nella **coagulazione del sangue**;
- ❖ sono importanti per la **contrazione muscolare**;
- ❖ hanno un ruolo nelle **difese immunitarie** dell'organismo;
- ❖ sono precursori di **enzimi** che regolano varie reazioni dell'organismo,



Alimentazione sana:

secondo il pattern dietologico di tipo mediterraneo, andrebbe consumata ogni giorno una piccola quantità di frutta secca a guscio: oltre ad altre caratteristiche, questi alimenti forniscono anche una quota di proteine.



La dieta vegetariana

La dieta vegetariana è una scelta che permette di garantire, se ben impostata, ogni fabbisogno nutrizionale. Quando è ben condotta non è dannosa e non determina carenze nell'assunzione di proteine.

La dieta vegetariana permette di scegliere sia proteine da alimenti di origine animale (latte, uova) che vegetale e, se definita secondo le raccomandazioni di uno stile mediterraneo, si propone come una possibilità perfettamente bilanciata, flessibile ed equilibrata.

Se non è mai stata seguita e la si vuole intraprendere per la prima volta, è consigliabile chiedere inizialmente consigli ben strutturati ad un nutrizionista.