LE PROTEINE: Quante? Quali? Perché?

In questo articolo vi parlerò delle proteine: Vediamo insieme quali sono le loro caratteristiche principali, in quali cibi si possono trovare e scopriamo qualche utile consiglio per assumerle nel giusto modo.

E' importante premettere che le proteine sono grandi molecole composte da elementi di base chiamati aminoacidi. Esistono, In tutto, 20 tipi di aminoacidi, di cui 8 sono detti "indispensabili" o "essenziali" perchè il corpo umano non può fabbricarli, e quindi dobbiamo necessariamente introdurli con gli alimenti.

Le proteine sono essenziali per il buon funzionamento dell'organismo, poiché hanno numerosi ruoli e proprietà:

- Sono i "mattoni" del corpo, infatti partecipano allo sviluppo ed al mantenimento degli organi e dei muscoli.

- Governano il funzionamento dell'organismo: sistema ormonale, digestione, trasmissione delle informazioni, immunità, temperatura interna e tante altre funzioni necessarie.

Le proteine sono sia nei prodotti d’origine animale che in quelli d’origine vegetale, ma c'è una netta differenza nella qualità dei due prodotti.

Le proteine da fonte animale (carne, pesce, uova, latte) sono ad alto valore biologico ovvero complete di tutti gli aminoacidi (anche quelli che il corpo non produce), le proteine di origine vegetale invece (cereali, legumi, frutta secca...) sono proteine povere, ovvero da sole non bastano a ricoprire tutti gli aminoacidi, ma solo una combinazione di quest'ultime può renderle complete.

L'elemento "QUALITATIVO" influenza l'adeguato apporto proteico, che risulta strettamente individuale; nei [vegani](http://m.my-personaltrainer.it/alimentazione/dieta-vegana.html), ad esempio, il fabbisogno proteico è superiore rispetto agli onnivori, dato che le [proteine vegetali presentano una qualità inferiore](http://m.my-personaltrainer.it/proteine-vegetali.htm).

Per quanto riguarda la quantità, la FAO ha stabilito in "1g per kg di peso corporeo ideale" il fabbisogno proteico di un individuo. Tale quota è standardizzata per i bisogni della "popolazione media" e non tiene conto dell'età, del sesso e delle abitudini di vita. Sappiamo invece che in determinate condizioni il fabbisogno proteico aumenta (da 1,2g a un massimo di 2g per chilo di peso corporeo ideale); è il caso dei bambini, delle donne in [gravidanza](http://m.my-personaltrainer.it/salute/gravidanza.html), ma anche degli atleti e in generale degli sportivi.

Uno sportivo presenta un TURN OVER proteico molto più alto di un sedentario, quindi tutti i processi di distruzione e ricostruzione che interessano le molecole proteiche avvengono più velocemente.

Il fabbisogno proteico infatti dipende anche dalla MASSA MAGRA (muscoli) e dalla MASSA GRASSA di un individuo; a parità di [peso corporeo](http://m.my-personaltrainer.it/bellezza/peso-ideale.html) ma con una [percentuale di grasso](http://m.my-personaltrainer.it/dimagrire/percentuale-grasso-corporeo.html) differente, la quota proteica sarà diversa: più muscoli = più proteine e viceversa.

Ricordiamoci che le proteine sono necessarie per il buon funzionamento del nostro organismo, ma che un eccesso provocherebbe un'elevata produzione di urea con conseguente affaticamento renale. Inoltre in natura le principali fonti proteiche sono ricche di grassi saturi e perciò si è arrivati a demonizzare la più importante e nobile classe dei macronutrienti.

"Troppe proteine fanno male!", ripete la maggior parte dei medici, e su questo siamo ben d'accordo. In fondo l'eccesso di qualsiasi cosa è NOCIVO, ma anche troppo poche non fa bene.

Per ricapitolare quindi, sempre tenendo conto che ogni individuo è diverso e non esiste una regola uguale per tutti, in media bisogna aggirarsi su 1g di proteine per Kg di peso corporeo ideale, e ancora più importante variare tra quelle vegetali e animali, via libera quindi a carni bianche, pesce, 2 uova a settimana, latticini magri, frutta secca, cereali integrali, amaranto, quinoa, semi, tofu e soya...