

Stammi Bene

i consigli del medico



Proteine: marketing a parte, meglio non esagerare



di **Paolo Sarasin**,
specialista
in scienza
dell'alimentazione
a Spinea

**Il marketing
ci propone
sempre nuovi
prodotti
che contengono
proteine.
Ecco però
alcune
buone ragioni
per non
esagerare
nel loro
consumo**

in collaborazione con



Le proteine godono sicuramente del favore dei media. Il marketing ci propone sempre nuovi prodotti che le contengono: le barrette proteiche spopolano, addirittura ce le vogliono far assumere con l'acqua da bere. Le proteine ci manterrebbero sani e in forma e poi, soprattutto, aumenterebbero la nostra massa muscolare. Ma è proprio così? Abbiamo davvero bisogno di tante proteine?

Secondo l'EFSA, l'Autorità Europea per la Sicurezza Alimentare, il PRI di proteine, cioè l'assunzione di riferimento per la popolazione, è per gli adulti di 0,83 grammi per chilo di peso corporeo ideale. Valori di poco superiori sono proposti per bambini, ragazzi e anziani. Discorso a parte, invece, per chi fa attività fisica intensa. Ma a cosa corrispondono questi fabbisogni?

Prendiamo ad esempio il nostro solito uomo di 70 chili, normopeso: $0,83 \text{ g} \times 70 \text{ kg} = 58,1 \text{ grammi}$. Arrotondiamo pure a 70 al giorno, che devono essere assunti per far fronte alle necessità di sintesi e ricambio dei tessuti corporei, al funzionamento di enzimi e a tante altre funzioni. Occorre assumere proteine come integratori? Certamente no perché sono già contenute nei cibi che mangiamo tutti i giorni.

I nostri 70 grammi vanno divisi in due perché una metà dovrebbe essere di origine animale – cioè proteine di alta qualità, con tutti gli indispensabili aminoacidi essenziali – e una metà di origine vegetale. Proteine, diciamo, meno nobili, ma che non ci portano compagni sgraditi come i grassi saturi e il colesterolo. I 35 grammi di proteine animali si possono ottenere da una tazza di latte (vac-

cino) da 200 g (7 di proteine) a cui sommare 150 g di carne o pesce (30 di proteine). I 35 di origine vegetale possono arrivare da 50 g di biscotti da prima colazione (3,5 di proteine), un etto di pastasciutta (12-14 di proteine), un etto di pane (9 di proteine), 30 grammi di crackers (4 di proteine), 400 di ortaggi (7 di proteine) e altrettanti di frutta fresca (1,6 di proteine).

Ovviamente a volte mangeremo più proteine animali, in altri giorni più vegetali. Le proporzioni sono indicative: se mangiamo spesso legumi, scelta consigliata per l'apporto proteico interessante sia per qualità che per quantità, la percentuale di quelle animali si può ridurre. Anche i formaggi hanno importanti quantità di proteine di alta qualità, come pure le uova, che però ne contengono poche.

Ma perché non è bene esagerare con le proteine? Perché sono un nutriente "plastico", servono cioè a costruire tessuti, ormoni, enzimi, trasmettitori... Non hanno uno scopo energetico: i muscoli sono organi e non depositi. Non basta assumerle per incorporarle nei muscoli, serve l'allenamento. Il nostro organismo, dunque, una volta utilizzate le proteine che gli servono, con passaggi biochimici complessi deve trasformare le eccedenze in sostanze più semplici, adatte ad essere bruciate come i lipidi e i carboidrati. Inoltre si producono delle scorie (l'urea) che devono essere eliminate dai reni, che dunque, insieme al fegato, lavorano inutilmente. È come bruciare nel caminetto pregiati legni tropicali piuttosto che una normale legna da ardere!

