



Osservatorio delle proteine

Quale cracker scegliere?

La menzione "ricco" o "arricchito" di proteine è in voga. Si tratta di un argomento legato alla salute o è solo un modo per distinguersi dalla concorrenza e giustificare un prezzo più elevato? In base alle norme giuridiche, una fonte di proteine deve fornire almeno il 12% dell'energia sotto questa forma e un prodotto che è indicato come "ricco di proteine" ne deve fornire almeno il 20%.

+ PROTEINE

DAR-VIDA
Simply pure al farro

Contenuto di proteine
13g/100g

Origine delle proteine
Farro, avena

Prezzo
fr. 2.06/100g



DAR-VIDA CLASSIC
PUR FARRO

Contenuto di proteine
12g/100g

Origine delle proteine
Farro

Prezzo
fr. 1.88/100g

STANDARD



Questi piccoli biscotti salati, generalmente consumati per uno spuntino o per aperitivo, sono decisamente una fonte di proteine. Una singola confezione da 40 grammi ne fornisce un po' più di 5 grammi (equivalente a circa il 10% dell'apporto giornaliero per un adulto). Il suo valore di proteine deriva dal cereale, farro o spelta verde. Dunque non fatevi impressionare dai superlativi pubblicitari.

Proteine, i mattoni

Sono indispensabili al buon funzionamento e al rinnovamento delle cellule e sono parte importante di un'alimentazione equilibrata. Ecco cosa bisogna sapere.

Il termine "proteina" deriva dal greco "proteios" che significa "al primo posto". Questo dovrebbe già bastare a rendere chiara l'importanza di questo elemento costituente e di quanto sia fondamentale per il corpo umano. Le proteine sono considerate i "mattoni" del corpo: partecipano infatti allo sviluppo e al mantenimento degli organi e dei muscoli (si trovano nelle cellule di questi ultimi e ne consentono la contrazione). Inoltre governano il funzionamento dell'organismo. Ogni giorno rinnoviamo circa il 2,5% della nostra riserva di proteine. Ecco perché, dato che il corpo non fa scorte di proteine, l'alimentazione quotidiana deve fornire una quantità di proteine adeguata. Consumare proteine provenienti da un'ampia varietà di fonti va a beneficio sia della nostra salute che a quella del pianeta.

Cos'è una proteina?

È una componente importante delle cellule, sia negli esseri umani che negli animali, nelle piante, nei funghi, nei batteri e in altri micro-organismi. Le proteine sono un assemblamento di aminoacidi specifici dalle forme diverse.

Cos'è un aminoacido essenziale?

Il corpo umano ha bisogno di una ventina di aminoacidi per costituire le proprie proteine. La maggior parte è fabbricata dal corpo stesso utilizzando l'azoto delle proteine ingerite. Ci sono nove aminoacidi essenziali indispensabili che l'organismo non può sintetizzare da sé. È quindi attraverso il nutrimento che assorbe l'istidina, l'isoleucina, la leucina, la lisina, la metionina, la fenilalanina, la treonina, la valina.

A cosa servono le proteine e dove si trovano?

Il corpo le usa per strutturare i muscoli, la pelle e il tessuto connettivo. È per questa ragione che sono considerate come "mattoni" per il corpo. Alcune però hanno altre funzioni. È il caso dell'emoglobina, una proteina che contiene del ferro, il cui ruolo è di far circolare l'ossigeno nell'organismo. Altre contribuiscono al buon funzionamento del sistema immunitario, come le immunoglobine, oppure della digestione, come taluni enzimi. I ruoli sono quindi molteplici, complessi e soprattutto vitali.

Sono presenti sia negli alimenti di origine animale che in quelli vegetali, in proporzioni differenti. Tra gli alimenti ricchi in proteine ci sono le uova, i latticini, il pesce e la carne. Tra quelli vegetali ci sono le leguminose (come le lenticchie e ceci), la frutta oleaginosa (noci, nocciole, mandorle, ecc.) e i prodotti a base di cereali. Un terzo dell'apporto proteico giornaliero arriva da alimenti vegetali.

Proteine d'origine animale o quelle vegetali?

La carne, il pesce, le uova o i formaggi ne costituiscono la fonte principale poiché completi nell'apporto di aminoacidi per l'uomo. Le proteine di origine vegetale hanno invece un apporto non del tutto completo di aminoacidi ma possono avere un valore biologico proteico completo se si combinano tra di loro. Ad esempio abbinare riso e lenticchie, dal punto di vista proteico è come mangiare una bistecca.

dell'organismo

Bisogna tener conto che la maggior parte degli alimenti fornisce qualche aminoacido in quantità sufficiente. Da qui la necessità di un equilibrio tra varie fonti di proteine durante la giornata. Associare vari alimenti contribuisce a fornire all'organismo gli aminoacidi essenziali in un buon rapporto tra loro.

Salute e forza fisica non derivano dal consumo di prodotti a base di carne. I propri bisogni di ferro sono assicurati anche mangiando una o due volte alla settimana della carne rossa, e optare per tofu, leguminose e cereali negli altri giorni. In alternativa vi è anche il pesce (sardine, salmone). E non dimentichiamo i prodotti a base di latte.

Quante proteine bisognerebbe consumare?

La quantità giornaliera raccomandata dipende soprattutto dal peso corporeo. Un adulto tra i 19 e i 65 anni, in buona salute ha bisogno di circa 0.8 g di proteine per chilo di peso corporeo, ossia 48 g/giorno per una persona di 60 kg e 64 g per chi ne pesa 80. Oltre i 65 anni l'apporto giornaliero raccomandato è leggermente superiore (1.2 g/kg di peso corporeo). Le necessità sono maggiori per le donne incinte o che allattano, e per i ragazzi di meno di 15 anni.

Se le proteine mancano o... sono di troppo?

Con un'alimentazione povera di proteine il corpo metabolizza le proprie proteine muscolari con conseguente riduzione di tessuto muscolare. Ciò è un problema nelle persone anziane poiché aumenta il rischio di cadute e fratture. Per gli altri gruppi d'età un'alimentazione equilibrata consente di consumare sufficienti proteine senza incorrere nel rischio di carenze. Un'attività fisica di intensità media (30 minuti 4 o 5 volte alla settimana) non necessita un aumento dell'apporto di proteine raccomandato.

Alcune ricerche hanno dimostrato che un regime iperproteico durante la gravidanza o nei primi mesi di vita aumenta il rischio di sovrappeso del lattante.

(FONTE FRC MIEUX CHOISIR)

Per comprendere meglio

Contenuto di proteine per 100 grammi

Carne di manzo	30%
Tonno (al naturale)	25,6%
Mandorle	25,5%
Uova	13,2%
Lenticchie	8,9%
Pane (bianco)	8,5%
Tofu	8,1%
Quinoa	5,1%
Yogurt (nature)	3,9%
Broccoli	2,9%

Ulteriori informazioni su:

www.blv.admin.ch/Commissione federale per la nutrizione/Proteine nell'alimentazione

www.sge-ssn.ch

www.eufic.org

Osservatorio delle proteine

Quale pane scegliere?



+ PROTEINE

**PANE
PROTEINEYOU**

Contenuto di proteine
27g/100g

Origine delle proteine
**Concentrato in
polvere, soia, semi**

Prezzo
fr.0.78/100g



**PANE PASSIONE
RUSTICO**

Contenuto di proteine
14g/100g

Origine delle proteine
Grano, semi

Prezzo
fr.0.82/100g

STANDARD

Sostituendo una gran parte della farina con sole proteine della soia e del frumento e con semi ricchi di proteine per natura, il pane risulta arricchito di proteine due volte di più della tradizionale baguette ai semi e tre volte di più di un comune pane bigio. Le proteine vegetali sono ottenute isolandole dalle fibre e dall'amido del grano e della soia, una procedura tipica di un prodotto ultratrasformato. Il pane proteico è più umido e senza crosta e il suo consumo dovrebbe essere limitato a situazioni speciali di salute. Per l'uso comune meglio attenersi al pane tradizionale, con un apporto proteico più moderato, abbinato ad altri alimenti proteici vegetali come noci, semi, leguminose, ecc.