

*Gli editoriali.*

## I cibi proteici: quali sono, a cosa servono e quando assumerli

Le proteine sono fondamentali nella dieta, ma vanno assunte nella giusta quantità. Ecco tutto quello che c'è da sapere su cibi e prodotti proteici.

I cibi proteici sono quelli che contengono proteine, ossia catene di amminoacidi, diverse per forma e dimensione, che svolgono importanti funzioni: sono essenziali per pelle, capelli e ossa, producono ormoni, contribuiscono al funzionamento del sistema immunitario, compongono il tessuto muscolare e le membrane cellulari, favorendo il trasporto di altre molecole e il verificarsi di determinate reazioni nell'organismo.

Gli alimenti proteici sono dunque indispensabili in una **dieta bilanciata**, in quanto le proteine sono fondamentali per il nostro organismo.

### Quali sono gli alimenti proteici

Gli alimenti che possono essere considerati fonte di proteine sono quelli il cui contenuto proteico è di **almeno il 12 % delle calorie totali** dell'alimento. Gli alimenti ad **elevato contenuto proteico**, invece, sono quelli che contengono una quantità di proteine pari ad almeno il **20% dell'apporto calorico totale**.



L'elenco dei cibi proteici è molto lungo. Per semplificare, i cibi più proteici possono essere suddivisi in due gruppi: i cibi proteici **vegetali**, ossia legumi, cereali, alghe, soia e derivati, semi e frutta a guscio, ma anche frutta e verdura; e poi i cibi proteici **di origine animale**, come carne, pesce, uova, latte e latticini.

Tra questi possiamo distinguere tra i **cibi proteici magri** e i **cibi altamente proteici**. I primi sono poco calorici, con un basso contenuto di proteine, senza grassi o con pochi grassi. Generalmente sono di origine vegetale ma non solo: tra questi, infatti, oltre alla soia troviamo, ad esempio, il pollo, il tacchino e il tonno al naturale. I **cibi altamente proteici**, invece, sono generalmente di **origine animale**: sono più calorici e il nostro organismo impiega più tempo a smaltirli. Tra questi alimenti troviamo la carne, il pesce, le uova, i latticini, la frutta secca, ma anche il tofu che, pur essendo un derivato della soia, è ricco di proteine perché ricavato dalla cagliatura del latte di soia.

## **I cibi proteici per i muscoli e per dimagrire**

Negli ultimi anni è fortemente **aumentato il consumo di prodotti proteici** sotto forma di **integratori** di varia natura, oppure sotto forma di **alimenti proteici arricchiti**. Questa tendenza è dovuta ai vantaggi e ai benefici che questi prodotti proteici possono avere su due fronti: le **diete dimagranti** e le **prestazioni sportive**.

I cibi proteici magri, infatti, sono utili per dimagrire perché aumentano il senso di sazietà e aiutano a raggiungere il giusto apporto calorico con meno grassi. Gli integratori e i prodotti proteici sono spesso assunti anche da chi segue una **dieta vegetariana o vegana** per sopperire a un'eventuale carenza di proteine. Bisogna però tener presente che la **dieta iperproteica non è per tutti** ed è sconsigliato intraprenderla da soli. Bisogna sempre consultare uno specialista, anche perché l'apporto proteico deve essere basato sul proprio peso corporeo e sulle proprie condizioni fisiche. Proprio come in caso di carenza, anche l'**eccesso di proteine** può infatti causare danni alla salute.

Dal punto di vista sportivo, invece, i prodotti proteici aiutano non solo ad **aumentare la massa muscolare** ma anche a **migliorare la resistenza e le prestazioni sportive** in generale. Se assunti prima di un allenamento, infatti, gli amminoacidi contenuti nelle proteine aiutano a costruire i muscoli e a non affaticarli durante l'esercizio fisico; se assunti dopo l'attività sportiva, invece, contribuiscono alla ricostruzione e al mantenimento delle fibre muscolari.

## **Quali sono i prodotti proteici**

I prodotti proteici disponibili oggi in commercio sono veramente tanti: si possono distinguere dagli altri perché sulle confezioni riportano diciture come "High Protein", "Protein", "Pro" oppure "Ricchi di proteine". Tra questi troviamo, ad esempio:

- Snack salati;
- Biscotti e snack dolci;
- Barrette energetiche;
- Latte arricchito di proteine;
- Pasta o farinacei proteici;
- Yogurt arricchito di proteine;
- Muesli e cereali di vario tipo;
- Formaggi arricchiti di proteine e altri latticini come lo skyr islandese o il kefir orientale;

- Frullati proteici, arricchiti ad esempio con proteine whey;
- Shake sostitutivi dei pasti;
- Mix di frutta a guscio;
- Preparati proteici per pancake e dolci;
- Cibi a base di albume d'uovo.

Tutti questi prodotti hanno il vantaggio di **fornire il giusto apporto di energia e di proteine** soprattutto a chi fa **sport**, oltre a quello di poter essere portati facilmente con sé in borsa.

### **Quando assumere gli alimenti proteici e in quale misura**

In generale, è bene suddividere la quantità di proteine tra i **tre principali pasti della giornata**: un **30% a colazione**, un altro **30% a pranzo** e un altro **30% a cena**, riservando l'ultima porzione del **10% a spuntini e merende**.

Secondo la Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU), un adulto mediamente attivo ha bisogno di un **apporto giornaliero di proteine pari a 0,9 grammi per chilogrammo di peso corporeo** rispetto al peso normale. Un individuo normopeso, dunque, ha bisogno di circa **54-63 grammi** di proteine al giorno.

Ci sono poi persone che hanno bisogno di un apporto proteico maggiore:

- gli **anziani dai 65 anni** in su hanno bisogno di 1,1 grammi di proteine per kg di peso corporeo, traducibile in **66-77 grammi** di proteine al giorno;
- le donne in gravidanza e in allattamento hanno bisogno, invece, di circa **55-81 grammi di proteine** al giorno;
- gli atleti che praticano attività sportiva di forza e resistenza ogni giorno hanno bisogno di **1,2-1,7 grammi di proteine** per kg di peso corporeo.

I prodotti proteici sono particolarmente indicati per gli sportivi che necessitano di una **maggiore quantità quotidiana di proteine**. Tuttavia, i cibi altamente proteici e gli integratori andrebbero **assunti in base al tipo di attività sportiva praticata**: chi svolge un allenamento di bassa o media intensità 2 o 3 volte a settimana avrà ovviamente un fabbisogno di proteine minore rispetto a chi pratica sport di resistenza o comunque sport a livello agonistico. In generale, per assicurarsi un buon apporto di proteine per affrontare un allenamento bisogna seguire una dieta varia e bilanciata che può essere integrata con prodotti proteici di varia natura, a seconda delle esigenze.