



Vinci la Dieta

Consulenza Nutrizionale

Dott. ssa Rosella Di Bartolomei - Cell. 346 0366207 - Roma - Email: info@vinciladieta.it

LE PROTEINE

Le proteine sono composti organici, costituenti essenziali dei tessuti costituite da lunghe catene di aminoacidi che sono associati tra loro in modo da dar luogo ad un numero molto elevato di composti diversi.

In natura esistono centinaia di aminoacidi, e continuamente ne vengono messi in evidenza di nuovi, ma solamente venti sono coinvolti nella sintesi proteica. Anche se a livello cellulare tutti e venti questi aminoacidi devono essere contemporaneamente presenti, solo nove devono essere introdotti preformati con gli alimenti in quanto l'organismo non è in grado di sintetizzarli.

Questi nove aminoacidi vengono definiti aminoacidi essenziali (AAE).

Dal punto di vista funzionale gli altri aminoacidi utilizzati dall'uomo vengono classificati in: non essenziali e semi-essenziali.

ESSENZIALI	NON ESSENZIALI	SEMI ESSENZIALI
Sono quelli che l'organismo non è in grado di sintetizzare e che quindi devono essere introdotti con la dieta	Sono quelli che l'organismo in condizioni fisiologiche è in grado di sintetizzare in quantità adeguate	Tirosina e cisteina possono venire sintetizzati dall'organismo a partire dalla fenilalanina e dalla metionina, quando queste ultime vengano fornite in modo adeguato
Fenilalanina (Phe)	Acido aspartico (Asp)	Cisteina (Cys)
Isoleucina (Ile)	Acido glutammico (Glu)	Tirosina (Tyr)
Leucina (Leu)	Alanina (Ala)	
Lisina (Lys)	Arginina (Arg) **	
Metionina (Met)	Asparagina (Asn)	
Treonina (Thr)	Glicina (Gly)	
Triptofano (Trp)	Glutamina (Gln)	
Valina (Val)	Istidina (His) **	
	Prolina (Pro)	
	Serina (Ser)	

** : Per i bambini risultano essenziali anche arginina e istidina

Nell'uomo sono presenti più di 50.000 proteine differenti. La loro sintesi avviene esclusivamente con l'introduzione di alimenti e sono contenute in quantità cospicua nella carne e nel pesce.

Ma vi sono anche le proteine del latte, del frumento, del granturco e della soia. Un minor potere nutritivo contengono le proteine vegetali.

Le proteine subiscono aumenti o diminuzioni dovute sia all'introduzione degli alimenti sia agli stati patologici a cui veniamo incontro. Si trovano nel sangue in concentrazione tra 6 e 8 g/dl. Per un adulto sano è stato stabilito un apporto proteico pari a 0,75 gr. per kg di peso corporeo al giorno.

Quelle in eccesso rispetto al fabbisogno subiscono il catabolismo ossidativo e portano alla formazione di un sottoprodotto metabolico di scarto con conseguente escrezione di aminoacidi nelle urine. L'effetto a lungo termine di una dieta con molte proteine è sempre deleterio per la salute; crea infatti un accumulo di prodotti di rifiuto dovuto alla loro digestione ed assimilazione, che acidificano l'organismo.

Quando l'acidosi, che è la conseguenza di un accumulo di tossine nel corpo, raggiunge un livello non tollerabile dall'organismo subentrano molti disturbi fisici come mal di testa, reumatismi, diarrea, disturbi oculari, sensazioni di freddo e problemi al sistema nervoso. Per poter sopravvivere il corpo deve mantenere il sangue ad un PH pari a 7.4.

Occorre quindi alcalinizzare il PH del sangue e dei tessuti con idonei integratori, con un sano stile di vita ed una dieta equilibrata all'insegna dell'alcalinità per evitare che un'acidità eccessiva porti a far utilizzare al corpo il calcio presente nelle ossa. In questo modo si crea una situazione di pericolo, non solo per salute ma per la sua stessa sopravvivenza. Il corpo, per neutralizzare l'acido in eccesso, utilizzerà anche le sue riserve di potassio.

In questa situazione un individuo perde dei minerali preziosi che non possono essere assorbiti dal cibo ingerito, non solo ma anche gli eventuali supplementi alimentari non potranno essere utilizzati a causa dell'ambiente acido che si è venuto a formare. Si può facilmente comprendere come questa situazione possa dar luogo all'osteoporosi, classica malattia dovuta ad una mancanza di calcio nelle ossa.

Quando il corpo riesce a superare le trasformazioni biologiche che i microrganismi hanno provocato vivendo e prosperando nell'acidità e sviluppando prodotti tossici, le tossine restanti che si ritrovano in un ambiente più alcalino si uniscono a determinati grassi e minerali e vengono eliminate dal corpo.

Alimenti ricchi di proteine:

Alimenti con maggior contenuto di proteine	
ALIMENTO	g proteine/100 g
SOIA SECCA	36,9
GRANA	33,9
BRESAOLA	32
PINOLI	31,9
ARACHIDI TOSTATE	29
PROSCIUTTO CRUDO	28
SALAME	27
PECORINO ROMANO	26
FAGIOLI SECCHI	23,6
PETTO DI POLLO	23,3
TONNO FRESCO	21,5
BOVINO ADULTO FILETTO	20,5
MERLUZZO O NASELLO	17,0
ARINGA FRESCA O SPIGOLA	16,2



Il **valore biologico** è un parametro di valutazione degli alimenti in base alla qualità delle proteine contenute in essi. Esso dipende dalla composizione in amminoacidi di un alimento e dalla sua digeribilità, ed è definito come il rapporto tra l'azoto (N) trattenuto e l'azoto assorbito.

Alimento	Valore biologico
UOVA	100
LATTE	91
CARNE BOVINA	80
PESCE	78
PROTEINE DELLA SOIA	74
RISO	59
GRANO	54
ARACHIDI	43
FAGIOLI SECCHI	34
PATATA	34

N.B. la cottura dei cibi diminuisce notevolmente il valore biologico delle proteine

Integratore	Valore biologico
PROTEINE DEL SIERO DEL LATTE	>100
PROTEINE DELL'UOVO	100
PROTEINE DEL LATTE	>90
PROTEINE DELLA CASEINA	<80
PROTEINE DELLA SOIA	<75
PROTEINE DEL GRANO	<55

PER OTTIMIZZARE LA DIGESTIONE E L'ASSORBIMENTO DELLE PROTEINE è bene:

- evitare di associare proteine di diversa provenienza (uova e formaggi o latte e carni);
- evitare di associare proteine con un pasto ricco di carboidrati (una piccola quantità, come un fettina di pane è ovviamente tollerata);
- abbinare piccole dosi di alimenti acidi come il succo di limone o aceto su verdure che associate al pasto proteico evitano fenomeni di putrefazione intestinale, grazie all'elevato apporto di vitamine e minerali che favoriscono l'azione enzimatica;
- mele, prugne, pere, albicocche, pesche, ananas, uva, fragole, arance, pompelmi sono frutti che hanno una digestione acida simile a quella delle proteine, ma non vanno accostate perché arrestano bruscamente la secrezione dell'acido cloridrico prodotto nello stomaco e quindi ostacolano la digestione proteica. La frutta andrebbe mangiata lontano dai pasti, preferibilmente come spuntino alle ore 11 e 17 della giornata.