

Scopriamo i protidi

di [Nando Merisi](#)

per Dieta-Dimagrante.com

© Tutti i diritti Riservati

I **protidi**, o **proteine**, costituiscono il fondamento di tutti gli organismi viventi animali e vegetali e sono essenziali all'attività metabolica delle cellule. I protidi sono oggetto di numerose **false credenze**, come per esempio quella che facciamo [dimagrire](#). In realtà, **un grammo di protide apporta 4 Cal** (come i glucidi e i farinacei). Se l'alimentazione è troppo ricca di [proteine](#), una parte di queste è convertita in grasso e l'altra viene immediatamente distrutta e quindi eliminata sotto forma di **urea**. L'organismo non è in grado di immagazzinare proteine, accumula soltanto il **grasso**.

Quale è la funzione dei protidi nell'alimentazione

Il corpo umano utilizza **20 aminoacidi** che sono gli elementi costitutivi delle [proteine](#). Nove di questi aminoacidi sono detti **aminoacidi essenziali** e devono essere apportati attraverso l'alimentazione. Gli aminoacidi essenziali per l'adulto sono:

- fenilalanina,
- [isoleucina](#),
- lisina,
- metionina,
- treonina,
- Triptofano,
- valina,
- leucina,
- Istidina.

L'**organismo** è in grado di sintetizzare da solo gli altri **undici** aminoacidi. Le [proteine](#) alimentari sono indispensabili per:

- la rigenerazione e la vita dei tessuti,
- per lo sviluppo del feto,
- per l'allattamento e la crescita del bambino,

- per la crescita dei capelli e delle unghie,
- per la produzione di alcuni ormoni ed enzimi.

Sono inoltre uno dei principali componenti del **sistema immunitario** e consentono il trasporto delle **sostanze nutritive nel sangue**. I tessuti muscolari in particolare sono composti in gran parte di protidi che rappresentano circa il **75%** dei materiali solidi dell'organismo.

Quale deve essere l'apporto calorico

L'apporto minimo di proteine alimentari si calcola in grammi per chilogrammo di peso corporeo. L'apporto proteico è da **0,9 a 1 g/kg nel neonato**, da **0,8 a 1 g/kg nel bambino da uno a tre anni** e nell'**adolescente** in crescita. Il fabbisogno minimo nell'adulto è di circa **0,36 grammi per chilo**, apporto che va raddoppiato nella donna incinta e durante l'allattamento. Queste quantità vanno moltiplicate per due per ottenere il "**fabbisogno ottimale**", che mette al riparo da ogni carenza. Un normale regime alimentare, a base di verdure, cereali e moderate quantità di sostanze animali copre generalmente il fabbisogno proteico. Così, 100 g di roast beef contengono 25 g di protidi, cioè la metà dell'apporto quotidiano raccomandato per un adulto di 70 kg.

Cosa succede se l'apporto proteico è insufficiente

La carenza di proteine può indurre:

- un abbassamento delle difese immunitarie,
- dimagrimento,
- diminuzione della massa muscolare,
- astenia,
- perdita della memoria e della libido,
- difficoltà di concentrazione.

I primi sintomi sembrano manifestarsi a livello di **capelli, pelle ed unghie** che appaiono fragili assottigliati. La carenza di proteine è molto rara in assenza di malattie ed è solitamente associata a disturbi del comportamento alimentare e gravi **patologie epatiche o renali**, ma purtroppo è diffusa nei paesi sottosviluppati a causa della scarsità di cibo. La **malnutrizione proteico - energetica** è la forma più letale di denutrizione e colpisce un quarto dei bambini nel mondo. La FAO ha stimato che **850 milioni di persone** soffre di denutrizione e che l'insufficiente apporto proteico è il fattore che contribuisce più significativamente. Una **dieta ipoproteica** in cui si introducono **meno di 0,8 g di proteine/kg al giorno**, induce ad un eccessivo consumo di zuccheri semplici e [carboidrati](#) che comporta turbe metaboliche, nervose e carenze vitaminiche. Alla luce di questo fatto, i **vegetariani** devono prestare particolare attenzione nel bilanciare l'apporto proteico, in quanto rischiano maggiormente di essere carenti di vitamine come la **B12** e di particolari aminoacidi essenziali contenuti prevalentemente nelle proteine di origine animale.

Cosa succede se l'apporto proteico è eccessivo

Un apporto eccessivo di proteine nella [dieta](#) rispetto all'assunzione consigliata può comportare conseguenze per la [salute](#). Il **turnover proteico**, attraverso il quale l'organismo è in grado di rinnovare continuamente le proteine logorate sostituendole con nuovo materiale proteico, permette all'organismo di rimpiazzare gli aminoacidi utilizzati a scopo energetico e di depositarne eventualmente di nuovi per rinforzare determinati tessuti. Questa quota è variabile in base **all'età**, allo **stato di salute** e allo **stile di vita** e l'apporto proteico quotidiano va regolato a riguardo. In ogni caso esiste **una soglia limite** oltre la quale le proteine ingerite non possono essere utilizzate per aumentare la sintesi proteica.

Poiché i sistemi di eliminazione del surplus di proteine sono normalmente efficienti, un consumo non eccessivamente superiore alle raccomandazioni non è da considerare a rischio. E' buona regola però non superare il **doppio del livello di assunzione proteica** raccomandato ovvero più di **2 g di proteine/kg** di peso corporeo. Ogni ulteriore aumento ha **effetti anabolici** minimi ed effetti collaterali piuttosto gravi.

L'utilità degli integratori proteici

Un individuo in buona [salute](#) non ha alcun bisogno di **integratori proteici**. Queste soluzioni potrebbero provocare gravi squilibri nutritivi e favorire **l'iperurcemia** (eccesso di acido urico e urati nel sangue), che provoca lesioni ai **tendini, fragilità muscolare e gotta**.

Nando Merisi