



Informazioni

nutrizione

Raccomandazioni sulle proteine

Insieme ai grassi e ai carboidrati, le proteine appartengono alle sostanze nutritive di base. Contribuiscono innanzitutto alla formazione della massa corporea, ad esempio in qualità di costituenti di cellule e muscoli. Possono essere utilizzate dal corpo anche come fonte di energia. I loro componenti, gli amminoacidi, devono essere assunti tramite l'alimentazione, visto che l'organismo non è in grado di sintetizzarli da sé.

1. Cosa sono le proteine e dove si trovano?

Le proteine sono composti di diversa lunghezza formati da singoli componenti, gli amminoacidi. Esistono 21 amminoacidi e l'organismo non è in grado di sintetizzarli tutti da sé. Le proteine sono presenti nelle derrate alimentari animali e vegetali. Sono buone fonti di proteine ad esempio la carne, il pesce, le uova, il formaggio, il quark e il tofu, nonché il latte, lo yogurt e i legumi. Le proteine animali contengono più amminoacidi essenziali rispetto a quelle vegetali. Le proteine sono anche una fonte di energia: un grammo fornisce 4 kcal (chilocalorie).



2. Di quante proteine abbiamo bisogno?

In linea di principio, vanno seguite le raccomandazioni per un'alimentazione equilibrata e variata, come rappresentato dalla piramide alimentare svizzera. Ogni giorno si dovrebbe variare tra una porzione di carne, pesce, uova, formaggio o altre fonti di proteine come tofu o quorn. Latte e latticini andrebbero consumati più volte al giorno. Poiché il corpo produce e smaltisce costantemente le proteine, è importante garantire un buon equilibrio assumendo quotidianamente proteine di qualità a sufficienza. In determinate fasi della vita il fabbisogno di proteine aumenta, visto che sono necessarie più proteine per la formazione della massa corporea o perché esiste un rischio maggiore di una carenza. Il corpo utilizza le proteine come fonte di energia quando la quantità di energia assunta nel complesso è insufficiente. Per questo un'alimentazione equilibrata e variata è una premessa per le seguenti raccomandazioni.

- **Adulti:** per un adulto sano al di sotto dei 65 anni di età si raccomanda un apporto quotidiano di 0,8 g di proteine per chilogrammo di peso corporeo, indipendentemente dall'età e dal sesso. Per un peso corporeo di 65 kg, per esempio, questo corrisponde a 52 g.
- **Gravidanza e allattamento:** con 1,1 g di proteine per chilogrammo di peso per donne in gravidanza e 1,3 g per chi allatta, il fabbisogno risulta leggermente maggiore. Di regola, un'assunzione sufficiente è garantita da un'alimentazione equilibrata.
- **Anziani:** un'assunzione di proteine e un apporto energetico sufficienti sono molto importanti, poiché gli anziani sono esposti a un rischio maggiore di malattie e di una

malnutrizione. Per questo gruppo si raccomandano almeno 1 g per chilogrammo di peso al giorno (anziano sano) con un apporto energetico sufficiente; soprattutto di buona qualità (alimenti di origine animale, nonché soia e legumi) per evitare la perdita di proteine corporee, ad es. muscoli.

- **Bambini e giovani:** rispetto alla massa corporea, il fabbisogno proteico in bambini e giovani è più elevato che negli adulti e varia a seconda dell'età. Di regola, però, in Svizzera il consumo di proteine da parte di bambini e giovani è superiore al fabbisogno.
- **Vegetariani:** i vegetariani dovrebbero badare in special modo a coprire il loro fabbisogno di amminoacidi, che non vengono sintetizzati dal corpo. Scegliendo gli alimenti in modo mirato e consapevole, se ne può però raggiungere una quantità sufficiente.
- **Sportivi:** il fabbisogno proteico degli sportivi è un valore indicativo e dipende dall'attività sportiva e dall'intensità dell'allenamento. Si raccomanda di assumere 1,5 g per chilogrammo di peso al giorno con una banda di oscillazione tra 1 e 2 g. Per gli sportivi non è importante solo la quantità di proteine ma anche il genere e il momento dell'assunzione, nonché un apporto energetico di carboidrati e grassi sufficiente.

3. Documenti

- **Informazioni tecniche sulle proteine:** Ufficio federale della sicurezza alimentare e di veterinaria USAV
- **Ulteriori informazioni/documenti sulle proteine e sull'alimentazione vegetariana:** Società Svizzera di Nutrizione SSN