



PROTEINE:LE PRIME DELLA CLASSE

di

Serena Chiavaroli - Ph.D. in Discipline delle attività motorie e sportive - Consulente Herbalife

Le **proteine** vengono definite **macronutrienti**, insieme a **carboidrati** e **grassi**, perché sono nutrienti assunti in grande quantità e sono necessari sia per fornire energia all'organismo sia per garantire funzionalità di natura metabolica e strutturale.

Le proteine sono le *macromolecole biologiche più abbondanti e più versatili*, assolvono a numerose funzioni nell'organismo:

- ✓ sono la principale componente strutturale della cellula;
- ✓ servono alla crescita, alla ricostituzione ed al mantenimento dei tessuti corporei;
- ✓ diversi elementi fondamentali come l'emoglobina, gli enzimi e molti ormoni vengono prodotti a partire proprio dalle proteine;
- ✓ compongono gli anticorpi per la protezione dalle malattie;
- ✓ possono rappresentare una fonte di energia.

Gli **aminoacidi** sono *composti organici che costituiscono le unità strutturali delle proteine*. Degli aminoacidi identificati come necessari per la crescita ed il metabolismo dell'uomo, si distinguono gli **aminoacidi essenziali** da quelli **non essenziali**. Quest'ultimi possono essere sintetizzati dall'organismo mentre gli **aminoacidi essenziali** devono essere introdotti con l'alimentazione giornaliera, al fine di garantire la funzionalità organica specifica sopra citata.

La qualità, la quantità ed il rapporto reciproco degli aminoacidi contenuti negli alimenti di origine proteica, introdotti con l'alimentazione, definiscono il *valore biologico della proteina*.

Se la proteina di un alimento apporta gli *aminoacidi essenziali nelle giuste proporzioni richieste dal corpo umano*, si dice che ha un **alto valore biologico** quindi di eccellente qualità.

L'uovo, ad esempio, viene considerato l'alimento con il più alto valore biologico, seguito da altri alimenti di origine animale (latte, carne e pesce) e dalle proteine della soia. Quest'ultime, soprattutto se considerate nella versione **proteine della soia isolate**, possono rappresentare una *valida alternativa nutrizionale* utile per garantire un buon apporto proteico giornaliero.

Nonostante le numerose funzioni svolte dalle proteine, non esiste di fatto un deposito di riserva organico. Considerata però la *necessità da parte dell'organismo di avere costantemente a disposizione una "base" proteica a cui attingere*, è fondamentale *assumerne quotidianamente*, curando la distribuzione nei diversi pasti ed evitando così di concentrarne il consumo in 1-2 momenti della giornata.

Un'ottima strategia potrebbe essere quella di **introdurre una quota proteica già a colazione** oltre che negli **snack**.

Il **FORMULA 1** può essere utilizzato a colazione ed è un *sostituto del pasto per il controllo del peso*, fornisce un *ottimo apporto di proteine di alta qualità* dalla soia e dal latte (18g a porzione) ed è ipocalorico (con 220 kcal), quindi ideale anche per chi ha necessità di controllare il peso corporeo.

Negli snack invece è possibile scegliere tra il **PROTEIN DRINK MIX** e la **BARRETTA PROTEICA**, entrambi con una quota proteica ed un apporto calorico contenuto, rispettivamente pari a 14,9g di proteine e 108 kcal a porzione per il PROTEIN DRINK MIX e 10g di proteine e 140 kcal per la BARRETTA PROTEICA.