

# Proteine vegetali: come gestire una dieta senza carne



## INDICE

Quando si pensa alle fonti proteiche di tipo alimentare, si citano immediatamente quelle di **derivazione animale**: carne, pesce, uova, latte e derivati. Tuttavia, vi è un'intera categoria di fonti proteiche che **derivano dagli alimenti vegetali**, contribuendo all'**equilibrata alimentazione**, quindi importantissime anche nella **dieta mediterranea**. Le proteine per noi sono vitali, soprattutto per gli **aminoacidi essenziali** che contengono: si chiamano così perché il nostro organismo non è in grado di sintetizzarli autonomamente.

## Proteine animali e vegetali

Le **proteine** sono molecole formate da una catena di anelli detti "**aminoacidi**", ognuno dei quali ha una funzione diversa. Le proteine si distinguono per la **quantità e la qualità** di questi "anelli" di cui sono fatte, cioè dalla combinazione di **20 aminoacidi diversi**, presenti sia negli alimenti animali, che vegetali. **9 di questi aminoacidi** sono detti "**essenziali**", poiché dobbiamo necessariamente assumerli con la dieta, mentre i restanti sono definiti "**non essenziali**", cioè quelli che il nostro corpo può produrre in autonomia.

## Differenza tra proteine animali e vegetali

Sono migliori le proteine vegetali o quelle animali? E' improprio utilizzare aggettivi come "migliore" per distinguere le proteine.

La Scienza della Nutrizione le divide in **3 categorie**:

- proteine di **alto valore biologico**;
- proteine di **medio valore biologico**;
- proteine di **basso valore biologico**.

### Cosa s'intende per valore biologico delle proteine?

La Scienza della Nutrizione descrive la qualità proteica con un parametro (o indice), che valuta **la quantità, la qualità** e il reciproco **rapporto degli aminoacidi essenziali** che contiene la proteina e il loro ruolo biologico.

Data l'importanza nutrizionale delle proteine e la difficoltà di valutarne il valore biologico, va sottolineato che vi sono ancora scienziati

impegnati nella loro valutazione, sia per quelle contenute negli alimenti, sia negli **integratori**. E' dunque un ambito in continuo aggiornamento.

Per semplificare una materia complessa come la valutazione delle proteine, si può genericamente affermare che:

- **le proteine di origine animale** (uova, latte e derivati, carni in genere, pesci, etc.) sono di alto valore biologico;
- **le proteine dei legumi e della soia** hanno medio valore biologico, ma più simile a quello delle proteine animali;
- **le proteine vegetali** (derivate da cereali e farinacei) sono di basso valore biologico, in quanto non contengono amminoacidi essenziali e sono presenti in quantità ridotta.

Va anche detto che mangiando cereali insieme ai legumi (**piatti unici**), come pasta e fagioli o riso e piselli, si ha un **introito di aminoacidi simile a quello dato dalla carne**.

## Aminoacidi essenziali

Gli aminoacidi essenziali per l'alimentazione umana sono 9:

- **Fenilalanina**
- **Isoleucina**
- **Istidina**
- **Leucina**
- **Lisina**
- **Metionina**
- **Valina**
- **Treonina**
- **Triptofano**

Tra questi, vanno distinti per le loro importanti funzioni gli **aminoacidi ramificati: leucina, isoleucina e valina**, che aiutano a **riparare** le fibre muscolari deteriorate dall'uso dei muscoli, oltre che apportare **energia immediatamente disponibile** perché non passano per il **fegato**. Inoltre, aiutano a **contrastare l'affaticamento** e la produzione di **acido lattico**: per tutte queste funzioni sono importanti **per chi fa sport**.

Gli aminoacidi essenziali si trovano in parte anche negli alimenti vegetali, ma sono principalmente presenti in:

- **Uova (nell'albume);**
- **Carne, pollame, pesce;**
- **Latte e Yogurt;**
- **Formaggi freschi o stagionati come il Grana Padano DOP.**

Questo formaggio è un concentrato di nutrienti del latte, contiene il **33% di proteine ad alto valore biologico**, compresi i 9 aminoacidi essenziali (di cui 3 ramificati); inoltre, è il formaggio **più ricco di calcio** a parità di peso **tra quelli comunemente più consumati**, apporta **antiossidanti** come **zinco, selenio e vitamina A**, oltre ad essere un'ottima fonte di **vitamina B12**. **Grana Padano DOP non contiene né lattosio né glutine**, ha meno grassi del latte intero con cui è fatto perché viene parzialmente decremato durante la lavorazione. I **grassi** del Grana Padano DOP sono circa il 29%, di cui **il 32% insaturi**.

## Dove si trovano le proteine vegetali

Nell'equilibrata alimentazione, le proteine non sono considerate solo per il loro valore biologico, ma anche per la **quantità di consumo**.

- Gli adulti dovrebbero assumere **0,8-1 g di proteine pro chilo ogni giorno**, se sono **sportivi 1,3-2 g** secondo il tipo di **attività fisica**.

Tra gli alimenti più ricchi di proteine vegetali ci sono **i legumi**:

- **fagioli;**
- **lenticchie;**
- **ceci;**
- **fave;**
- **piselli;**
- **soia;**

- **cicerchie.**

I legumi hanno il grande vantaggio di essere **relativamente poco calorici**, offrono un contenuto interessante di **carboidrati complessi** e **fibra** e **favoriscono la sensazione di sazietà**, consentendo un migliore **controllo della fame**.

- **La soia**, in particolare, contiene **oltre il 30% di proteine** e si può consumare in diversi modi, dalla bevanda al tofu, dalla farina al tempeh. In commercio vi sono anche numerosissimi prodotti a base di soia ed è una fonte proteica vegetale molto utilizzata anche dall'industria alimentare, soprattutto come emulsionante.
- Le proteine vegetali sono contenute in piccole quantità anche **nei semi oleosi** come le **arachidi**, che sono in realtà dei legumi e hanno preziosi acidi grassi, nella **frutta secca come noci e mandorle**, nel **frumento** con cui si fanno pasta, prodotti da forno, dolci, pane, ecc. (il **glutine** è una proteina vegetale).

## 5 consigli per il consumo dei legumi

Per i legumi la porzione media è di:

- **50-70 gr** per quelli **secchi**;
  - **150-180 gr** per quelli **freschi, surgelati o in acqua di conserva**.
1. **Nelle preparazioni** con cereali, come pasta e fagioli o riso e piselli etc., utilizzare una quantità di legumi proporzionata ai cereali.
  2. **Per condire** i legumi è consigliabile usare solo **olio e.v.o.** e sale iodato, ricordando che i legumi in acqua di conserva/salamoia **sono già salati** e che non bisognerebbe superare i **5 grammi di sale al giorno**, compreso quello presente nelle preparazioni.
  3. **Per limitare il fastidio del gonfiore** indotto dall'assunzione dei legumi, ricordate di non esagerare con le quantità sopra indicate e di prediligere i legumi **decorticati** perché l'assunzione dei legumi con la buccia favorisce le fermentazioni a livello intestinale.
  4. **Utile anche il vecchio passaverdure** della nonna per preparare gustose vellutate di legumi, in quanto permette di separare la polpa dalla buccia. Le vellutate possono essere condite con Grana Padano DOP grattugiato al posto del sale.
  5. **Attenzione invece all'uso di frullatori o robot** da cucina: frullando i legumi, compresa la loro buccia, verrà incorporata anche aria e si rischia di avere l'effetto opposto, cioè ancor più fermentazione e **difficoltà digestive**.

## Come coprire il fabbisogno proteico senza mangiare carne

Il consiglio principale per chi vuole adottare una dieta senza carne (escludendo anche pesce, crostacei etc.) è di inserire nella propria dieta alimenti come:

- **uova, latte e derivati** non solo per avere la certezza di assumere la giusta quantità di proteine ad alto valore biologico, ma per scongiurare il rischio di deficit di preziosi micronutrienti, in primis la **vitamina B12**. Quando si assumono i legumi è consigliabile abbinarli ai cereali (meglio se integrali) per garantire l'equilibrio degli aminoacidi.
- **Qui** puoi trovare il programma **Dieta L.O.Ve. (dieta latte-ovo-vegetariana)** equilibrata in macro e micronutrienti ed eco-sostenibile). Iscrivendoti riceverai del tutto gratuitamente gustosi menù vegetariani **personalizzati per le tue calorie**.

## Benefici dei cibi vegetali sul sistema cardiovascolare

Il corretto apporto di alimenti vegetali è indispensabile per tutelare il nostro sistema cardiovascolare perché mentre mangiamo alimenti come i legumi introduciamo anche **grassi "buoni"**, cioè monoinsaturi, così come quando mangiamo **il pesce** introduciamo proteine ad alto valore biologico, ma anche **grassi polinsaturi omega 3**. Se invece mangiamo per esempio la carne rossa, introduciamo circa il 5% di grassi, di cui un terzo saturi, quelli chiamati "cattivi". Tuttavia, nella carne ci sono anche i due terzi di grassi "buoni".

I **grassi saturi** sono associati a un **maggiore rischio cardiovascolare**, mentre i monoinsaturi (come quelli dell'olio d'oliva) e i polinsaturi del pesce - ma anche delle noci, dei semi come quelli di lino - sono associati a un minor rischio cardiovascolare.

- **L'equilibrata alimentazione** prevede porzioni e frequenze di alimenti vegetali e animali non solo per l'equilibrio tra proteine e grassi, ma anche per l'apporto di minerali, vitamine e fibre.

Per quanto concerne proteine e grassi occorre rispettare una dieta varia ed equilibrata, dove le proteine sono in maggioranza vegetali e in minoranza animali, mentre i grassi in maggioranza vegetali. In buona sostanza, si tratta di seguire una dieta equilibrata complessa, perché mentre facciamo la spesa difficilmente si sceglie un alimento in base al suo apporto in nutrienti. Per questa ragione è bene **rivolgersi a un nutrizionista**, che può prescrivere la dieta adatta per ciascuno.

Esistono però programmi educativi che propongono un'alimentazione equilibrata, indicando la quantità di alimento e la frequenza di consumo, avendo già calcolato correttamente il contenuto dei nutrienti.

- [Qui](#) puoi trovare il programma **Calorie e Menu della salute** realizzato da medici specializzati in Scienza dell'Alimentazione e dietisti clinici. Iscrivendoti, riceverai gratis gustosi menù della tradizione italiana personalizzati per le tue calorie giornaliere.

Per tutelare maggiormente il sistema cardiovascolare e quello digerente, sono molto importanti **le fibre** contenute nella verdura, consigliata tutti i giorni ai pasti principali, e naturalmente la frutta: 3 frutti al giorno, pari a circa 450 g di frutta fresca.

## COLLABORAZIONE SCIENTIFICA

### ***Dott.ssa Raffaella Cancellò***

Nutrizionista Ricercatrice, Dipartimento di Scienze mediche e Riabilitative a indirizzo endocrino-metabolico, Laboratorio di Ricerche in Nutrizione e Obesità, IRCCS-Istituto Auxologico Italiano Milano

---

## BIBLIOGRAFIA ESSENZIALE

- [Hughes, Jaimee et al. "Legumes-A Comprehensive Exploration of Global Food-Based Dietary Guidelines and Consumption." \*Nutrients\* vol. 14,15 3080. 27 Jul. 2022, doi:10.3390/nu14153080](#)
- [Bouchard, Jenny et al. "Health Benefits of Cereal Grain- and Pulse-Derived Proteins." \*Molecules \(Basel, Switzerland\)\* vol. 27,12 3746. 10 Jun. 2022, doi:10.3390/molecules27123746](#)
- [Didinger, Chelsea, and Henry J Thompson. "Defining Nutritional and Functional Niches of Legumes: A Call for Clarity to Distinguish a Future Role for Pulses in the Dietary Guidelines for Americans." \*Nutrients\* vol. 13,4 1100. 27 Mar. 2021, doi:10.3390/nu13041100](#)
- [Marinangeli, Christopher P F et al. "Enhancing nutrition with pulses: defining a recommended serving size for adults." \*Nutrition reviews\* vol. 75,12 \(2017\): 990-1006. doi:10.1093/nutrit/nux058](#)

---

## AVVERTENZE

Tutte le raccomandazioni e i consigli presenti in questo articolo hanno esclusivamente scopo educativo ed informativo e si riferiscono al tema trattato in generale, pertanto, non possono essere considerati come consigli o prescrizioni adatte al singolo individuo, il cui quadro clinico e condizioni di salute possono richiedere un differente regime alimentare. Le informazioni, raccomandazioni e i consigli sopracitati non vogliono essere una prescrizione medica o dietetica, pertanto il lettore non deve, in alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli dispensati dal proprio medico curante.