

Fonti proteiche: proteine alimentari vs integratori di proteine



INDICE

- [Cosa sono le proteine?](#)
- [Le proteine degli alimenti](#)
- [Vantaggi delle Proteine Alimentari](#)
- [Vantaggi degli integratori di proteine](#)
- [Più proteine non sono necessariamente più muscoli](#)
- [Leggi anche](#)

Cosa sono le proteine?

Quando si tratta di fonti proteiche, la scelta tra proteine alimentari (cibo) e integratori di proteine dipende dalle esigenze individuali.

Le proteine sono formate da [amminoacidi](#) e sono la principale componente strutturale dei muscoli e di altri tessuti del corpo, oltre che essere fonte di energia, in quanto [macronutriente](#) che apporta 4 kcal per grammo. Sono stati identificati **20 aminoacidi** necessari per la crescita e il metabolismo umano. Otto di questi aminoacidi (nove nei bambini) sono definiti **essenziali** e devono essere assunti obbligatoriamente con gli alimenti. L'assenza di uno qualsiasi di questi aminoacidi può compromettere la capacità dei tessuti di crescere, ripararsi o mantenersi. **Per sapere di più sulle proteine clicca [qui](#).**

La quantità di **proteine al giorno**, ovvero il **fabbisogno di proteine giornaliero**, [ritenuta adeguata](#) alla maggior parte delle persone sane secondo i LARN (Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti), è fissata a circa **0,8 grammi** per chilogrammo di peso ideale. In alcuni atleti sottoposti ad un allenamento intenso la quantità può essere più elevata, così come in gravidanza o allattamento (**leggi la tabella che segue** per sapere quante proteine assumere al giorno).

Le proteine degli alimenti

Gli alimenti sia di origine animale, sia vegetale apportano proteine che possiamo definire naturali, cioè naturalmente presenti nell'alimento stesso. Sono proteine naturali quelle contenute in:

- Carne e affettati

- Pesce
- Uova
- Latte e derivati
- **Legumi e cereali**

Per molte persone una varia ed **equilibrata alimentazione** è già sufficiente per raggiungere la quantità consigliata di proteine, ma con l'avanzare dell'età si perde fisiologicamente massa muscolare e la ricerca dimostra che l'aumento delle proteine può aiutare a mantenere ed aumentare la **massa magra muscolare**. Aumentare l'apporto proteico è possibile mangiando le proteine alimentari, salvo nelle diete a base vegetale o vegane. Infatti, è possibile assumere più proteine con alcuni derivati del latte, come lo **yogurt greco** 0% di grassi o formaggi stagionati parzialmente decremati, che apportano quantità di proteine elevate rispetto ad altri alimenti. Ne è un esempio il Grana Padano DOP che apporta ben il 33% di proteine in gran parte ad alto valore biologico con i 9 aminoacidi essenziali, oltre a tanto **calcio, vitamina B12** e antiossidanti come **zinco, selenio** e **vitamina A**.

Vantaggi delle Proteine Alimentari

Gli alimenti naturali non forniscono solo proteine, ma anche altre sostanze nutritive essenziali come vitamine, **minerali, fibre** e fitonutrienti. Le proteine provenienti dal cibo tendono ad essere meglio assorbite e utilizzate dal corpo. I cibi naturali contribuiscono a mantenere una **buona salute intestinale** grazie alla presenza di fibre e composti bioattivi. Gli alimenti che contengono naturalmente proteine apportano anche altri macro e micronutrienti perciò favoriscono una **dieta equilibrata** e varia.

Svantaggi delle proteine alimentari:

- Gli alimenti con proteine alimentari richiedono più tempo per la preparazione.
- Alcuni alimenti ricchi di proteine possono contenere naturalmente anche calorie extra, derivanti dai grassi e dai carboidrati presenti nello stesso alimento.

Vantaggi degli integratori di proteine

Gli integratori di proteine permettono un facile controllo dell'apporto proteico senza aggiungere calorie, **grassi** o **carboidrati** non desiderati. Un integratore di proteine può essere formulato per specifici obiettivi nutrizionali, come in situazioni di aumentato fabbisogno.

Svantaggi degli integratori di proteine:

- Le proteine sono estratte dall'alimento (ultrafiltrazione, centrifuga, etc.) e in alcuni casi perdono elementi importanti, es.: le proteine del siero del latte sono povere di lattoferrine (immunoglobuline).
- Non forniscono la gamma completa di nutrienti che si trova nei cibi naturali.
- Alcuni integratori proteici possono contenere additivi non desiderati.
- Sono spesso più costosi rispetto agli alimenti naturali.
- Non forniscono senso di sazietà.
- L'eccessiva assunzione di integratori di proteine potrebbe incidere sulla funzionalità dei reni e del fegato.
- Possono contenere **dolcificanti** come l'eritritolo e il sorbitolo per coprire il sapore amaro delle proteine, sostanze che possono anche portare a disturbi **digestivi e dissenteria**.

Se l'obiettivo è la comodità e l'aumento rapido dell'apporto proteico, gli integratori possono essere una scelta utile. Invece, se si punta a una **nutrizione equilibrata** e completa, le proteine naturali dei cibi sono preferibili, ma in caso di particolari esigenze la **strategia migliore è combinare il cibo con l'uso occasionale di integratori**. In casi specifici, come alcuni **atleti** o persone che hanno difficoltà a consumare proteine dai soli alimenti naturali, come chi ha una perdita totale o parziale dei denti (edentulia) **e per coloro che ricevono cure** contro il cancro, ustionati e interventi chirurgici, l'integrazione di proteine può essere necessaria.

Più proteine non sono necessariamente più muscoli

Nelle proteine alcuni aminoacidi, detti ramificati, sono necessari per riparare le fibre muscolari danneggiate dall'attività e dare energia immediata al muscolo, ma le proteine in **eccesso**, provenienti dal cibo o dagli integratori, **non equivalgono a più muscoli**. L'eccessiva

assunzione potrebbe avere sequela sulla funzionalità di reni e del fegato. Inoltre, gli integratori proteici possono potenzialmente causare disturbi digestivi come **gonfiore**, **crampi** allo stomaco e **diarrea a causa degli edulcoranti presenti**.

Lattanti 6-12 mesi	Bambini 1-3 anni	Bambini 4-6 anni	Bambini 7-10 anni	Adolescenti 11-14 anni	Adolescenti 15-17 anni	Adulti	Anziani
11g	14g	19g	31g	48g	62g maschi 50g femmine	0,8g/kg di peso corporeo In media: 63g per l'uomo 54g per la donna	1,1g/kg di peso corporeo

Gravidanza	Allattamento
Incremento giornaliero di 1g nel 1° trimestre, 8g nel 2° trimestre e 26g nel 3° trimestre.	Incremento giornaliero di 21g nel 1° trimestre e 14g nel 2° trimestre.

COLLABORAZIONE SCIENTIFICA

Dott.ssa Raffaella Canello

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 SCIENTIFICA

IV Revisione dei Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana (LARN)

Morton RW, et al. A systematic review, meta-analysis and meta-regression of the effect of protein supplementation on resistance training-induced gains in muscle mass and strength in healthy adults. Br J Sports Med. 2018 Mar;52(6):376-384.

Reidy PT, Rasmussen BB. Role of Ingested Amino Acids and Protein in the Promotion of Resistance Exercise-Induced Muscle Protein Anabolism. J Nutr. 2016 Feb;146(2):155-83.

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.