

LA RIVISTA DELLA SALUTE IN FARMACIA

# CorofarmSalute®

GENNAIO  
FEBBRAIO  
2014

ANNO XII N° 62

## NEUROLOGIA

*Disturbi mentali  
nel Parkinson*

## CARDIOLOGIA

*Impiantare  
senza tagliare*

## DIETOLOGIA

*Proteine  
alla sbarra*

## PSICOLOGIA

### NEI SUOI PANNI

*Sapersi mettere al posto dell'altro  
e sentire quel che prova richiede  
una sensibilità particolare.  
Ma l'empatia è una dote innata  
o acquisita?*

## DOSSIER

### BRONCOPATIA OSTRUTTIVA

## OCCHIO AL GINOCCHIO

*Piccoli dolori al ginocchio  
se trascurati possono portare  
grandi guai. Come non finire  
in ginocchio  
dall'ortopedico*

Oggi più che mai i cibi proteici dominano i nostri piatti: ma ne abbiamo davvero bisogno in quantità così elevate?

A cura di R.S.  
*redazione@abcedizioni.it*

# PROTEINE ALLA SBARRA

Che siano di gran moda è un dato di fatto. Esaltate negli ultimi anni come costituente fondamentale dell'alimentazione degli sportivi e tornate in auge di recente con le diete dimagranti 'a zona', Atkins o Dukan, le proteine rappresentano ormai una quota significativa dei nostri pasti giornalieri.

Ma siamo sicuri di mangiarne la quantità corretta?

Secondo un'indagine condotta alcuni mesi fa dall'Inran, il consumo di proteine in Italia, come

del resto in Europa, è superiore a quanto previsto dagli organi istituzionali e internazionali. Se le tabelle Larn, relative ai livelli di assunzione di riferimento dei nutrienti, indicano come idoneo per le proteine un valore medio giornaliero di 0,75 g per kg di peso corporeo, ossia un totale di circa 45 g al giorno per una donna del peso di 60 kg e di 60 g per un uomo di 80 kg, nella realtà il consumo abituale stimato è molto più alto: 76 g per le donne e 93 g per gli uomini. E negli Stati Uniti la stima è ancora più preoccupante.



pante: 100 g al giorno, ovvero il doppio rispetto alle reali necessità del nostro organismo.

## Tendenze pericolose

L'allarme arriva anche dall'**American Heart Association**, che non esita a prendere le distanze dalle diete ad alto tenore proteico. Secondo l'associazione americana impegnata nella prevenzione delle malattie cardiovascolari, infatti, alcuni di questi regimi alimentari riducono il consumo di cibi salutari, a scapito di nutrienti essenziali. Chi segue queste diete per lungo tempo potrebbe non assumere sufficienti vitamine, sali minerali e fibre e andare incontro a gravi carenze nutrizionali. Inoltre, sempre secondo l'organizzazione statunitense, le diete iperproteiche pongono l'enfasi

su alimenti

come carne, uova

e formaggi, che oltre a

essere ricchi di proteine di origine animale contengono elevati livelli di grassi saturi: un importante fattore di rischio per malattia coronarica, infarto, diabete, ictus e numerosi tipi di cancro. Ma non occorre arrivare ad adottare simili diete. Già le abitudini alimentari quotidiane, si è detto, superano ampiamente i limiti indicati. Ogni anno gli americani mangiano più di 90 kg solo di carne rossa, pesce e pollo: proteine animali che si

depositano nell'organismo sotto forma di tossine e di grassi. E che, secondo gli studi più recenti, creano un ambiente acido responsabile degli stati infiammatori alla base di tutte le malattie. Non stupisce quindi che ormai diverse voci dal mondo scientifico raccomandino di ridurre l'introito proteico del 15% e di preferire le proteine vegetali a quelle animali.

## Preziosi ammonimenti

Il rischio connesso al consumo proteico, dunque, non riguarda soltanto le patologie cardiovascolari, normalmente collegate ai "grassi saturi". A essere seriamente minacciati, ad esempio, sono anche fegato e reni, organi che spesso si deteriorano senza segni o sintomi. E chi è già predisposto a patologie epatiche o renali, con alti consumi di proteine non fa che riacutizzare e aggravare la situazione. A ribadire il concetto nel mese di ottobre 2013 sono stati anche gli esperti della Società italiana di nefrologia, riuniti a Milano per il 53° congresso nazionale: le troppe proteine assunte rilasciano grandi quantità di azoto nell'organismo, che finisce con il circolare nel sangue o con l'essere digerito e metabolizzato attivando un superlavoro da parte dei reni, deputati a espellere le scorie attraverso le urine.

La diminuzione del consumo di proteine è incoraggiata anche dall'Istituto Nazionale dei Tu-





mori di Milano, non solo per la prevenzione e il trattamento delle diverse forme tumorali, ma anche per la salute in genere. Ad esempio quella delle ossa. Secondo l'Istituto di ricerca milanese, infatti, le proteine animali, latticini inclusi, sprigionano aminoacidi contenenti zolfo che abbassano il pH naturale dell'organismo acidificando il sangue. E più il sangue è acido e più calcio è richiamato indietro dalle ossa per stabilizzare il pH come una sorta di 'effetto tampone'. Una spiacevole conseguenza, quindi, che mina forza

e resistenza del tessuto osseo e che smentisce la tradizionale raccomandazione di mangiare latte e formaggi per combattere l'osteoporosi. Ma non è tutto. Negli studi di intervento alimentare attualmente in corso, la Fondazione sta anche valutando i possibili benefici conseguenti a una riduzione di proteine di origine vegetale.

## Prove schiaccianti

I risultati più inquietanti nell'indagine del rapporto tra proteine e salute arrivano da uno stu-

## PICCOLI MATTONI

Da sempre considerate i 'mattoni' dell'organismo, le proteine servono a riparare le cellule, ad assicurarne il ricambio e a fornire energia. Si tratta di molecole costituite da una catena di elementi detti aminoacidi, che, a seguito di un pasto, sono liberati e riutilizzati dal nostro corpo per creare le proteine necessarie all'organismo. Gli aminoacidi più importanti dal punto di vista biologico sono 20. Ma solo 8 di questi sono definiti 'essenziali', vale a dire che non possono essere ricavati a partire da precursori e devono necessariamente essere introdotti con l'alimentazione. Contraria-

mente a quanto si pensava in passato, una dieta varia a base di legumi, cereali integrali, frutta e verdura contiene tutti gli aminoacidi essenziali. Ormai superata anche l'idea che per ricavare tutti gli aminoacidi essenziali si debbano assumere i diversi cibi vegetali contemporaneamente nello stesso pasto. I più grandi esperti di nutrizione, inclusi l'American Dietetic Association e i Dietitians of Canada, sostengono che il fabbisogno di proteine possa essere soddisfatto facilmente consumando un'ampia varietà di fonti proteiche vegetali nell'arco della giornata.



## SEMPLICI SOSTITUZIONI

Contenuto proteico di alimenti vegetali a confronto con alcune fonti animali:

<b>CIBI VEGETALI</b>	<b>(g/100g p.e.)</b>		
soia, isolato proteico	86.5	farro	15.1
pinoli	31.9	broccoli	15
arachidi tostate	29	noci secche	14.3
germe di grano	28	carciofi	10
fave secche	27.2	cornetti	7.2
fagioli crudi	23.6	albicocche secche	5
cannellini secchi	23.4	<b>CIBI ANIMALI</b>	<b>(g/100g p.e.)</b>
latte di vacca	3.3	parmigiano	33.5
lenticchie secche	22.7	bresaola	32
mandorle dolci secche	22	pollo	27.2
piselli secchi	21.7	tonno in scatola	25
ceci secchi	20.9	fontina	24.5
		uova di gallina	12.4

dio epidemiologico trentennale sulla relazione tra alimentazione e salute, noto come China Study, e condotto dallo scienziato statunitense Colin Campbell. La ricerca, commissionata dalla Cornell University, dall'Università di Oxford e dall'Accademia cinese di medicina preventiva ha analizzato un'ampia gamma di malattie sulla vasta popolazione di Cina e Taiwan, geneticamente stabile ma molto eterogenea quanto ad abitudini alimentari. Come emerso dai risultati, resi disponibili in questi ultimi anni e presentati anche in Italia lo scorso mese di settembre dallo stesso Campbell, a essere responsabili di aumentare il rischio di sviluppare malattie croniche degenerative non sono tanto i grassi saturi, come in questi anni ci è stato spesso ripetuto, ma le proteine di origine animale. Campbell ha rilevato come l'insorgenza del cancro, anche nelle forme non strettamente collegate alla dieta, sia in realtà innescato proprio da ciò che si mangia. In parole povere, se fattori ereditari, ambientali o virus forniscono l'arma, a premere il grilletto è la cattiva nutrizione, ovvero le proteine animali, in primis la caseina. Una buona dieta, dunque, è l'arma più potente di cui disponiamo contro la malattia. E, secondo

Campbell, le prove scientifiche raccolte dai ricercatori di tutto il mondo dimostrano che la stessa dieta che è efficace nella prevenzione o regressione del cancro lo è anche per le cardiopatie, l'obesità, il diabete, la cataratta, la degenerazione maculare, l'alzheimer, la disfunzione cognitiva, la sclerosi multipla e l'osteoporosi.

### Fonti alternative

Ma di quale dieta si tratta? Campbell parla



di *plant-based eating* o dieta a base vegetale. L'accento è posto sul consumo di carboidrati complessi presenti in cereali integrali, legumi, verdura e frutta, contenenti proteine nelle giuste quantità. "Quando una dieta naturale e vegetale giova in modo dimostrabile a una tale varietà di patologie", dice il ricercatore, "è plausibile che gli esseri umani fossero destinati ad avere un'alimentazione di altro tipo?".

Spazio dunque ad alimenti freschi e non lavorati di origine vegetale e al relativo apporto proteico. Infatti, al di là del concetto ormai superato di proteine nobili, da sempre riferito alle fonti animali, un'alimentazione 'green' ricca e varia



apporta tutti gli aminoacidi di cui abbiamo bisogno. Se in passato non si guardava di buon occhio il singolo alimento vegetale perché carente di qualche aminoacido essenziale, oggi si è compreso come una combinazione di più alimenti verdi fornisca tutti i nutrienti di cui necessitiamo. Se ad esempio nei cereali e nella frutta secca l'aminoacido 'limitante' è la lisina, e nei legumi a mancare sono gli aminoacidi solforati come la metionina, sarà sufficiente consumare la combinazione di questi alimenti per avere un apporto proteico completo. Proprio come succede



per i piatti della nostra tradizione quali pasta e fagioli, pasta e ceci o riso e piselli. Importante è anche variare sempre cereali, 'simil cereali' e legumi, inserendo nel menu settimanale anche quelli 'dimenticati' o poco conosciuti come avena, orzo, farro, segale, miglio, grano saraceno, quinoa, amaranto, cicerchie, fave e lupini. Da non sottovalutare, infine, anche le proteine di frutta e verdura, che, seppur presenti in modeste quantità, contribuiscono al raggiungimento della quota giornaliera raccomandata.

## PER APPROFONDIRE

### THE CHINA STUDY

*Sorprendenti implicazioni per la dieta, la perdita di peso e la salute a lungo termine.*

T. Colin Campbell e Thomas M. Campbell II.  
Macro Edizioni,  
2011

