PROTEINE
E DIETA PROTEICA

NutriAMO la tua salute

BRAIN AND MALNUTRITION
Chronic Diseases Association ONLUS

BRAIN AND MALNUTRITION IN CHRONIC DISEASES ASSOCIATION ONLUS

Presidente *Dott.ssa* Michela Barichella

Autori

Dott.ssa Erica Cassani
Dott.ssa Laura Iorio

Hanno contribuito alla realizzazione

Dott.ssa Carlotta Bolliri
Dott.ssa Patrizia De Marco
Dott.ssa Samanta Andrea Faierman
Dott.ssa Valentina Ferri
Dott.ssa Chiara Garò
Dott.ssa Chiara Jelic
Dott.ssa Giovanna Pinelli
Dott.ssa Giulia Privitera
Dott.ssa Chiara Pusani

Sostieni i nostri progetti. Anche con un piccolo contributo deducibile fiscalmente, puoi aiutarci a fare GRANDI cose.

Puoi effettuare un bonifico per "Contributo liberale" a:

BRAIN AND MALNUTRITION IN CHRONIC DISEASES ASSOCIATION ONLUS BANCA POPOLARE DI BERGAMO
SEDE DI MILANO VIA MANZONI, 7 20121 MILANO
IBAN: IT 37 F 05428 01602000000 004854

www.bm-association.it

PREMESSA

BRAIN AND MALNUTRITION ASSOCIATION
sta promuovendo una campagna dal titolo
“Nutri*AMO* la tua salute”.
L’obiettivo è quello di combattere la malnutrizione, per eccesso o per difetto, con attività sociosanitarie e formative. Tra i progetti educazionali, vi è la stesura di libretti informativi su importanti tematiche di tipo nutrizionale.

In particolare, la nostra collana prevede libretti che tratteranno:

- i macronutrienti e gli alimenti che compongono la piramide alimentare, per una sana e corretta alimentazione,
- approfondimenti specifici su argomenti di notevole interesse nutrizionale, come il benessere intestinale, l’attività fisica, l’idratazione e tanti altri,
- strategie dietetiche particolari per migliorare i parametri metabolici e lo stato di salute in alcuni disordini o patologie.

INDICE

Pag. 5	COSA SONO LE PROTEINE?
Pag. 5	DIGESTIONE DELLE PROTEINE
Pag. 6	FONTI PROTEICHE
Pag. 7	FREQUENZE DI CONSUMO DEGLI ALIMENTI PROTEICI
Pag. 9	FABBISOGNO PROTEICO
Pag. 11	DIETA PROTEICA: UNA STRATEGIA PER COMBATTERE SOVRAPPESO E OBESITÀ
Pag. 13	I PRINCIPI DELLA DIETA PROTEICA
Pag. 15	FASI DELLA DIETA PROTEICA
Pag. 16	COME È STRUTTURATA LA DIETA PROTEICA
Pag. 17	GLI ALIMENTI PROTEICI “SPECIALI”
Pag. 19	VERO & FALSO

Cosa sono le proteine?

Le proteine sono tra le principali molecole che costituiscono il nostro corpo. Sono formate da catene di aminoacidi, che si legano tra loro. Come da 21 lettere dell'alfabeto possiamo creare un numero di parole pressoché infinito, allo stesso modo da una ventina di aminoacidi possiamo creare infinite proteine. Nel nostro corpo, le proteine svolgono le funzioni più svariate, tra cui le più importanti sono:

Plastiche: **sono dei mattoncini che strutturalmente costituiscono i nostri muscoli, la nostra pelle o più in generale le nostre cellule**
Enzimatiche: **rendono possibili migliaia di reazioni chimiche che avvengono nel nostro organismo**
Di trasporto: **funzionano come veri e propri canali che permettono il passaggio di sostanze fra le varie cellule o tra vari settori all'interno della stessa cellula**
Funzioni immunitarie: **costituiscono gli anticorpi che ci difendono dalle infezioni**
Funzioni ormonali: **trasmettono importanti informazioni tra i vari distretti dell'organismo e molte altre.**

È quindi molto evidente che la vita sarebbe impossibile senza le proteine! Con questo opuscolo vogliamo identificare le strategie nutrizionali corrette per garantire al nostro organismo il giusto apporto proteico.

Digestione delle proteine

La **digestione delle proteine** inizia nello stomaco, ad opera dell'**acido cloridrico** e di un particolare enzima chiamato **pepsina**. Poi, prosegue nell'intestino grazie ad altri enzimi prodotti dal pancreas. In questo modo le proteine vengono scomposte nei vari aminoacidi, che sono così pronti per essere assorbiti a livello intestinale, tramite specifici canali di trasporto. Alcuni aminoacidi, come l'acido glutammico, la glutammina e la treonina vengono utilizzati direttamente dalle cellule dell'intestino; la maggior parte degli altri aminoacidi entra nel sangue per raggiungere il fegato o i muscoli (aminoacidi ramificati). Una minima quota viene persa con le feci.
A questo punto, gli aminoacidi vengono utilizzati per svolgere svariate funzioni e per costituire la massa muscolare del nostro organismo.
Gli aminoacidi sono coinvolti in innumerevoli funzioni, tra cui anche quella di produrre energia. Un grammo di proteine fornisce infatti circa 4 chilocalorie.

Fonti proteiche

Dal punto di vista nutrizionale, gli aminoacidi, i cosiddetti mattoncini che costituiscono le proteine, possono essere classificati in: essenziali e non essenziali. Gli **aminoacidi essenziali** devono essere necessariamente assunti con la dieta, perché non possono essere sintetizzati dal nostro organismo. Essi sono nove: fenilalanina, istidina, isoleucina, leucina, lisina, metionina, treonina, triptofano e valina.
Alcuni aminoacidi non essenziali possono diventare essenziali in alcune condizioni particolari (ad esempio, arginina, asparagina, glutammina, glicina, priolina e serina nel neonato prematuro).
Da queste osservazioni risulta evidente l'importanza, per la salute dell'organismo, di soddisfare i fabbisogni di aminoacidi essenziali.
Alcuni alimenti contengono una concentrazione di aminoacidi essenziali più alta di altri. **Le principali fonti di proteine sono**:

Alimenti di origine animale: carne, pesce, affettati, uova, latte e derivati (burro, yogurt, formaggi, gelati...)

Alimenti di origine vegetale:

a) cereali (come orzo, riso, mais, avena, segale, kamut e il frumento duro e tenero che si utilizza per produrre pane, pasta, grissini, crackers, biscotti e altri prodotti da forno)

b) legumi (come piselli, ceci, fave, lenticchie, fagioli e soia che può essere utilizzata per produrre latte, yogurt, gelato, tofu, hamburger...)

Gli **alimenti di origine animale** hanno una qualità proteica del tutto adeguata. Gli **alimenti di origine vegetale** hanno una qualità proteica proporzionalmente meno soddisfacente, perché possono avere carenze di singoli aminoacidi essenziali (o una minore digeribilità degli aminoacidi). **Per compensare le carenze di aminoacidi essenziali negli alimenti vegetali, è possibile associare alimenti vegetali con contenuti aminoacidici diversi**. Ad esempio, associando i legumi ai cereali, si ottiene un profilo aminoacidico più completo. Quindi, piatti come pasta e fagioli, riso e piselli, orzo e ceci, farro e lenticchie... dal punto di vista del contenuto proteico sono ottime alternative alle proteine animali. **La soia** è un **legume con una qualità proteica comparabile a quella dei prodotti animali**. Per questo motivo il consumo di soia è consigliato a chi sceglie di seguire una dieta vegetariana, con o senza consumo di uova, latte e derivati.

Frequenze di consumo degli alimenti proteici

Gli alimenti che contengono proteine dovrebbero essere presenti ad ogni pasto. Riportiamo qui un esempio che spiega come impostare correttamente l'**assunzione delle fonti proteiche in una dieta bilanciata**:

Latte e yogurt: una porzione al giorno, a colazione o a merenda. Sarebbero da preferire parzialmente scremati, perché, a parità di proteine, hanno un minor contenuto di grassi saturi. Chi è intollerante al lattosio, può utilizzare latte e yogurt privi di lattosio. Invece, chi è allergico alle proteine del latte vaccino oppure sceglie di non assumere proteine animali, può sostituirli, ad esempio, con latte di soia o di riso, preferibilmente addizionati di calcio e vitamina D.

Burro: da usare con moderazione e in piccole quantità, magari per preparare dolci o piatti regionali particolari che ne richiedono l'utilizzo (ad esempio crostate di pasta frolla). Per i condimenti è bene preferire l'olio d'oliva a crudo.

Formaggio: da assumere un paio di volte alla settimana, in sostituzione del secondo piatto. Preferire i formaggi freschi e da latte parzialmente scremato. Ogni giorno è possibile aggiungere un cucchiaio di formaggio stagionato grattugiato alle pietanze. Chi è intollerante al lattosio o allergico alle proteine del latte o non desidera assumere prodotti animali può sostituirlo con formaggio di soia, tipo tofu.

Carne: massimo cinque volte alla settimana, preferendo la carne bianca e magra. Da consumare preferibilmente alla piastra o cucinata in padella antiaderente o anche cruda, in carpaccio, se igienicamente sicura.

Pesce: da consumare due o più volte alla settimana, alternandone la qualità. Da cucinare preferibilmente al forno o al vapore o in padella antiaderente o crudo se igienicamente sicuro. È possibile utilizzare anche pesce surgelato. Occasionalmente, può essere utilizzato anche pesce in scatola.

Affettati: da consumare massimo due volte alla settimana, in alternativa al secondo piatto. Preferire i salumi più magri, come bresaola o prosciutto crudo o prosciutto cotto o speck o arrosto di pollo o tacchino.

Uova: due uova una volta alla settimana, preferibilmente sode o alla coque o in camicia, ma anche preparate in padella antiaderente sotto forma di frittata o all'occhio di bue o strapazzate. Ricordiamo che le uova sono utilizzate anche in alcuni dolci da forno e nella pasta all'uovo.

Legumi: da consumare almeno due volte alla settimana, alternandone la qualità. Possono essere utilizzati i legumi secchi, ma anche surgelati o in scatola. Chi non tollera i legumi per meteorismo intestinale, può assumerli frullati o passati, anche in minestrone.
La **soia** è un legume che dovrebbe essere utilizzato da chi non assume proteine animali, anche in forma di prodotti alternativi alla carne come burger, polpette...

Cereali: da assumere ad ogni pasto, raffinati o integrali, alternandone la qualità. A colazione e merenda, fette biscottate o biscotti o pane o cereali da colazione o barrette o crackers o grissini.
A pranzo e cena, pasta o riso o polenta di mais, ma anche orzo, farro, kamut e naturalmente il pane. I cereali possono accompagnare il secondo piatto oppure essere uniti al secondo per formare un piatto unico: ad esempio, pasta al tonno, pasta al ragù di carne, riso e piselli, farro coi ceci...ma anche panini imbottiti con salumi e formaggio.
Tra i prodotti dei cereali ricordiamo anche la pizza, i pani conditi (come le focacce, da consumare con moderazione) e i dolci da forno, come torte o biscotti.

Dolci e frutta: oltre ai prodotti da forno, altri dolci che contengono proteine sono, ad esempio, i gelati e la panna, da consumare con moderazione. Le proteine sono fornite anche dalla frutta secca, che può essere consumata ogni giorno in piccole quantità (ad esempio, circa tre noci).

Fabbisogno proteico

Il fabbisogno proteico è definito come la minima assunzione di proteine (con gli alimenti) necessaria per mantenere la massa proteica dell'organismo, in presenza di un adeguato apporto di energia, di una normale composizione corporea e di un appropriato livello di attività fisica.

Per gli individui adulti varia **da 0,9 a 1,3 g di proteine/kg di peso corporeo al giorno**. L'energia derivante dalle proteine, in una dieta bilanciata, dovrebbe rappresentare circa il 15% dell'energia giornaliera.

I fabbisogni possono cambiare in caso di particolari stati fisiologici o patologici. Ad esempio, durante **l'accrescimento dei bambini e degli adolescenti**, perché le proteine servono per costruire i tessuti.
Oppure durante la **gravidanza** per permettere la crescita del feto e durante l'**allattamento** per garantire il corretto apporto proteico al latte materno. Anche chi svolge **attività fisica** molto intensa aumenta il proprio fabbisogno proteico, perché consuma più calorie ed aumenta il volume della propria massa muscolare.

Una particolare attenzione va posta al **fabbisogno proteico nell'anziano**.
Infatti, le persone sopra i 75 anni tendono a ridurre il proprio apporto di proteine, per difficoltà a masticare e in alcuni casi a deglutire. In alcuni casi gli anziani seguono una dieta monotona e povera di carne, pesce e legumi. Il fabbisogno proteico nella terza età risulta essere di circa **1,1 g/kg di peso corporeo al giorno**.
Un apporto proteico insufficiente può contribuire ad una condizione patologica tipica dell'anziano, chiamata sarcopenia, cioè perdita di massa muscolare a favore di un aumento relativo di massa grassa.
È importante ricordare che il fabbisogno proteico può aumentare, anche di molto, in caso di particolari **patologie, come infezioni e traumi**.

Livelli di assunzione proteica giornaliera raccomandati per la popolazione italiana:		
ETÀ	**GRAMMI**	
Lattanti 6-12 mesi	11 g	
Bambini 1-3 anni	14 g	
Bambini 4-6 anni	19 g	
Bambini 7-10 anni	31 g	
Adolescenti 11-14 anni	48 g	
Adolescenti 15-17 anni	62 g maschi	50 g femmine
Adulti	0,9 g/kg di peso corporeo	
Anziano	1,1 g/kg di peso corporeo	
Gravidanza	incremento giornaliero di 1g nel I trimestre, 8 g nel secondo e 26 g nel terzo	
Allattamento	incremento giornaliero di 21g nel I trimestre, 14 g nel secondo	

LARN, Revisione IV 2014

Dieta proteica: una strategia per combattere sovrappeso e obesità

Accanto alla più nota funzione delle proteine in particolari condizioni patologiche, quali sarcopenia, infezioni o traumi, nel tempo è andato sempre più crescendo l'affermarsi del **ruolo delle diete proteiche come strategia per combattere sovrappeso e obesità**.

L'**obesità** è una condizione caratterizzata da un eccessivo accumulo di grasso corporeo, condizione che determina gravi danni alla salute rappresentando un **importante fattore di rischio per varie malattie croniche**, quali diabete mellito di tipo 2, ipertensione arteriosa, dislipidemie, malattie cardiovascolari e tumori. È **causata nella maggior parte dei casi da stili di vita scorretti**: da una parte, un'**alimentazione sbilanciata ipercalorica e** dall'altra un ridotto dispendio energetico a causa d'**inattività fisica**. Pertanto, obesità e sovrappeso sembrerebbero condizioni ampiamente prevenibili; tuttavia, negli ultimi decenni si è assistito a un considerevole aumento nella loro incidenza, fenomeno che ha colpito tutte le fasce sociali e le differenti classi di età. Al fine di arginare questo fenomeno, dalla seconda metà del secolo scorso a oggi è stata formulata una notevole quantità di trattamenti dietetici differenti per tempistica, modalità di esecuzione e scelta degli alimenti che vertono al raggiungimento del medesimo obiettivo: la perdita di peso.

Tuttavia, la perdita di peso deve avvenire in modo corretto per evitare disfunzioni metaboliche che possono compromettere lo stato di salute. Molte persone, nelle ricerca di un calo ponderale significativo e veloce, si affidano a diete "fai da te" che risultano pericolose perché possono portare a delle carenze nutrizionali e determinano sul peso quell'effetto chiamato "yo-yo", ovvero perdita di peso rapido con recupero immediato, che si associa allo sviluppo di disfunzioni metaboliche quali rallentamento del metabolismo. **Un sovrappeso importante è un problema che non può essere risolto senza il supporto di un medico**, che tiene conto dello stato di salute del paziente e propone adeguati obiettivi da raggiungere.

La parola **dieta** deriva dal greco "dìaita" e **vuol dire letteralmente "modo di vivere"**. Fare una dieta non significa smettere di mangiare o eliminare completamente determinati cibi dalla propria tavola, ma **imparare a mangiare nel modo giusto**, scegliendo i corretti abbinamenti e le giuste porzioni per ritrovare l'armonia con il proprio corpo.

La scelta del trattamento dietetico deve essere appropriata e personalizzata per ogni soggetto, poiché spesso gli insuccessi terapeutici dell'obesità sono da attribuire proprio alla dieta stessa. Infatti, la restrizione calorica attiva nel nostro organismo "meccanismi di difesa" geneticamente programmati, in grado di adattarsi a quello che si introduce e che nei secoli hanno permesso alla nostra specie di sopravvivere anche in periodi di carestia. Inoltre, una corretta prescrizione deve tenere conto dell'adesione del paziente allo schema proposto: spesso la richiesta di pesare e dosare tutti gli alimenti risulta difficile da seguire se si è fuori casa. Con tali premesse è possibile perdere la costanza e la motivazione, riacquistando velocemente i pochi chili persi.

La dieta proteica nasce proprio come una strategia dietetica alternativa che si pone come obiettivo il superamento di alcuni limiti presenti nella maggior parte delle diete tradizionali. È fondata su rigorose basi scientifiche e deve essere seguita dalla scrupolosa supervisione del medico.

I principi della dieta proteica

Le diete proteiche prevedono la diminuzione degli introiti glucidici e lipidici, mantenendo un apporto proteico nella norma (secondo il fabbisogno individuale) e un apporto di micronutrienti (minerali, oligoelementi, vitamine) secondo gli RDA (dose giornaliera raccomandata). In alcuni casi tali richieste vengono raggiunte utilizzando alimenti proteici "speciali" (ovvero creati appositamente per rispettare le indicazioni nutrizionali necessarie) da abbinare ad una buona idratazione e supplementazioni di vitamine e sali minerali.

Il principio scientifico alla base della tipologia di dimagrimento (rapido e in benessere psicofisico) è semplice: il ridotto contributo calorico degli zuccheri, così creato dalla dieta, obbliga l'organismo ad utilizzare come fonte di energia i propri grassi che per essere utilizzati devono essere prima trasformati in corpi chetonici (acetone, aceto acetato e 3-β-idrossi-butirrato), innescando la **chetosi**, termine con il quale si fa riferimento ad un accumulo di corpi chetonici nel sangue. Tale fenomeno, per inciso, si verifica anche quando un soggetto pratica il **digiuno**. Il cervello rappresenta l'organo che per primo si adatta all'utilizzo di questi metaboliti, e proprio grazie a questa caratteristica la dieta procede in assenza di fame e in pieno benessere psicofisico.

La dieta chetogenica, infatti, nasce proprio nell'ambito neurologico, in particolare dall'osservazione che bambini affetti da epilessia non rispondenti alle terapie farmacologiche, durante i periodi di digiuno, riducevano la frequenza e l'intensità delle crisi. La ricerca di creare un regime alimentare particolare, che mimasse il digiuno pur mangiando, condusse all'eliminazione dei carboidrati e delle altre fonti di glucosio per lunghi periodi, in modo da costringere l'organismo a procurarsi il glucosio dalle proteine e dai lipidi.

Nelle diete proteiche rivolte al dimagrimento, inoltre, vengono sfruttate delle caratteristiche biochimiche proprie delle proteine, in grado di favorire la perdita di peso. Infatti le proteine, rispetto a grassi e carboidrati, determinano una maggiore termogenesi indotta dagli alimenti (energia spesa dall'organismo quando si assume del cibo) in grado di **incrementare il metabolismo basale e conferiscono al pasto un maggiore effetto saziante**. Una dieta ricca di proteine mantiene costanti i livelli di insulina, favorisce la secrezione di ormoni anabolici come l'ormone della crescita (GH) e glucagone favorendo il dimagrimento del grasso corporeo e preservando la massa magra e il muscolo.

Tuttavia, è importante che il concetto non venga estremizzato. Una scorretta gestione di questi concetti può infatti portare a risvolti negativi per la salute.
Prima di intraprendere un nuovo regime dietetico è importante rivolgersi a un medico specializzato, per accertarsi che non ci siano controindicazioni. La dieta proteica è controindicata soprattutto in concomitanza di problemi epatici e renali (insufficienza renale, nefropatia diabetica ecc.), in presenza di diabete mellito tipo I, neoplasie evolutive e patologie in trattamento cortisonico. Particolare attenzione meritano anche gli anziani, ragazzi nel periodo di crescita e soggetti con malattie psichiatriche gravi.

Fasi della dieta proteica

Al fine di permettere un calo ponderale rapido ma duraturo nel tempo, all'interno della dieta proteica sono previste diverse fasi di trattamento, denominate: fase di dimagrimento, fase di transizione e fase di mantenimento.

- **Fase 1. Il dimagrimento**. Perdita di peso attraverso la giusta combinazione di **alimenti proteici** ed **integratori vitaminici e minerali** senza fame; permette una maggiore compliance e favorisce l'incentivazione.

- **Fase 2. La transizione**. Graduale reintroduzione di tutti gli alimenti, in modo qualitativo e quantitativo. Questa fase è la più importante per stabilizzare a medio e lungo tempo i risultati raggiunti, evitare l'effetto "yo-yo" del peso, oltre che per rieducarsi a una sana, varia e completa alimentazione.

- **Fase 3. Il mantenimento**. Dopo aver raggiunto il peso desiderabile, si ritorna all'equilibrio alimentare, ovvero l'abbinamento di una dieta di tipo mediterraneo ad una attività sportiva personalizzata.

Come è strutturata la dieta proteica

All'interno della dieta proteica esistono due differenti tipologie di trattamento: una denominata "**classica**" e un'altra definita "**mitigata**".

La formula classica : è particolarmente raccomandata **per eccessi ponderali importanti e per ottenere una perdita di peso più rapida**. In questa modalità di trattamento l'apporto proteico viene effettuato unicamente attraverso l'assunzione di **alimenti proteici "speciali", garantendo un controllo completo delle calorie assunte, senza necessità di pesare alcun alimento, e una chetogenesi stabile**. Oltre a questi alimenti, è consentito senza limiti di quantità, il consumo di verdure a basso contenuto di glucidi come lattuga, valeriana, insalata belga, rucola, cicoria, indivia, scarola, trevisana, biete, broccoli, cardi, cavolfiore, cavolo broccolo verde ramoso, cavolo cappuccio, cavolo cinese, cetriolo, cima di rapa, fiori di zucca, finocchio, funghi (champignon, ovuli, porcini), germogli di soia, peperoni verdi, ravanello, radicchio rosso e verde, sedano, spinaci e zucchine.

La dieta mitigata: invece, prevede la **possibilità di mangiare, in uno dei due pasti principali, alimenti proteici "normali" di origine animale** (carne, pesce) e verdure più varie. Il suo utilizzo può essere vantaggioso come **proseguimento dopo un periodo di dieta classica, o come primo approccio per quelle persone che cercano uno schema** più diversificato e conviviale.
In questa strategia dietetica, tuttavia, il tasso di zuccheri e grassi risulta un pochino più elevato e pur presentando di base gli stessi vantaggi della dieta classica, la perdita di peso è meno rapida e l'effetto anti fame a volte meno radicale. In questa versione è richiesto pesare e controllare gli alimenti perché se non si rispettano le dosi consigliate è più facile uscire dalla chetogenesi.
Quindi un solo pasto (a scelta tra pranzo e cena) prevederà il consumo di alimenti proteici "speciali", l'altro pasto prevederà il consumo di proteine di origine animale scelte tra quegli **alimenti che possiedono adeguate caratteristiche nutrizionali**:

Carni

bovino adulto (fesa, filetto, scamone...), bresaola, carne bianca di pollo e tacchino, manzo magro, ecc.

Pesce

merluzzo, orata, acciughe, branzino, calamari, dentice, palombo, pesce spada, persico, seppia, sogliola, spigola, tonno, trota, ecc.

Come contorno ad ogni pasto si possono aggiungere le **verdure** previste per la dieta classica **senza quantità**. Inoltre, è possibile aggiungere alcune verdure leggermente più ricche di zuccheri, fino ad un massimo di 180 grammi, come asparagi, melanzane, carciofi, cavolini di bruxelles, fagiolini, pomodori, peperoni gialli e rossi, rape, tarassaco, zucca gialla.

Gli alimenti proteici "speciali"

Gli alimenti proteici "speciali" utilizzati nel trattamento dietetico sono ottenuti da proteine naturali di latte, uova, piselli e soia. Dal punto di vista della composizione, **contengono tutti gli aminoacidi ed in particolare quelli essenziali, nelle proporzioni adatte a garantire una totale assimilazione e utilizzazione da parte dell'organismo**. Tutti i prodotti forniscono lo stesso apporto proteico ed è possibile scegliere sia gusti dolci che salati per soddisfare qualsiasi tipo di esigenza e palatabilità.
Alcuni prodotti sono stati realizzati per essere consumati durante la fase chetogenica, altri sono riservati alla fase di transizione.
La preparazione degli alimenti proteici prima dell'utilizzo è richiesta solo per alcuni alimenti. Ci sono poi prodotti che non necessitano di alcuna lavorazione (es. biscotti, barrette), preparati da miscelare con uno shaker e piatti pronti.

Le categorie comprendono in particolare:

- pasta e riso
- minestrone e vellutate
- carne e pesce
- omelettes e crepes salate
- snack salati
- grissini crackers e fette biscottate
- barrette
- dolci
- biscotti frollini e cereali
- snack dolci
- bevande

Accanto agli alimenti proteici sono previste categorie di alimenti che svolgono il ruolo di **coadiuvanti al trattamento dietetico** e lo rendono più piacevole, come:

- creme e marmellate
- dolcificanti
- latte in polvere
- mentine per l'alito

È importante ricordare che **insieme agli alimenti proteici è opportuno abbinare integratori micro nutrizionali, al fine di garantire all'organismo tutti i nutrimenti indispensabili in quantità sufficienti**.

La scelta della tipologia di trattamento, dell'integrazione necessaria e degli obiettivi da raggiungere con un attento monitoraggio devono sempre essere valutati da un medico specialista e specifici per soggetto.

VERO & FALSO

La dieta proteica è soggetta a controllo medico perché pericolosa per la salute?

FALSO. Ogni dieta necessita di controlli specialistici in quanto costruita in funzione dello stato di salute del paziente, sul suo metabolismo e sui suoi obiettivi di peso.
In particolare la dieta proteica si basa sulla chetogenesi, un processo mediante il quale l'organismo raggiunge la sazietà con un basso apporto di glucidi, motivo per cui è importante sia tenuta scrupolosamente sotto controllo da un medico specializzato.

Le proteine vegetali sono uguali a quelle animali?

FALSO. Le proteine di origine animale contengono tutti gli aminoacidi essenziali e nella proporzione adeguata per essere assimilate dall'intestino, mentre le proteine di origine vegetale possono essere complete, cioè contenere tutti gli aminoacidi essenziali, ma non sono mai bilanciate, cioè il rapporto tra gli aminoacidi essenziali non è adeguato per permetterne l'assorbimento completo. Associando però due diversi gruppi vegetali, come cereali e legumi, si ottiene lo stesso risultato di una proteina animale. D'altra parte le proteine vegetali conducono, nel loro processo catabolico, alla formazione di acidi "volatili" o deboli che vengono eliminati continuativamente attraverso i polmoni sotto forma di acido carbonico, mentre le proteine animali conducono alla formazione di residui acidi "fissi" o forti che possono essere eliminati solo attraverso il rene, con conseguente formazione di urine più o meno acide e, in caso di eccessi alimentari, possibili svantaggi in termini di salute.

La dieta proteica può essere ripetuta?

VERO. In linea generale la dieta proteica dovrebbe risolve il problema della perdita di peso. Tuttavia ci sono alcune situazioni (come nelle obesità importanti) in cui il problema tende a ripresentarsi dopo qualche anno. In questi casi la dieta può essere nuovamente prescritta. **Sarà il medico a valutarne la necessità e stabilirne la durata**.

È possibile seguire una dieta completamente priva di proteine?

FALSO. Anche i regimi vegani che, oltre ad eliminare il consumo di carne come quelli vegetariani, escludono pesce e qualsiasi alimento di origine animale (uova, latte, formaggi o miele); scelgono alimenti ricchi di proteine vegetali come legumi (lenticchie, piselli, fagioli, ceci), derivati dalla soia (tofu), derivati dal glutine di frumento (seitan), latte di soia e olio di semi per sopperire al fabbisogno giornaliero di proteine che sono fondamentali per l'uomo.

PROTEINE
E DIETA PROTEICA

BRAIN AND MALNUTRITION
Chronic Diseases Association ONLUS

NutriAMO la tua salute

Con il contributo non condizionato di:

S.D.M.
SOCIETÀ DIETETICA MEDICA

www.dietasdm.it