

PROTEINE E AMINOACIDI

SOMMARIO:

- ? [PROTEINE E AMINOACIDI.](#)
- ? [Le proteine sono le parti di ricambio...](#)
- ? [Capire le proteine.](#)
- ? [Gli aminoacidi sono i "mattoni" della vita.](#)
- ? [Le proteine della prima colazione.](#)
- ? [PROTEINE ANIMALI O PROTEINE VEGETALI?.](#)
 - ? [La carne.](#)
 - ? [Il pesce.](#)
 - ? [Il latte.](#)
 - ? [I formaggi.](#)
 - ? [Le uova.](#)
 - ? [Le proteine vegetali.](#)
- ? [CONCLUSIONE.](#)
- ? [RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI.](#)

PROTEINE E AMINOACIDI

Le proteine sono le parti di ricambio...

Facendo il paragone tra il corpo umano ed una automobile le proteine rappresentano i pezzi di ricambio. Senza le proteine, infatti, non vi potrebbe essere nessuno processo di crescita e riparazione.

Le proteine sono necessarie ma, mancando delle necessarie informazioni, si possono ingerire in quantità eccessiva, cosa che può creare un super lavoro del fegato in quanto le proteine in eccesso vengono trasformate in calorie. Questa trasformazione, specie per quanto concerne le proteine animali e quelle derivate dai semi (noci, mandorle), crea un'eccesso di acidità nel sangue che crea il terreno per molteplici malattie.

Una persona adulta necessita, in media, una quantità di proteine pari a mezzo grammo per ogni chilogrammo del suo peso corporeo. In altre parole una persona pesante sessanta chilogrammi necessita di 30 grammi di proteine giornaliere.

Gli sportivi non devono fare l'errore di assumere troppo proteine pensando che ciò sia necessario a causa della loro attività. Essi necessitano una maggior quantità di carboidrati (pasta, riso, frutta, verdura, ecc.) ovvero di carburante e non di proteine (pezzi di ricambio). I bambini, dovendo crescere, hanno maggior bisogno di proteine, un bambino di 25 Kg., per esempio, ne necessita almeno 25 gr. al giorno.

Capire le proteine (3).

Le proteine sono la parte essenziale di tutte le cellule, siano esse animali o vegetali, perciò il nostro corpo è fatto essenzialmente di proteine. Il loro nome deriva dal Greco "proteios" che significa "di primaria importanza".

Sono la parte essenziale di tutte le cellule, siano esse animali o vegetali, perciò il nostro corpo è fatto essenzialmente di proteine. Esse formano una struttura intorno alla quale si depositano il calcio e il fosforo per formare le ossa. I capelli e le unghie sono fatti di proteine. Il collagene, ovvero la colla che tiene insieme la struttura, è una proteina. I tendini, i muscoli e gli organi sono fatti di proteine. Perfino gli ormoni, gli enzimi e il sangue ne contengono.

La proteina è una sostanza molto più completa dei carboidrati e perciò ogni unità proteica è relativamente voluminosa e pesante. Una molecola di proteina può pesare fino a diecimila volte di più di una molecola di zucchero.

Gli aminoacidi sono i "mattoni" della vita.

Le molecole di proteine sono composte da un certo numero di unità più piccole chiamate "aminoacidi" ("amino" significa "che contiene azoto"). Le proteine vecchie o deteriorate, alla fine della loro vita vengono scomposte in ammoniaca che, attraverso l'urina, ritorna nel suolo. Da qui, mediante l'azione di batteri, i rifiuti si trasformano in nitrati che vengono assorbiti dalle radici delle piante. Le piante a loro volta creano altre proteine... e il ciclo ricomincia da capo.

Durante la digestione le grosse molecole di proteine vengono appunto decomposte in aminoacidi. Con gli aminoacidi così ricavati il nostro organismo è in grado di costruire le proteine che necessitano per i suoi processi di crescita e manutenzione (riparazione e rinnovo dei tessuti, rimpiazzo di proteine deteriorate, ecc.). Pertanto, e questo è molto importante, noi non abbiamo bisogno di una quantità minima giornaliera di proteine ma di aminoacidi.

Attualmente si conoscono 22 aminoacidi che, combinati in modo diverso, danno luogo ai molteplici tipi di proteine presenti nel nostro organismo. Di questi ve ne sono otto, chiamati "aminoacidi essenziali", che il corpo adulto non può produrre e pertanto devono essere ricavati dall'alimentazione.

"Per fare in modo che l'organismo riesca a creare le proteine che gli necessitano, tutti gli aminoacidi essenziali devono essere presenti nello stesso tempo ed nelle giuste proporzioni. Se ne manca uno, o più di uno, non si crea la situazione adatta affinché le proteine necessarie vengano create" (4).

Gli alimenti che contengono le proteine non sempre contengono tutti gli aminoacidi essenziali. Se sono tutti presenti il cibo prende il nome di "proteina completa", in caso contrario si parla di una "proteina incompleta". La carne, le uova ed i latticini rappresentano proteine complete mentre molti frutti e vegetali sono proteine incomplete. Questa è la ragione principale per cui la carne viene considerata necessaria per il fabbisogno giornaliero di proteine. Comunque basta combinare bene i cibi ed allora gli aminoacidi che mancano in uno si possono trovare negli altri. La famosa *pasta e fagioli*, che prima della guerra era considerata la carne dei poveri, rappresenta appunto una di queste fortunate combinazioni.

Valore di alcune combinazioni alimentari:

- ? Riso con tamari (salsa di soia fermentata): ottima
- ? Latticini con cereali integrali: ottima

- ? Cereali integrali con legumi: ottima
- ? Legumi con semi (noci, ecc.): ottima
- ? Funghi con verdure fresche: buona
- ? Latticini con patate: buona
- ? Latticini con legumi: discreta
- ? Latticini con semi (noci, ecc.): discreta
- ? Cereali integrali con semi (noci, ecc.): discreta
- ? Riso o miglio con verdure fresche: discreta
- ? Semi di sesamo con verdure fresche: discreta
- ? Noci del Brasile con verdure fresche: discreta

Questo è solo un esempio delle varie combinazioni vegetali che forniscono proteine complete. E perciò possibile abbandonare il pregiudizio che per sopravvivere è necessaria la carne. Come ben sanno molti vegetariani, basta saper combinare i prodotti vegetali per ottenere le proteine necessarie. Se però siete un vegetariano stretto (e non mangiate né carne, né latte, né uova) rischiate una carenza di vitamina B12.

Anche se questa vitamina si trova nell'alga marina, nel lievito, nel germe di grano nei fagioli di soia, nelle foglie delle boraginacee, le quantità sono molto piccole rispetto a quelle dei latticini, delle uova e della carne. Se siete stanchi, pallidi, avete formicolio alle mani e ai piedi dovrete prendere un supplemento alimentare che contenga le vitamine del gruppo "B" (Multicentrum, Supradin, Diagraff rafforzato, ecc.).

Le proteine della prima colazione (5).

Mangiando proteine al mattino il livello di zucchero nel corpo rimane equilibrato per molte ore. Il caffè zuccherato e un toast provocano invece un improvviso aumento di zucchero nel sangue che, dopo solo due ore, sarà seguito da una repentina riduzione: allora si corre a prendere un altro caffè con lo zucchero. Ecco perché è meglio mangiare a colazione la metà delle proteine giornaliere necessarie, utilizzando, per esempio, yogurt o uova.

PROTEINE ANIMALI O PROTEINE VEGETALI?(5).

Molte persone, purtroppo per loro, sono convinte che sia impossibile ottenere il fabbisogno necessario di proteine senza mangiare carne. Quest'idea è teoricamente assurda e l'osservazione pratica lo dimostra in quanto molti vegetariani vivono benissimo senza mangiare alcun tipo di carne. Non solo ma, a conti fatti, almeno i tre quarti della popolazione mondiale mangia troppe proteine e soffre a causa di questo errore alimentare che, creando molte tossine, acidifica il sangue e crea il terreno favorevole per molte malattie (vedi lettera La Salute del Corpo n. 4).

La carne (6).

Se è vero che la carne contiene grandi quantità di proteine complete, molti altri fattori non sono in suo favore. Anzitutto, quando la carne viene cotta vanno perdute molte importanti vitamine senza le quali essa può produrre

tossine pericolose. Se non ingeriamo una sufficiente quantità di vitamina B6, che si trova nella carne cruda, ma non in quella cotta, un aminoacido si trasforma in una sostanza tossica che viene messa in relazione con l'arteriosclerosi. Nelle popolazioni che mangiano molta carne, fatta eccezione per gli eschimesi che la mangiano cruda, si registra infatti un alto tasso di arteriosclerosi.

La carne contiene anche quantità eccessive di colesterolo e di grassi saturi che possono essere dannosi al cuore e alle arterie. Alcune parti degli animali sono migliori di altre. Gli animali selvaggi mangiano sempre prima gli organi interni, più nutrienti, lasciando per ultimo la parte più dura (la bistecca che noi in Occidente apprezziamo tanto!).

Va sottolineato che il tessuto di supporto di cui è fatta una bistecca impiega due giorni per essere digerito completamente. Durante questo periodo la carne va in putrefazione, distruggendo altre sostanze nutritive e sovvertendo l'equilibrio dei batteri intestinali. Poiché la carne che mangiamo non è così fresca come quella del pasto di un leone, esiste un rischio ancor maggiore di putrefazione. Inoltre i buoi, i maiali, i polli e i tacchini sono generalmente trattati con antibiotici e altri farmaci tossici che vengono immagazzinati nei tessuti e nel fegato.

Il pesce (6).

In linea di massima il pesce contiene, rispetto alla carne, una quantità leggermente inferiore di proteine. A volte chi ha problemi di fegato o di stomaco fa fatica a digerire il pesce e pensa che il motivo sia dovuto al grasso contenuto in questo alimento. In realtà l'unico pesce con carne grassa è l'anguilla (fino al 28%), gli altri pesci hanno carne magra però possono essere difficili da digerire a causa delle "purine", sostanze provenienti dalla sdoppiamento di certe molecole azotate.

A causa dell'inquinamento da mercurio è preferibile mangiare i pesci di grossa taglia solo raramente, essi, infatti, ne contengono una quantità maggiore essendo vissuti più a lungo (N.d.R.).

Il latte (7).

Per l'adulto, il latte non costituisce un alimento razionale e il regime a base di questo alimento, da molti consigliato, è ben lontano dall'essere un cibo eccezionale e deve essere riservato soltanto a certi casi sporadici. D'altronde, molte sono le persone che non sopportano il latte, oppure lo tollerano male, soprattutto se ingerito allo stato puro. Esso può provocare indigestioni, diarrea o, al contrario, stitichezza. Sono anche numerosi coloro che, nel corso della mattinata, soffrono di acidità, pesantezza, bruciori provocati dal latte della prima colazione.

Il latte, tra le altre cose, può causare un'eccessiva produzione di muco, una specie di colla che si attacca alle pareti intestinali. Al latte è preferibile lo yogurt (l'unica proteina a base alcalina). Si può usare per la prima colazione con fette biscottate integrali, germe di grano e semi di sesamo macinati.

I formaggi.

IL formaggio in genere è un cibo altamente acidificante. Chi soffre di reumatismi, artrosi e osteoporosi farebbe bene ad eliminarli o usare raramente quelli di pecora o capra.

Le proteine vegetali (8).

I fagioli di soia sono la forma più completa di proteine vegetali: un terzo di una tazza di fagioli secchi cucinati ci fornisce almeno dieci grammi di proteine complete. Combinandoli con i cereali, noci o semi il contenuto proteico viene ulteriormente aumentato.

Le uova.

Le uova forniscono proteine complete, circa 6 gr. cadauno. Nel passato vi sono stati dei ricercatori che hanno detto che le uova possono far male perché contengono colesterolo. Essi non hanno però considerato che contengono anche lecitina, un emulsionante naturale capace di eliminare l'effetto del colesterolo. Bisogna però evitare di friggere le uova con olio perché in questo caso la lecitina sarebbe distrutta.

CONCLUSIONE

Come abbiamo visto la carne in genere fornisce un buon apporto di proteine nobili. Pertanto una persona adulta può fare due o tre pasti alla settimana con prodotti derivati da animali senza incorrere in accumulo di tossine.

Come regola, bisogna tener presente che questi prodotti creano delle tossine che richiedono almeno 48 ore per essere eliminate. Pertanto assumerne in un intervallo inferiore alla 48 ore può creare un accumulo di sostanze tossiche che sarebbe molto meglio evitare.

Riferimenti bibliografici

1. Pierre Oudinot, *Tutto quello che volevate sapere sul cibo e non vi è stato detto*, p. 19. Edizioni SIAD, Milano, 1982.
2. Patrick Holford, *Vivere bene con il proprio corpo*, p. 72, Sperling & Kupfer Editori (Milano), 1985.
3. Elaborato da: Patrick Halford, *Vivere ben con il proprio corpo*, p. 72. Sperling & Kupfer Editori (Milano), 1985.
4. A.M. Altschul, *Proteins, their chemistry and politcis*, p. 118. Basic Books, New York, 1965,
5. Patrick Holford, *Vivere ben con il proprio corpo*, p. 78. Sperling & Kupfer Editori (Milano), 1985.
6. Patrick Holford, *Vivere ben con il proprio corpo*, p. 79. Sperling & Kupfer Editori (Milano), 1985.
7. Pierre Oudinot, *Tutto quello che volevate sapere sul cibo e non vi è stato detto*, p. 34. Edizioni SIAD, Milano, 1982.

8. Patrick Holford, *Vivere ben con il proprio corpo*, p. 81.
Sperling & Kupfer Editori (Milano), 1985.

* * *