

Le proteine animali: un alimento per tutti?

Dobbiamo tener presente innanzitutto che l'introduzione della carne nelle abitudini nutrizionali dei vari popoli ne ha condizionato la cultura e quindi modificato le loro civiltà.

Conosciamo bene il ruolo plastico e ristrutturante delle proteine nell'economia dell'organismo umano e la storia dimostra come esse abbiano una funzione di stimolo sul corpo: i popoli che attuavano un'alimentazione prevalentemente carnea sono stati i più combattivi e hanno sviluppato le grandi civiltà dalle quali deriva il mondo occidentale

La pratica clinica ci dimostra continuamente quale importanza rivesta l'apporto proteico soprattutto negli organismi in crescita, negli sportivi, nei soggetti sottoposti a ritmi di vita sempre più logoranti o nei pazienti che necessitano di una alimentazione che ristrutturi il corpo e i suoi organi (malattie organiche croniche o invalidanti). Come sappiamo tutti gli organismi viventi hanno bisogno di ricavare dall'ambiente in cui vivono l'energia necessaria per mantenersi in vita, crescere e riprodursi e devono utilizzare a tal fine i materiali organici provenienti da altri organismi: tra le sostanze organiche più importanti ci sono appunto le proteine per la loro funzione plastica.

I grassi o lipidi e gli zuccheri o glucidi al contrario svolgono azione energetica e di deposito.

Le proteine sono costituite dagli aminoacidi che possiamo rappresentare come piccoli mattoni, molto solidi, con i quali costruiamo le nostre strutture.

E' importante notare però che noi non siamo in grado di sintetizzarli cioè produrli tutti e dobbiamo obbligatoriamente introdurne alcuni tramite gli alimenti proteici: questi mattoncini (aminoacidi) vengono definiti appunto essenziali.

In base alla presenza degli aminoacidi essenziali le proteine vengono definite complete quando li contengono tutti oppure incomplete se sono prive o scarseggiano in alcuni di essi.

La dieta per essere definita equilibrata deve assicurare un consumo quotidiano di alimenti proteici completi.

Le proteine intervengono nella strutturazione dell'organismo a diversi livelli: sia come elementi strutturali delle cellule e di vari tessuti corporei (osso, muscolo, collagene, capelli, unghie), sia nella formazione di molti ormoni, degli anticorpi, degli enzimi ecc...

Le principali fonti proteiche alimentari sono essenzialmente due: animali e vegetali

Nei vari indirizzi dietetici la valenza da attribuire alle proteine è sempre stata motivo di attrito e controversia soprattutto riguardo a quelle animali ed in particolare per quelle della carne. La componente nutrizionale più importante della carne è rappresentata dalle proteine che presentano un alto valore biologico data la presenza di tutti gli aminoacidi essenziali: da questo punto di vista è superata solo dalle proteine dell'uovo e da quelle del latte.

Il tipo di cottura (se cruda oppure cotta poco) determina la sua maggiore o minore digeribilità ed utilizzabilità da parte dell'organismo.

Le varie specie di pesci contengono anch'esse considerevoli quantità di proteine ad elevato valore biologico cioè ricche di aminoacidi essenziali e quindi molto utili dal punto di vista strutturale. La concentrazione proteica non differisce significativamente da quella della carne, mentre ciò che li differenzia maggiormente dalla carne degli animali è il quantitativo dei famosi grassi buoni e cioè' gli acidi grassi polinsaturi tra i quali gli ancor più famosi omega 3 derivati dal fitoplancton di cui si nutrono (i pesci d'allevamento non ne posseggono gli stessi quantitativi!). Nei pesci sono presenti anche le vitamine liposolubili e sono una fonte importante sia di calcio che di fosforo oltre ad essere la fonte naturale più affidabile di iodio.

Nella storia dell'alimentazione umana l'alimento primordiale per eccellenza è stato senza dubbio il latte perché solo gradualmente l'uomo è diventato cacciatore e agricoltore, ed il latte possiede tutti i nutrienti necessari allo sviluppo e alla crescita dell'intero individuo (il bambino cresce e sviluppa tutti i suoi organi nutrendosi solo di questo alimento).

Dopo il latte però il secondo alimento per importanza è sicuramente l'uovo vale a dire una cellula gigante programmata dalla natura per il mantenimento e per la trasmissione della vita: sia il latte che l'uovo, anche se in forma diversa, posseggono tutto ciò che è necessario per lo sviluppo di un essere vivente. Il contenuto dell'albume (la parte bianca) non si limita alla pura e semplice informazione proteica in quanto risulta possedere proprietà simili a quelle della parte liquida del sangue.

Una fonte particolare di proteine è rappresentata da quelle vegetali (legumi e cereali in particolar modo). Le proteine vegetali dal punto di vista nutritivo sono considerate qualitativamente inferiori a quelle animali in quanto meno ricche di aminoacidi essenziali e non complete mancando di alcuni aminoacidi essenziali.

I legumi costituiscono i semi commestibili di piante e i ritrovamenti archeologici hanno dimostrato che essi venivano consumati ancor prima della rivoluzione agricola avvenuta nel neolitico. Pur essendo considerati un alimento popolare non adatto a tavole raffinate i legumi vengono tuttora consumati giornalmente in tutto il mondo perché sono in grado di esplicare una significativa funzione energetica e plastica grazie all'eccezionale contenuto in carboidrati e proteine vegetali. La concentrazione proteica a parità di peso è più bassa rispetto a quella della carne e sono privi della metionina uno degli aminoacidi essenziali. Sono anche molto ricchi in fibre e per questo vengono spesso utilizzati in casi di stitichezza.

E' significativo il fatto che la tradizione popolare ci abbia consegnato un piatto quale la minestra di cereali e legumi, associazione completa dal punto di vista nutrizionale, in quanto le due categorie si integrano perfettamente permettendo l'introduzione della metionina (mattoncino essenziale) presente nei cereali e assente nei legumi e della lisina (altro mattoncino essenziale) assente nei cereali ma presente nei legumi: quanto sarebbe utile capire meglio il valore delle cose tramandate nel corso delle generazioni, frutto spesso di conoscenze empiriche, ma sicuramente utili per il mantenimento del nostro stato di salute!

Dalla piccola e rapida rassegna fatta si dovrebbe facilmente comprendere come le proteine non siano tutte uguali tra di loro pur essendo costituite tutte dagli stessi mattoncini e cioè' dagli aminoacidi necessari alla costruzione delle strutture corporee.

La diversità d'azione e d'interazione delle proteine con il nostro corpo può essere forse capita meglio osservando le spontanee variazioni delle appetenze e delle avversioni che l'uomo manifesta nel corso del

tempo verso i vari tipi di alimento proteico a seconda del fabbisogno temporaneo e delle possibilità di utilizzazione.

I bambini adorano il latte e scelgono spontaneamente, se non ci sono allergie, quello dei mammiferi non il latte adattato oppure quello di soia o di riso. Nella prima infanzia cercano con insistenza l'uovo che, tra tutte le proteine, rappresenta quella più completa e utile ai loro bisogni rappresentando il segnale energetico di crescita per eccellenza. Nella seconda infanzia più che per il pesce aumenta la richiesta per la carne ed in particolare per quella bianca soprattutto se proposta panata e fritta o sotto forma di polpette. È raro vedere un bambino di sette otto anni mangiare la bistecca oppure l'arrosto o il coniglio. La necessità della frittura nella seconda infanzia è legata al forte stimolo sul fegato che in modo spontaneo i ragazzi cercano.

Durante l'adolescenza invece i ragazzi, soprattutto i maschi, iniziano a chiedere con più insistenza il filetto o la bistecca: proteine molto utili per lo stimolo alla produzione degli ormoni maschili e per l'aumento della massa muscolare.

Con l'aumentare dell'età diminuisce spontaneamente la voglia di utilizzare la carne in genere e quella rossa in particolar modo, mentre si assiste alla progressiva preferenza per le proteine del pesce ricche in grassi "buoni" e in iodio (per questo meno gradite ai bambini) utili a noi adulti per la loro capacità di stimolo metabolico e di protezione cardiaca e della circolazione del sangue.

In età ancor più avanzata, come spesso viene fatto notare, si ritorna ad essere "bambini" e ritorna il desiderio per esempio di utilizzare come fonte proteica il latte che garantisce con il suo contenuto in calcio, in zuccheri e quindi in serotonina un'azione sedativa e che protegge, non affaticandola, la funzionalità renale grazie alla scarsa presenza di scorie azotate.

Quale risposta dare allora alla domanda: le proteine animali sono un alimento per tutti?

Essendo l'alimento plastico cioè ristrutturante per eccellenza risulta di fondamentale importanza per la buona funzionalità del nostro organismo e proprio per questo motivo, a nostro modo di vedere, risulta necessario utilizzarlo nell'alimentazione quotidiana ma in modo diversificato a seconda dell'età, del sesso, dell'attività fisica e della fisiologia del singolo soggetto.

Non possiamo pensare di trattare allo stesso modo un adolescente o un individuo già adulto, un uomo o una donna, un soggetto che pratica sport oppure un anziano, una persona in buono stato di salute rispetto ad un paziente con problemi renali.

È nostra convinzione che gli alimenti proteici non solo siano necessari, ma possano divenire uno strumento straordinario, se utilizzati in modo diversificato, per il mantenimento e per il recupero dello stato di salute individuale.