Oltre alle preziose proteine, il nostro

corpo ha ovviamente bisogno di una

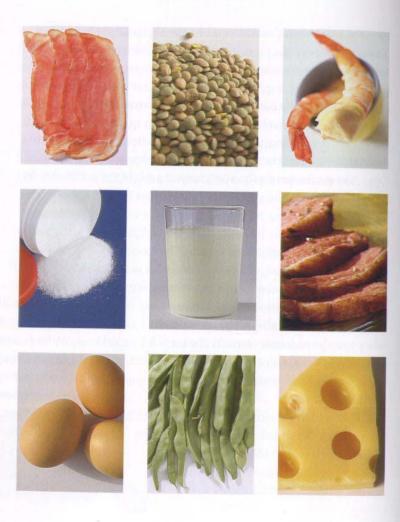
serie di sostanze aggiuntive, necessa-

rie soprattutto all'assimilazione otti-

male delle proteine. Di queste sostanze fanno parte i carboidrati, gli acidi

grassi, le vitamine, i sali minerali e gli

oligoelementi.



Proteine: componenti fondamentali di salute e benessere

Dopotutto, perché mangiamo? Perché ci annoiamo, perché vogliamo ricompensarci, perché alla vista di alcuni cibi ci viene appetito, perché l'orologio indica »è ora di mangiare«. O per fame. Questo accade raramente nei nostri paesi, perché di solito ci infiliamo in bocca qualcosa ben prima di averne lo stimolo.

Esistono dunque molte occasioni che ci spingono ad ingerire qualcosa di commestibile. Dal punto di vista del nostro organismo e delle sue cellule mangiamo principalmente per un solo motivo:

Abbiamo bisogno di proteine!

Il nostro corpo è composto approssimativamente da proteine e acqua. Dobbiamo continuamente provvedere al ricambio di entrambi, poiché tutto

quello che succede nel nostro organismo viene stabilito dalle proteine. La ricerca di proteine nell'alimentazione è il motivo per il quale una mucca deve pascolare tutto il giorno, mentre un leone uccide un'antilope solo di quando in quando: l'antilope contiene molte più proteine rispetto a un pascolo verde.

Proteine

Le proteine sono i componenti fondamentali del nostro organismo. Costituiscono circa un quinto del nostro peso corporeo. Sono presenti in particolar modo nei muscoli, nella pelle e nelle ossa. Vengono assunte con l'alimentazione e scomposte a livello intestinale nelle loro componenti essenziali, gli aminoacidi, quindi ricostituite all'interno dell'organismo. Qui vengono impiegate, ad esempio, nella sintesi di enzimi, ormoni, sostanze addette al trasporto e componenti essenziali del sistema immunitario.



Carenza nell'abbondanza

Secondo un rapporto dell'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) la maggior parte degli abitanti dei paesi industrializzati soffre di una carenza di proteine del 40%, anche se noi tutti mangiamo troppa carne, la quale come è noto contiene proteine in quantità. Potrebbe sembrare assurdo, ma in realtà non lo è. Pensiamoci bene:

- >>> Prima di tutto il nostro corpo non è in grado di assimilare tutte le proteine allo stesso modo. Le proteine che hanno una composizione simile a quella del nostro corpo verranno assimilate con più facilità. Sono le proteine che gli esperti definiscono ad elevato valore biologico.
- >>> Secondariamente, verso la mezza età, la capacità digestiva diminuisce significativamente e questo porta spesso ad una pericolosa carenza di proteine, ad esempio perché riparazioni urgenti alle cellule non possono più essere effettuate. Le persone più anziane hanno quindi bisogno di un apporto maggiore di proteine di alto livello.

Le proteine sono composte da piccoli componenti, gli aminoacidi. Immaginiamoci le parole, che sono composte dalle singole lettere dell'alfabeto. Con le 21 lettere dell'alfabeto possiamo combinare parole lunghe e corte e con queste frasi intere e interi testi. Con queste 21 lettere possiamo comporre un romanzetto oppure il »Faust« di Goethe.

Allo stesso modo, gli aminoacidi sono le »lettere« delle proteine, con le quali è possibile comporre piccole e grandi molecole proteiche, più o meno essenziali alla vita dell'uomo a seconda del tipo di aminoacidi che le compongono.

Aminoacidi – i componenti della vita				
essenziali	non essenziali			
Fenilalanina	Acido aspartico			
Isoleucina	Acido glutammico			
Leucina	Alanina			
Lisina	Arginina*			
Metionina	Asparagina			
Treonina	Cisteina			
Triptofane	Glicina			
Valina	Glutammina			
	Istidina*			
	Prolina			
	Serina	*essenziali		
	Tiroxina	per i bambin		

Il nostro corpo può produrre la maggior parte degli aminoacidi, ad eccezione di otto, i quali devono essere introdotti con l'alimentazione e sono quindi definiti essenziali (= indispensabili alla vita).

Ora però difficilmente esiste un alimento che contiene tutti gli aminoacidi essenziali in quantità sufficiente, con conseguenze diverse per il nostro corpo a seconda di quale aminoacido viene a mancare. Esistono aminoacidi che sono necessari al nostro sistema immunitario, altri che contribuiscono allo sviluppo dei muscoli, altri che hanno il compito di avviare il processo di combustione dei grassi, altri che sono indispensabili alla disintossicazione. L'aminoacido tiroxina, ad esempio, è una sostanza che ci fa rimanere svegli, tanto che si somministra in grammi ai soldati in guerra per impedire che si addormentino. La tiroxina aiuta le persone con responsabilità dirigenziali a tenersi in forma, poiché stimola il buon umore e la resistenza. Che si tratti di tiroxina, isoleucina, cisteina o serina, ciascun aminoacido adempie a un compito del tutto speciale. Se viene a mancare, insorgono i problemi.





Un semplice problema di comunicazione

La carenza di proteine, ovvero dei loro componenti, gli aminoacidi, è in realtà la conseguenza di una mancanza di comunicazione all'interno del nostro organismo. Supponiamo di avere urgentemente bisogno di un aminoacido di nome Maria per svolgere determinate riparazioni. Il nostro corpo reagisce comunicandoci tramite brontolii di stomaco che ha fame. Purtroppo non ci dice di quale sostanza specifica ha bisogno in quel momento. Perciò mangiamo qualcosa, ad esempio un panino al salame, nel quale naturalmente non è contenuto né l'aminoacido Maria, né altri aminoacidi che contengono le sostanze pregiate delle quali al momento il nostro corpo ha bisogno. Neppure un sano muesli, un bicchiere di latte o una porzione di riso potrebbero risolvere il problema. Per questo il nostro corpo continuerà a segnalare la richiesta di cibo fino a che, dopo diversi tentativi, per caso gli si fornisce quello giusto.



Carenza uguale malattia

Purtroppo la carenza di aminoacidi è difficilmente rilevabile mediante le analisi del sangue. Il quadro ematologico rappresenta infatti una situazione momentanea e cioè quella del momento nel quale è stato eseguito il prelievo del sangue. Anche se il vostro quadro ematologico riporta valori ottimali, ciò non significa che non possa cambiare di lì a qualche minuto. Basta una piccola emozione, un attimo di paura o dell'attività fisica e tutto può cambiare.

I sintomi corporei che evidenziano una carenza di proteine o di aminoacidi sono pochi e difficilmente individuabili. Inoltre sono sintomi con i quali noi tutti conviviamo e che perciò non consideriamo più come malattie: indolenza, mancanza di energia, problemi di pelle, perdita di capelli e continue infezioni. Tutto ci sembra troppo faticoso, e anche quando abbiamo dormito a sufficienza, ci sentiamo esausti e stanchi. Sintomatiche di una carenza proteica possono essere anche le situazioni di sovrappeso o sottopeso.

Le situazioni di sovrappeso o di sottopeso causate da una carenza proteica possono essere superate solo armandoci di pazienza. Non aspettatevi un miglioramento immediato: spesso ci vogliono settimane perché tutti i depositi di proteine vengano riempiti con l'aiuto degli integratori.

PER SAPERNE DI PIÙ 70.000 miliardi di cellule hanno bisogno di sostanze nutritive

Per capire che cosa accade nel nostro corpo durante l'ingestione e l'assimilazione del cibo dobbiamo prima figurarci che noi uomini, e non solo noi, ma ogni essere vivente, siamo composti da piccolissimi componenti, cioè le cellule, e qui, in questo piccolissimo spazio, si svolge la vita.

Ognuno di noi ha circa 70.000 miliardi di cellule, ossia 15.000 volte di più del numero di uomini esistenti al mondo. Miliardi di cellule cooperano ad un progetto, che è la formazione di un organo, e sono quindi al servizio di tutto il corpo. Ogni giorno, in un organismo sano, muoiono e si rinnovano 600 miliardi di cellule. Ogni cinque giorni si rinnovano le mucose intestinali, a distanza di poche settimane il fegato, ogni mese la pelle. Dopo circa tre anni siamo persone nuove, poiché il 90 percento delle nostre vecchie cellule è stato sostituito da nuove cellule.







Lo stato di salute del nostro organismo dipende dalla salute dei suoi organi e cellule. Malata o sana non è solo una cellula, ma lo sono tutte assieme. Solo i sintomi della malattia si evidenziano su determinati organi. Pensate ai settori di un'azienda. Se in una ditta funziona la produzione, ma non la vendita, prima o poi l'intera ditta fallirà e non solo il settore vendite.

Se vogliamo che il nostro intero organismo si mantenga in salute, dobbiamo curarci della salute e della giovinezza di ciascuna dei nostri 70.000 miliardi di cellule attraverso un'alimentazione di prima qualità.

Qual è dunque la proteina giusta?

Le proteine contenute nella carne non sono l'ideale per il nostro corpo. E per quanto riguarda il latte e i latticini? Qui i nutrizionisti e quelli che si ritengono esperti in materia sono in disaccordo da decenni e questo non va proprio a beneficio dei consumatori. Alcuni considerano il latte l'alimento fondamentale per eccellenza. Altri lo screditano in quanto fornito da una razza diversa e per questo non adatto agli uomini, ma ai piccoli della specie che lo produce.

La verità come sempre sta nel mezzo. L'affermazione che il latte fa bene a tutti e che si tratta di un alimento indispensabile per i nostri bambini è sicuramente propaganda dell'industria casearia. Esistono molti popoli che dimostrano di essere in grado di alimentare e far crescere i bambini senza lattici. Inoltre, proprio nel centro dell'Europa, esiste un gran numero di persone che non assimilano, o assimilano con molte difficoltà, la proteina del latte e che perciò hanno seri problemi.









Ma se vi piace il latte o i prodotti contenenti latte e li digerite, non lasciatevi intimorire, beveteli e mangiateli. In fin dei conti, tutto ciò che mangiamo non appartiene alla nostra razza, a meno che non diventiamo cannibali, cosa che per fortuna è lontano dall'accadere. Ricordatevi però che non è sufficiente consumare quotidianamente un bicchiere di latte o uno yogurt o del formaggio per coprire il vostro fabbisogno proteico; in questo caso vale quanto detto sopra per la carne: il nostro corpo può assimilare solo una parte di queste proteine. Il resto viene eliminato e la digestione è molto faticosa e richiede molta energia.

Le uova: cellule germinali di una nuova vita

Tra gli alimenti di origine animale si trova un unico fornitore ideale di proteine e aminoacidi e di questo possiamo consumarne appena la quantità necessaria per coprire il nostro fabbisogno corporeo di proteine. Parlo del tanto denigrato uovo di gallina. Scommettiamo che state pensando già al vostro alto tasso di colesterolo? Vedete, questo meccanismo funziona perfettamente quando ci vengono sistematicamente fornite informazioni a senso unico.

La leggenda del colesterolo

La leggenda dell'alto tasso di colesterolo contenuto nell'uovo è nata 50 anni fa, quando un produttore di cereali per la prima colazione commissionò un apposito studio. Venne tuttavia commesso un errore: non si analizzò l'uovo fresco appena cotto, bensì il tuor-

lo in polvere, che oggi sappiamo essere effettivamente poco salutare.



La verità è che un uovo contiene da 200 a 300 milligrammi di colesterolo, ovvero un decimo di quanto il nostro corpo ne produce. E potremmo mangiare anche più uova al giorno senza avere problemi, perché il nostro organismo è in grado di regolare il tasso di colesterolo. Se molto colesterolo viene assunto con l'alimentazione, il corpo

ne produce poco - viene invece assunto poco, il nostro organismo ne aumenta la produzione.

L'uovo a colazione è stato ingiustamente considerato come alimento non sano. Al contrario, l'uovo è una cellula germinale che racchiude una nuova vita e quando in natura si incontrano cellule germinali, siano esse uova, semi o noci, potete essere certi di fare qualcosa di positivo per il vostro corpo.

Lecitina: un alimento che fa bene al sistema nervoso

Le uova si contraddistinguono non solo per il loro elevato contenuto di proteine, ma anche perché contengono una sostanza che gli scienziati analizzano da anni e che oggi viene considerata un elisir di vita: la lecitina. Il nome lecitina contraddistingue un gruppo di fosfolipidi che contribuiscono alla creazione di tutte le cellule ani-

mali e vegetali e che fanno parte del rivestimento protettivo dei muscoli e delle cellule nervose. La lecitina fa bene ai nostri vasi sanguigni e aumenta le prestazioni della nostra memoria. In medicina viene utilizzata nella cura dell'Alzheimer e della demenza. Ma la lecitina può fare ancora di più: favorisce l'assimilazione delle vitamine liposo-

Soprattutto i malati cronici, gli alcolisti, le donne incinte e le persone anziane hanno bisogno di assumere lecitina.

lubili, protegge il fegato e ne favorisce i processi depurativi. Soprattutto i malati cronici, gli alcolisti, le donne incinte e le persone anziane hanno bisogno di assumere lecitina.

Lecitina deriva dal greco »lekithos», ovvero tuorlo. Oggi sappiamo che questa sostanza non si trova solo nell'uovo, ma anche nella soia, la sua concorrente del mondo vegetale che contiene lecitina e proteine pregiate in grande quantità.

))) Avvertimento!

Come per tutti gli integratori alimentari, l'assunzione di concentrati proteici a base di soia, latte o uova potrebbe causare reazioni allergiche. In tal caso, sospendetene immediatamente l'uso. Ancora meglio: prima di cominciare ad assumere integratori proteici o di intraprendere una dieta a base di proteine, consultate un esperto dell'alimentazione. Un medico, un naturopata o un consulente alimentare a conoscenza della vostra situazione personale è in grado di informarvi preventivamente su eventuali rischi.



Soia: la salute dall'Estremo Oriente

La soia proviene dalla Cina ed è una delle piante di coltivazione più antiche. Viene coltivata in Asia da oltre 4000 anni e i suoi frutti, i baccelli di soia, grazie al loro straordinario contenuto di sostanze nutritive, appartengono ai più importanti alimenti di base.

I baccelli di soia sono poveri di acidi grassi saturi, nocivi alla salute, e ricchi di lecitina. Sono costituiti per un buon terzo da proteine, le quali contengono tutti gli aminoacidi essenziali alla vita in una composizione quasi ideale. Oltre a ciò, sono presenti nel baccello di soia una seria di importanti sali minerali, oligoelementi e vitamine (vedi tabella a pag. 48).

Nei paesi asiatici viene proposta in numerose varianti, come carne di soia, latte di soia, salsa di soia, germogli di soia, miso, tofu,



Sostanze nutritive/ Sostanze vitali	baccelli di soia, tostati	tofu, fresco	farina di soia, privata dai grassi	fabb. giornalien
	[in g]			
Proteine	38,4	7,8	53,0	
Grassi	19,2	4,3	1,0	
Zuccheri	6,1	0,5	7,5	
Acidi grassi (non saturi)	11,0	2,6	0,6	10
	[in mg]			
Ferro	9,0	1,9	11,0	13,0
Potassio	1470	42	2100	2000
Calcio	190	130	250	1000
Magnesio	170	110	300	325
Zinco	3,6	0,3	5,7	9,0
Vitamina B ₁	0,4	0,1	1,3	1,1
Vitamina B ₂	0,2	0,0	0,3	1,3
Vitamina B ₆	0,3	0,1	0,8	1,4
/itamina B ₉	0,17	0,02	0,32	0,4
/itamina E	1,5	0,5	1,5	13

Contenuto energetico in 100 g di prodotto alla soia rispetto al fabbisogno di calorie giornaliero medio negli adulti (Fonti: Informazioni nutrizionali dell'Università Hohenheim, 2001 / Deutsche Gesellschaft für Ernährung (Società tedesca per l'alimentazione), 2000)

tempeh o verdura. Come alimento trova svariate applicazioni. In Occidente questa pianta è stata battezzata »mucca dell'Oriente« o »carne che cresce sui cespugli«. Da quando la preferenza per i prodotti alla soia in Europa non è più espressa solo dai vegetariani, anche qui da noi la soia viene sempre più ampiamente utilizzata.

Gli esperti di alimentazione credono oggi più che mai che la soia un giorno ci aiuterà a combattere la fame nel mondo. La soia contiene più del 35 percento di proteine di alto valore e facilmente digeribili, 1 chilogrammo di soia contiene tante proteine quanto quattro litri di latte o 18 uova di gallina.

Potete immaginarvi cosa succederebbe se i popoli asiatici, che oggi si nutrono prevalentemente di proteine della soia e riso, improvvisamente scoprissero hamburger and company? Non basterebbe tutto il foraggio del mondo per allevare i bovini necessari a sfamare tutta la popolazione.

I baccelli di soia sono poco conosciuti da noi



Proteine in polvere: alimento pregiato e altamente energetico in barattolo

Il valore biologico è la misura della qualità delle proteine. Indica quanti grammi di proteine corporee possono essere sintetizzate da 100 grammi di proteine alimentari.

La maggior parte dei prodotti alimentari integrativi, che forniscono i preziosi aminoacidi sono costituiti dalle proteine vegetali della soia e dalle proteine animali dei latticini o delle uova. Questa combinazione ha un grandissimo valore biologico, maggiore delle sole proteine animali o vegetali. Ai concentrati di proteine vengono inoltre

aggiunti vitamine, sali minerali e oligominerali, aumentandone il valore per la nostra salute.

Il consumatore riceve un preparato di proteine in polvere da sciogliere nel latte, nello yogurt, nel succo di frutta o in acqua, per sostituire un pasto completo o per uno spuntino, a seconda dei propri desideri. E per renderlo anche gustoso, viene offerto in gusti diversi, quali fragola, vaniglia o cioccolato.

Tutto dipende dalla dose giusta

Quante proteine devo assumere quotidianamente? Questa domanda non ha una risposta univoca. La quantità necessaria dipende dal vostro tipo di alimentazione, dal vostro peso e dalla vostra età, se e quanto sport praticate. Chi segue una dieta o svolge attività fisica regolare ha bisogno di più proteine di chi passa tutto il tempo in poltrona. Si comincia con un minimo di circa 30 grammi fino a oltre 300 grammi di proteine in polvere al giorno per un atleta o per chi pratica body building.

Ma attenzione! Il vostro corpo deve essere in grado di assimilare le proteine ingerite. Assumendone in quantità eccessiva, potreste danneggiare i reni. Ciò che vale per gli alimenti in genere vale anche per le proteine: tutto dipende dalla dose giusta! Lasciatevi con-

sigliare da un esperto di alimentazione circa la quantità e la durata di somministrazione che fanno al caso vostro. Informatevi inoltre sul contenuto della confezione o del foglietto illustrativo del prodotto a base di proteine che utilizzate.

))) Avvertenza!

Chi assume concentrati proteici deve bere circa tre litri di acqua al giorno, per non danneggiare i reni.



Polverine e pillole sono davvero un'alternativa sana?

Avete già sentito parlare della formula chimica H₂O? Due parti di idrogeno e una di ossigeno si uniscono e formano una molecola che noi chiamiamo acqua. Anche se questa acqua si trasforma in un cubetto di ghiaccio la formula chimica non cambia ed anche il vapore acqueo mantiene la stessa formula: due parti di idrogeno e una di ossigeno.

Allo stesso modo le proteine della soia, si presentino esse in polvere o in altra forma, restano comunque proteine della soia e sostanze preziose per il nostro organismo.

Non sono una vegetariana dichiarata, ma non consumo carne tutti i giorni. Le uova fresche non mi piacciono particolarmente, le mangio la domenica a colazione, e naturalmente sono consapevole che la piccola quantità di latte nel mio caffè non può coprire il mio fabbisogno giornaliero di proteine. Allo stesso modo, il panino al latte che mi piace tanto non ha più molto a che fare con la farina integrale. Le proteine in polvere estratte da soia e latte o dalle uova costituiscono per la mia famiglia e per me una valida alternativa, per poter assumere la nostra razione giornaliera di aminoacidi senza sprecare troppo tempo e energie.



Da quando utilizzo questo tipo di integratori alimentari la mia vita è cambiata per molti aspetti in meglio. La carenza di proteine e di altre sostanze essenziali mi aveva causato per anni seri problemi alla pelle. Soffrivo di una grave forma di neurodermatite ad entrambe le mani. Essendo massaggiatrice libera professionista, non potete immaginare cosa significasse per me e le ripercussioni sulla mia vita e quella della mia famiglia. Oggi soffro solamente di sporadiche infiammazioni cutanee. Non voglio dire che le bevande pro-

teiche e le pillole di vitamine mi abbiano guarita, ma sono state un contributo importante.

Me ne rendo conto soprattutto se per qualche tempo trascuro di assumere le proteine e se adopero olii eterici o detersivi. La mia pelle reagisce immediatamente con piccole irritazioni. Se assumo correttamente i miei integratori posso addirittura pulire la cucina senza guanti di gomma e non mi succede nulla alla pelle. Per me questo era ed è un motivo sufficiente per continuare ad avvalermi del piccolo aiuto fornitomi da pillole e polverine.

