

Proteine: amiche o nemiche?

Da un po' di tempo esperti o sedicenti tali, recitano da più parti: "Le diete iperproteiche fanno male ai reni". Il problema vero è che nessuno di loro ci indica quale sia il limite massimo da non superare



Dopo aver demonizzato per decenni, in parte ingiustamente, i grassi, il che ci ha portato a sopravvalutare il concetto di calorie, ora è la volta delle proteine. Stranamente invece quasi nessuno parla di eccesso di carboidrati, il vero grande problema dei paesi industrializzati. Questa campagna distorta, ci

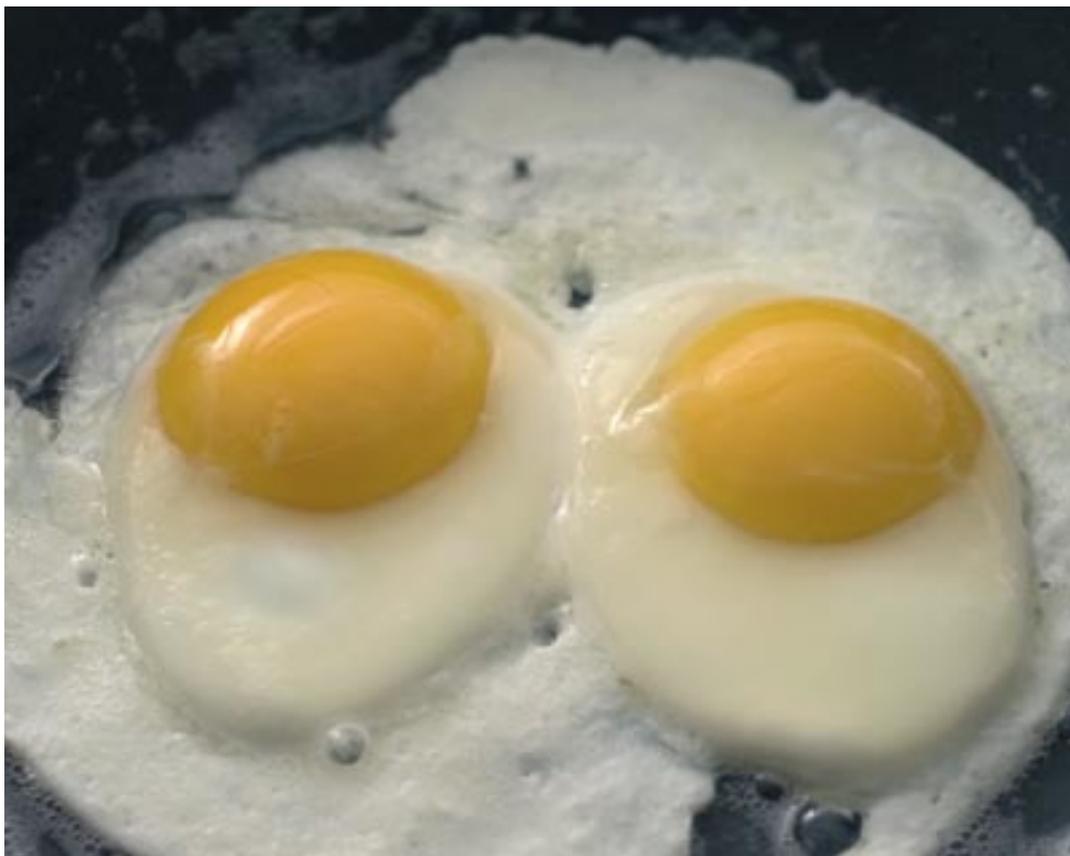
sta portando a vedere sempre più clienti in stato catabolico. Paradossalmente, questi clienti, non sono in sovrappeso con calcoli tipo il B.M.I., ma, presentano una percentuale di massa magra veramente ridicola se si calcola la composizione corporea con metodiche come la plicometria e sono quindi, tecnicamente, grassi. Tra le principali funzioni

delle proteine c'è la funzione plastica, di costruzione e riparazione dei tessuti e la formazione di anticorpi, e quindi il potenziamento del sistema immunitario.

Le proteine hanno la caratteristica di avere l'A.D.S. (azione dinamica specifica) molto accentuata che tende ad accelerare il metabolismo, inoltre, il glucagone (antagonista dell'insulina, l'ormone ingrassante per eccellenza) è prodotto dalle proteine. Tenendo bassa la quota proteica quindi, si rallenta il metabolismo e si ha una maggior facilità ad ingrassare: capita spesso, infatti, di trovare degli individui che, pur mangiando poco, sono in sovrappeso perché la loro alimentazione è basata quasi esclusivamente sui carboidrati.

A differenza di carboidrati e grassi, che sono a struttura ternaria - vale a dire formati da carbonio, idrogeno ed ossigeno - le proteine sono a struttura quaternaria perché, oltre a questi tre componenti, è presente l'azoto, ciò significa che è possibile attivare la lipogenesi da proteine e carboidrati, così come è possibile ottenere glucosio da grassi e proteine, tramite un meccanismo chiamato gluconeogenesi o neogluconeogenesi, mentre è impossibile ottenere aminoacidi da altre fonti, proprio per la mancanza dell'azoto.

Ne consegue che se non ingeriamo il quantitativo proteico necessario non solo attiviamo il catabolismo, ma mettiamo pure in crisi l'or-



ganismo, indebolendo il sistema immunitario.

Si vedono dei soggetti che, pur allenandosi con impegno per costruirsi un fisico atletico e piacevole, non ottengono risultati perché assumono un quantitativo proteico inferiore a quello di un sedentario.

Forse per questo motivo il termine proteine, coniato dal chimico svedese Berzelius nel 1838, deriva dal greco e significa sostanze di prim'ordine.

Le proteine nella dieta a zona

Qual è quindi l'apporto proteico ottimale? Senza arrivare agli eccessi suggeriti da alcune impostazioni dietetiche, io ritengo che l'approccio più intelligente di ripartizione dei nutrienti sia quello indicato dalla dieta a zona, la quale è forse l'unica che personalizza il fabbisogno di macronutrienti in relazione alla massa magra ed all'attività fisica.

Spesso vedo clienti impres-

sionati, perché l'esperto di turno in televisione ha sentenziato che la dieta a zona, alla lunga, fa male perché iperproteica. Vediamo di capirne meglio.

Prendiamo in esame un soggetto sedentario del peso di 80 kg ed una percentuale di grasso corporeo del 20%, pari a 16 kg di massa grassa, quindi in sovrappeso, e a 64 kg di massa magra. Che cosa ci direbbe la dietologia classica? Che questo soggetto ha bisogno di un grammo di proteine il giorno per kg di peso, quindi, di 80 grammi di proteine.

Che cosa ci dice invece la dieta a zona? Che questo soggetto ha bisogno di un grammo di proteine per kg di massa magra, quindi, 64 grammi di proteine che diventano 77, pari ad 11 blocchi, che è il fabbisogno minimo al di sotto del quale non è opportuno scendere per non rallentare il metabolismo. E' iperproteica la dieta a zona?

Il problema più grave è invece, a parere mio, l'eccesso di

proteine ad ogni pasto.

L'organismo ha una capacità limitata di sintetizzare le proteine: indicativamente si consiglia di non superare la quota tra i 30 ed i 50 grammi a pasto. Suggestivo, per avere un'indicazione più precisa, di dividere il peso della propria massa magra per due, al fine di trovare il quantitativo massimo per ogni pasto: diversamente l'eccesso va in grasso e può effettivamente rischiare di affaticare i sistemi di smaltimento, eccesso che è la norma nell'alimentazione dell'individuo medio nei paesi industrializzati.

Il consiglio per essere tranquilli e non sbagliare è: "Non fate nulla di nocivo per il vostro organismo, anzi nutritelo in modo ottimale, trovate il vostro fabbisogno proteico giornaliero con il metodo della dieta a zona e suddividetelo nell'arco della giornata con pasti e spuntini ogni tre ore circa. Il vostro aspetto fisico, ma soprattutto la vostra salute, avranno degli indubbi benefici".

Roberto Calcagno