



Comunicato stampa

## ***Salute: l'importanza delle proteine anche in estate. I consigli del nutrizionista tra verità e falsi miti***

**Luca Avoledo, biologo e nutrizionista:** "Una persona su 3 dopo i 50 anni non colma il fabbisogno proteico. Proteine, nella giusta quantità, sono fondamentali per evitare sarcopenia e altre patologie dell'anziano"

Roma, 19 luglio 2021 – Varietà, quantità, qualità. Queste le tre parole magiche che ci devono guidare nella scelta delle proteine, anche in estate. Fondamentali per la nostra alimentazione, e la salute in generale, insieme a lipidi e carboidrati, fanno parte del gruppo dei macronutrienti di cui il nostro corpo ha bisogno quotidianamente, nelle giuste proporzioni secondo tabelle specifiche: il 55/60% delle calorie quotidiane deve provenire dai carboidrati, il 15-20% dalle proteine e il 25-30% dai grassi.

Quanto è davvero importante consumare proteine, anche in estate? Ne parliamo con il dott. **Luca Avoledo, biologo e nutrizionista, esperto in naturopatia presso la Clinica del Cibo di Milano.**

*"Le proteine non devono mai mancare in una dieta sana e equilibrata, e anche nel periodo estivo ne servono le giuste quantità per soddisfare il nostro fabbisogno quotidiano. Esistono tanti tipi di proteine o, più precisamente, di fonti proteiche: carne, pesce, uova, latte e derivati, yogurt e formaggi, che sono fonti proteiche di origine animale. Poi ci sono quelle di origine vegetale, che forniscono comunque un certo apporto di proteine, benché di minore qualità, come legumi e frutta a guscio, quindi noci, mandorle, nocciole e pinoli".*

Le proteine non sono, quindi, tutte uguali: possono essere animali, più ricche di amminoacidi essenziali, per giunta contenuti nelle giuste proporzioni, o vegetali. *"Troviamo proteine in tutti i vegetali – sottolinea Luca Avoledo - non solo nei legumi e nei semi, ma anche nei cereali e persino in frutta e verdura, ma, in questi ultimi alimenti, di qualità ulteriormente inferiore e, spesso, anche quantitativamente sottorappresentate".*

*"Sono infatti definite proteine di basso o medio valore biologico – prosegue l'esperto – mentre quelle che si trovano in carne, uova, pesce e latticini sono di alto valore biologico. Cosa vuol dire in concreto? Che si tratta di proteine più nutrienti, più complete, più digeribili, perché hanno una composizione amminoacidica analoga a quella delle proteine umane, quindi il nostro corpo le utilizza più efficacemente. Assumendo un unico alimento di origine animale, anche in piccole dosi, otteniamo in molti casi una grande quantità di proteine con tutti gli*

*amminoacidi essenziali. Consumando regolarmente alimenti animali possiamo soddisfare facilmente il fabbisogno proteico". Impossibile soddisfarlo con altre tipologie di proteine? "Ci si può riuscire anche con le proteine vegetali – risponde Avoledo – ma è fondamentale comporre con la massima attenzione la dieta, sin dalla mattina e per tutta la giornata, contemplando la più ampia gamma di alimenti vegetali – legumi, cereali, frutta a guscio ecc. – e nelle giuste quantità per cercare di ottenere un adeguato apporto proteico. Non esiste, però, alcun alimento vegetale che sostituisca la carne".*

Quali sono invece gli **errori più comuni** in cui si cade quando si parla di proteine, dettati magari dalle mode del momento? Per esempio, spesso, si sente dire "mangiamo troppe proteine".

*"Questo è un timore in genere infondato, perlomeno in Italia – precisa **Avoledo** – secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità, la quantità di proteine da assumere quotidianamente corrisponde a poco meno di 1 grammo per ogni chilo di peso corporeo, per l'adulto in normali condizioni di salute. In molte circostanze e fasi della vita (crescita, gravidanza, senescenza ecc.) anche di più. E bisogna considerare che 100 grammi di carne, alimento proteico per antonomasia, non corrispondono a 100 grammi di proteine, ma all'incirca solo a 20".*

Un altro **errore da non commettere** è quello di seguire diete solo proteiche per perdere peso. *"Consiglio di evitare le diete solo proteiche che vanno tanto di moda per dimagrire - evidenzia **Avoledo** – al di là dei danni alla salute che questo genere di diete possono provocare, quando si mangiano solo proteine il nostro corpo è costretto a convertire una parte di queste in energia, non utilizzandole quindi per lo scopo preposto. Per dimagrire bisogna mangiare una quantità ragionevole di proteine ma anche di carboidrati e grassi, nell'ambito di una dieta correttamente impostata".*

Infine, proteine sì oppure no dopo i 50 anni? *"Sì senza dubbio", conclude **Avoledo**. "Il rischio di malnutrizione proteica è molto diffuso negli over 50, insieme alla falsa credenza che con l'età la carne debba essere diminuita o eliminata. Ridotti apporti proteici possono facilitare la sarcopenia, la perdita di massa e forza muscolare connessa, che è una condizione che promuove tutta una serie di patologie che vengono racchiuse con il nome di fragilità dell'anziano, dal deficit cognitivo a quello fisico. Ancor più dopo i 50 anni, raccomandiamo, quindi, il consumo di proteine, nella giusta quantità, soprattutto di proteine nobili come carne, pesce, uova e latticini".*

**Carni Sostenibili** ([www.carnisostenibili.it/en/](http://www.carnisostenibili.it/en/)) è un'associazione italiana senza scopo di lucro che rappresenta tutte le filiere della lavorazione e trasformazione delle carni (bovine, suine e avicole), con l'obiettivo di promuovere la produzione sostenibile e il consumo consapevole di carni e salumi. Fondata nel 2012 l'associazione ha realizzato una piattaforma di comunicazione digitale, supportata dalla pubblicazione di studi e ricerche, per promuovere una corretta informazione scientifica e la sua diffusione, in merito alla sostenibilità ambientale, economica e sociale dell'intera filiera della carne.

Ufficio stampa Carni Sostenibili  
Elena Giacchino  
[elenagiacchino1@gmail.com](mailto:elenagiacchino1@gmail.com)  
Cell. +39 340 26 82 776