

SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA-ROMAGNA  
Azienda Unità Sanitaria Locale di Reggio Emilia

"False credenze e nuove certezze"  
Reggio Emilia 22.11.2014



# Proteine Animali o Vegetali?

"Nel cibo e nell'atto di mangiare si riflettono, con più immediatezza che altrove, i mutamenti che avvengono nei valori e negli stili di vita" (Fabris, 2003).

# I consumi di proteine 1861-2007

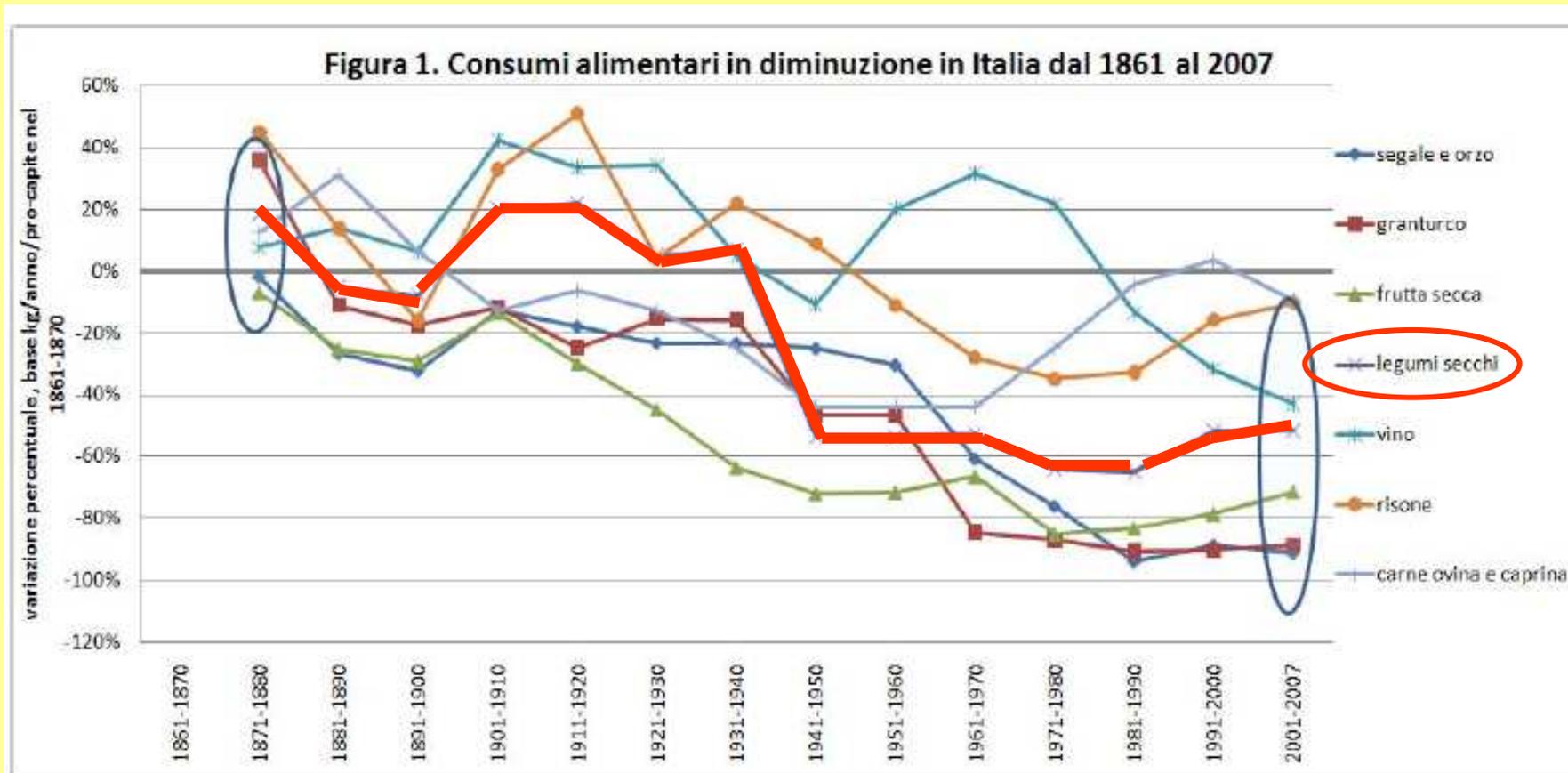


Fig. 1 - Elaborazione INRAN (2011) su dati ISTAT e FAO

"False credenze e nuove certezze"  
Reggio Emilia 22.11.2014





**Figura 3. Consumi alimentari in aumento (tra il 20% e il 50% medio per decennio) in Italia dal 1861 al 2007**

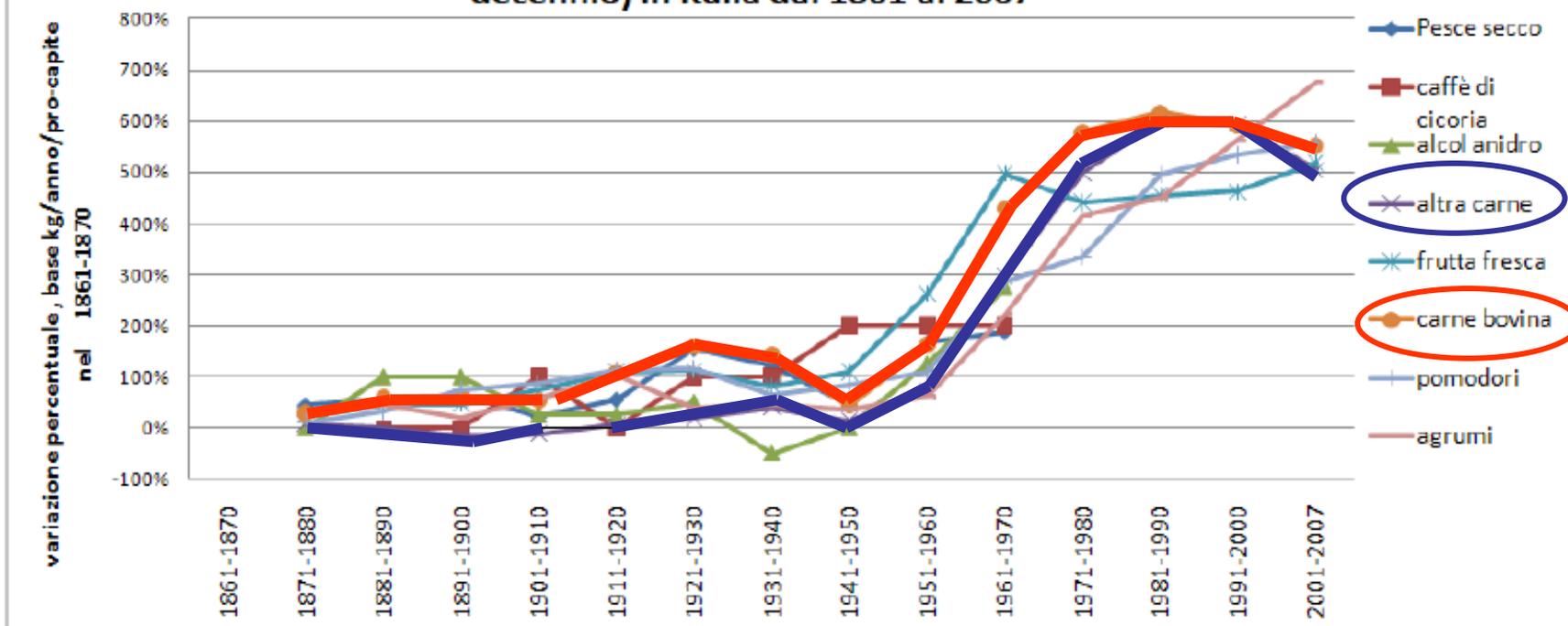


Fig. 3 - Elaborazione INRAN (2011) su dati ISTAT e FAO

"False credenze e nuove certezze"  
Reggio Emilia 22.11.2014





## COMPOSIZIONE PERCENTUALE DELL'ENERGIA DISPONIBILE PER IL CONSUMO GIORNALIERO DI ALIMENTI IN ITALIA

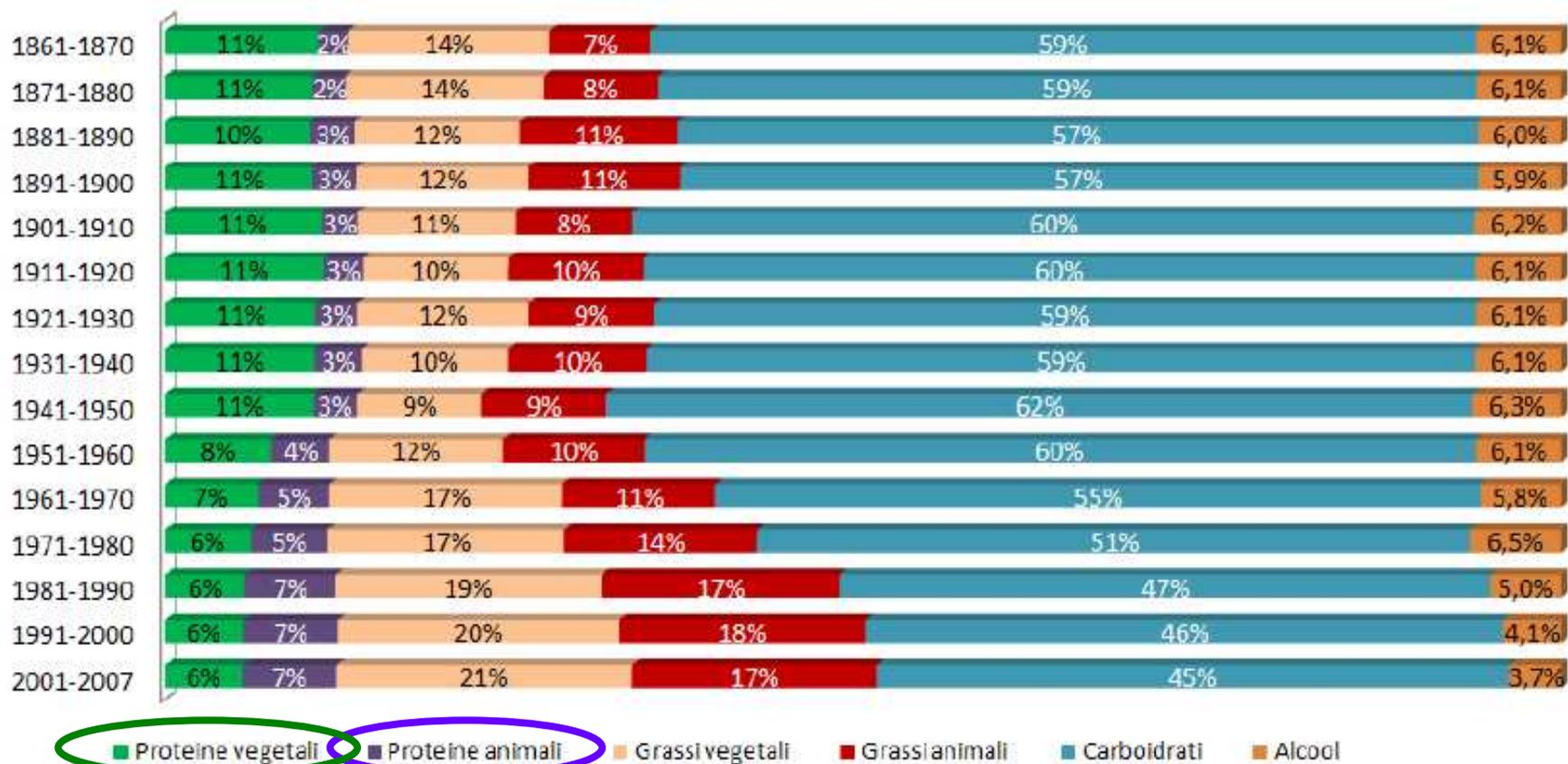


Fig. 5 – La disponibilità di alimenti in Italia: quanto ci si è allontanati dal modello della Dieta Mediterranea (Elaborazione INRAN su dati ISTAT e FAOSTAT, 2011).

"False credenze e nuove certezze"  
Reggio Emilia 22.11.2014



# Come sono fatte le proteine?

Le proteine sono uno dei tre macronutrienti (gli altri sono carboidrati e grassi), su cui si basa principalmente la nostra alimentazione.

Hanno diverse funzioni:

- ✓ REGOLATORIA
- ✓ ENZIMATICA
- ✓ DI TRASPORTO
- ✓ STRUTTURALE
- ✓ ENERGETICA

Sono formate dall'unione di più amminoacidi

- **ESSENZIALI** introdotti con la dieta  
(*fenilalanina, isoleucina, leucina, lisina, metionina, treonina, triptofano, valina*)
- **NON ESSENZIALI** prodotti dall'organismo  
Il nostro organismo, allo stato adulto, è capace di sintetizzare **dodici dei venti amminoacidi** che servono per la sintesi proteica
- **SEMIESSENZIALI** prodotti dall'organismo se vengono forniti gli aa. essenziali

"False credenze e nuove certezze"  
Reggio Emilia 22.11.2014





# Quante proteine?

LARN 2012 - PROTEINE  
 APPORTI GIORNALIERI DI RIFERIMENTO PER LA POPOLAZIONE ITALIANA:  
 FABBISOGNO MEDIO (AR) E ASSUNZIONE RACCOMANDATA PER LA POPOLAZIONE (PRI)

	Età (anni)	Peso (kg)	AR		PRI	
			(g/kg×die)	(g/die)	(g/kg×die)	(g/die)
LATTANTI	0,5-0,99	8,6	1,11	9	1,22	11
BAMBINI E ADOLESCENTI	1-3	13,7	0,82	11	1,00	14
	4-6	20,6	0,76	16	0,94	19
	7-10	31,4	0,81	25	0,99	31
Maschi	11-14	49,7	0,79	39	0,97	48
	15-17	66,6	0,79	50	0,93	62
Femmine	11-14	50,7	0,77	39	0,95	48
	15-17	55,7	0,72	40	0,90	50
ADULTI						
Maschi	18-29	70	0,71	50	0,90	63
	30-59	70	0,71	50	0,90	63
	60-74	70	0,71	50	0,90	63
	≥75	70	0,71	50	0,90	63
Femmine	18-29	60	0,71	43	0,90	54
	30-59	60	0,71	43	0,90	54
	60-74	60	0,71	43	0,90	54
	≥75	60	0,71	43	0,90	54
GRAVIDANZA						
	I trimestre			+0,5		+1
	II trimestre			+7		+9
	III trimestre			+23		+29
ALLATTAMENTO						
	I semestre			+15		+19
	II semestre			+10		+13

Il presente documento è la sintesi finale del LARN e contiene  
 i mesi a disposizione per commenti e osservazioni (vedi Avvertenze).

SINTESI LARN - BOLOGNA 2012

63 ♂

54 ♀

**AR Fabbisogno medio** Il livello di assunzione del nutriente che è sufficiente a soddisfare i fabbisogni del 50% di soggetti sani in uno specifico gruppo di popolazione.  
*Average Requirement*

**PRI Assunzione raccomandata per la popolazione** Il livello di assunzione del nutriente sufficiente a soddisfare il fabbisogno di quasi tutti (97,5%) i soggetti sani in uno specifico gruppo di popolazione.  
*Population Reference Intake*

"False credenze e nuove certezze"  
 Reggio Emilia 22.11.2014



# Quali proteine per la nostra salute?

## Proteine animali



## Proteine vegetali

"False credenze e nuove certezze"  
Reggio Emilia 22.11.2014



# Proteine animali

- Le fonti alimentari animali hanno proteine simili a quelle che sintetizziamo noi (i muscoli degli animali che noi mangiamo sotto forma di carne hanno composizioni chimiche simili ai nostri muscoli), così cibandoci di questi alimenti noi abbiamo sicuramente uno spettro aminoacidico completo: gli otto aminoacidi essenziali sono tutti presenti nel piatto e superano o almeno eguagliano, in quantità, le nostre necessità.

**Un solo tipo di alimento, in questo caso, è sufficiente per avere la completezza aminoacidica.**



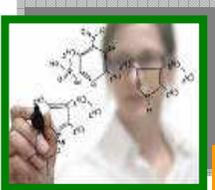
"False credenze e nuove certezze"  
Reggio Emilia 22.11.2014



# La cottura della carne



- La cottura della carne alla griglia o in padella ha molti vantaggi: le alte temperature ne aumentano la **digeribilità e il potenziale nutritivo**.
- Attenzione però alla "crosta bruciata" della carne: è formata da sostanze potenzialmente tossiche e cancerogene.



## RICERCA

Nel 2011 uno studio pubblicato sul *British Journal of Cancer* e condotto su 17.000 partecipanti ha rilevato una frequenza maggiore di cancro al colon rispettivamente del 56% e del 59% in chi consumava la carne più grigliata o più cotta. È sempre meglio evitare una cottura eccessiva, rimuovere le parti nere e prediligere altre forme di cottura più sane come quella al vapore.

"False credenze e nuove certezze"  
Reggio Emilia 22.11.2014



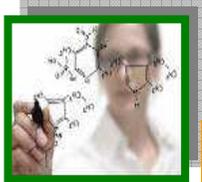
Le linee guida per la ristorazione scolastica Reg. Emilia Romagna escludono la cottura alla griglia.



# Le carni lavorate

Sono considerate "lavorate" tutte le carni conservate mediante **affumicatura, salatura, essiccazione o aggiunta di conservanti chimici**. Un classico esempio di carni lavorate sono i **salumi**, come il prosciutto o il salame.

Diversi studi hanno mostrato come i processi di lavorazione e conservazioni aumentano la capacità delle carni di danneggiare la salute umana.



## RICERCA

Una grande metanalisi pubblicata nel 2010 dall'Harvard School for Public Health ha rilevato un aumento di rischio di infarto e diabete in chi consuma carne rossa lavorata, come bacon e salsicce, ma non in chi consumava carne rossa fresca (mentre per quel che riguarda il cancro, il rischio esiste anche **per i forti** consumatori di carne fresca).

I meccanismi molecolari non sono ancora del tutto chiari ma è probabile che la differente quantità di sale e conservanti contribuisca a modulare il rischio tra carne rossa lavorata e non lavorata.

Lo studio EPIC ha fornito prove in questa direzione.

"False credenze e nuove certezze"  
Reggio Emilia 22.11.2014



Le linee guida per la ristorazione scolastica Reg. Emilia Romagna indicano di limitare il consumo di salumi e moderare il consumo di carni.

Quali patologie sono associate a un **eccessivo** consumo di proteine animali?



Rischio elevato per patologie quali diabete, problemi cardiovascolari, obesità e cancro (cancro al colon-retto, all'esofago e allo stomaco, ma anche i tumori "ormone-dipendenti" come quello al seno, alla prostata e all'endometrio).



# 10 Raccomandazioni WCRF 2012

Fondo Mondiale per la ricerca sul cancro

1. Mantenersi snelli per tutta la vita  
(BMI compreso fra 18.5- 24,9 secondo OMS)
2. Mantenersi fisicamente attivi tutti i giorni. Una camminata veloce per almeno mezz'ora al giorno
3. Limitare il consumo di alimenti ad alta densità calorica ed evitare il consumo di bevande zuccherate
4. Basare la propria alimentazione prevalentemente su cibi di provenienza vegetale, con cereali non industrialmente raffinati, legumi in ogni pasto e un'ampia varietà di verdure non amidacee e di frutta.
5. Limitare il consumo di carni rosse e di carni conservate
6. Limitare il consumo di bevande alcoliche
7. Limitare il consumo di sale
8. Assicurarsi un apporto sufficiente di tutti i nutrienti essenziali attraverso il cibo
9. Allattare i bambini al seno per almeno sei mesi
10. Nei limiti dei pochi studi disponibili sulla prevenzione delle recidive, le raccomandazioni per la prevenzione alimentare del cancro valgono anche per chi si è già ammalato.  
Comunque Non fare uso di tabacco

"False credenze e nuove certezze"  
Reggio Emilia 22.11.2014



# Proteine vegetali



I cibi vegetali più ricchi in proteine sono i **cereali** e i **legumi**, entrambi se presi come uniche fonti di cibo sono, sotto il profilo aminoacidico, insufficienti a garantire una buona nutrizione. Esiste in questo caso il fenomeno dell'*aminoacido limitante*.

"False credenze e nuove certezze"  
Reggio Emilia 22.11.2014



# Cosa succede quando ci sono aminoacidi limitanti...



È un po' quello che succede costruendo un muro: se ad un certo punto vengono a mancare i mattoni (gli aminoacidi lisina e triptofano), la costruzione rallenta fino a che i mattoni non arrivano.

"False credenze e nuove certezze"  
Reggio Emilia 22.11.2014



# LEGUMI

+

# CEREALI



"False credenze e nuove certezze"  
Reggio Emilia 22.11.2014





# IL SEGRETO E' VARIARE!



"False credenze e nuove certezze"  
Reggio Emilia 22.11.2014

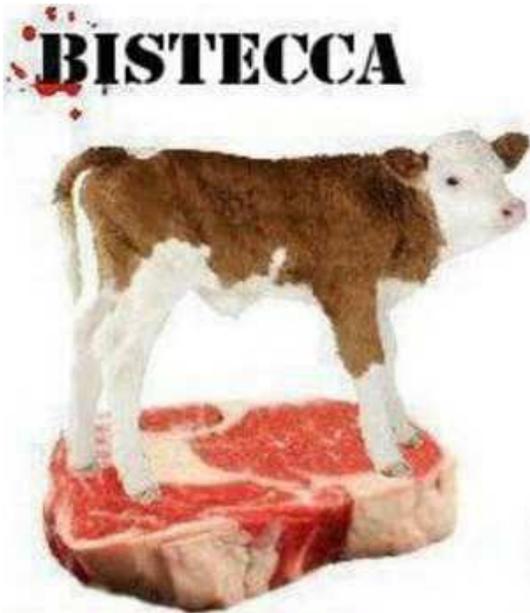




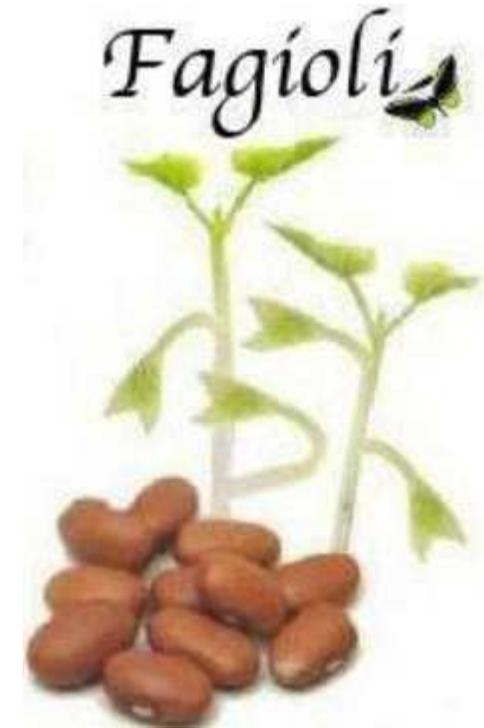
- 1. LEGUMI E CEREALI**
- 2. TOFU**
- 3. TEMPEH**
- 4. QUINOA**
- 5. SEMI DI CANAPA**
- 6. MANDORLE**
- 7. SEMI DI CHIA**
- 8. SPIRULINA**
- 9. FRUTTA DISIDRATATA (ALBICOCCHHE)**
- 10. ORTAGGI (SPINACI)**

"False credenze e nuove certezze"  
Reggio Emilia 22.11.2014





# Proteine animali e vegetali



## **BOVINO ADULTO (parte anteriore)**

Non contiene fibre  
59 mg di colesterolo (per 100 gr)  
Presenza di vit B12 in forma più ass.  
Minerali presenti in forma più ass.(ferro e zinco)  
Maggior impatto ambientale  
Costo elevato

## **FAGIOLI CRUDI**

Ricco di fibre  
Abbassa il colesterolo  
Vitamine e minerali presenti (ferro e zinco)  
Minor impatto ambientale  
Basso costo

"False credenze e nuove certezze"  
Reggio Emilia 22.11.2014



Estratto da Tabella composizione alimenti INRAN



**È bene quindi limitare il consumo di proteine animali (in particolare la carne rossa), e incrementare l'apporto di proteine vegetali come i legumi.**

**Infine, vanno fortemente limitate, le carni lavorate come i salumi e quelle molto cotte e abbrustolite.**

"False credenze e nuove certezze"  
Reggio Emilia 22.11.2014



“Non basta sapere,  
si deve anche applicare;  
Non basta volere,  
si deve anche fare”

Johann Wolfgang von Goethe

Dott.ssa Chiara Luppi  
Dietista SIAN RE

“False credenze e nuove certezze”  
Reggio Emilia 22.11.2014

