

# Proteine



# Proteine

## Proprietà

- Le proteine si trovano negli alimenti sia di origine vegetale che animale.

## Struttura

- Le proteine sono sostanze organiche azotate.
- Le proteine sono formate da catene di amminoacidi di differente lunghezza. Al momento della digestione, gli amminoacidi vengono liberati e assorbiti.
- Esistono 20 amminoacidi diversi; 9 di questi sono essenziali.

# Proteine

## Funzioni

- Le proteine assunte attraverso l'alimentazione possono trasformarsi in proteine proprie del corpo con funzioni diverse:
  - proteine strutturali, componenti delle strutture permanenti dell'organismo quali muscoli, pelle, membrane e tessuto connettivo
  - ormoni, come l'insulina, l'ormone della crescita, ecc.
  - enzimi, proteine di trasporto, anticorpi
- Gli amminoacidi possono essere utilizzati a scopo energetico e forniscono (4 kcal/g).

# Proteine

## Valori di riferimento per l'apporto di proteine

(apporto raccomandato, in g per kg di peso corporeo al giorno)

<b>Bambini</b>	femmine	0,9 g	maschi	0,9 g
<b>Adolescenti</b>	femmine	0,8 g	maschi	0,9 g
<b>Adulti</b>	donne	0,8 g	uomini	0,8 g
<b>Donne in gravidanza</b> (dal 4° mese)		10 g di proteine supplementari al giorno		
<b>Donne che allattano</b>		15 g di proteine supplementari al giorno		









# Proteine

10 g di proteine sono contenuti in:

## Proteine vegetali:

	40 g	di arachidi
	55 g	di ceci secchi
	110 g	di pane Graham
	120 g	di tofu
	250 g	di pasta, cotta
	480 g	di champignon

## Proteine animali:

	40 g	di Appenzeller
	46 g	di Brie
	45 g	di scaloppine di vitello
	50 g	di carne macinata (maiale)
	50 g	di trota
	1½	uova
	3,1 dl	di latte, parzialmente scremato
	1,3 l	di siero di latte