

Le proteine

Proprietà

- Le proteine si trovano nei alimentari sia di origine vegetale che animale.
- Le proteine hanno un effetto saziante alto.

Le proteine

Struttura

- Le proteine sono sostanze organici azotati.
- Sono composti di catene, più o meno lunghi, di amminoacidi collegati.
- Ogni proteina è composta di una sequenza specifica di amminoacidi.
- Esistono 21 amminoacidi differenti. Nove tra loro sono essenziali, cioè non possono essere sintetizzati dal corpo umano.

Le proteine

Funzioni

- Gli amminoacidi servono alla costruzione di diverse proteine dell'organismo:
 - proteine strutturali come componente dei muscoli, della pelle, delle membrane e del tessuto connettivo.
 - ormoni, p.e. l'insulina o l'ormone della crescita.
 - enzimi, proteine di trasporto, anticorpi.
- Gli amminoacidi possono fornire 4kcal/g di proteina.
- Hanno un effetto favorevole sulla densità delle ossa e sul rischio di frattura dei fianchi.

Le proteine

Apporto raccomandato (DACH 2017)

	g/kg peso corporeo per giorno	
	♂	♀
Bambini e adolescenti		
7 a meno di 15 anni	0.9	0.9
15 a meno di 19 anni	0.9	0.8
Adulti		
19 a meno di 65 anni	0.8	0.8
65 anni in su*	1.0	1.0
Donne incinte		
A partire dal 2° trimestre		0.9
A partire dal 3° trimestre		1.0
Donne che allattano		1.2

*valori stimati

Le proteine

10 g di proteine sono contenute in:

- 40 g d'Appenzeller, grasso
- 40 g di mandorle
- 50 g di carne macinata
- 55 g di ceci (peso secco)
- 1½ uovo
- 120 g di pane integrale

Fonte: tabella nutrizionale svizzera, 2015 (basata su: www.valorinutritivi.ch)

Società Svizzera di Nutrizione SSN

Eigerplatz 5 | CH-3007 Berna

T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | info@sge-ssn.ch



tabula | Rivista dell'alimentazione

Redazione T +41 31 385 00 17 | www.tabula.ch



Test d'alimentazione

www.sge-ssn.ch/test



shop ssn | Negozio online della SSN

T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | www.sge-ssn.ch/shop

Retrouvez-nous sur



Ben informati, ben nutriti. sge-ssn.ch