



sge Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione

Le proteine

Informazioni complementari

Informazioni complementari – **gli amminoacidi**

Gli amminoacidi essenziali

Istidina, isoleucina, leucina, lisina, metionina, fenilalanina, treonina, triptofano, valina

Gli amminoacidi condizionatamente essenziali*

Arginina, cisteina, glutammina, serina, tirosina

Gli amminoacidi non essenziali

Alanina, asparagina, acido aspartico, acido glutammico, glicina, prolina

* Sono essenziali solo in alcuni periodi della vita (p.e. a causa di malattia)

Informazioni complementari – il valore biologico

- Il valore biologico (VB) misura la qualità delle proteine. Esso dipende dalla composizione in amminoacidi essenziali.
- In ordine che una proteina o un miscuglio di proteine abbia un valore biologico elevato, deve contenere tutti gli amminoacidi essenziali, in alta quantità e in una relazione ottimale.
- L'uovo di gallina è il valore di riferimento con il valore biologico di 100.

Informazioni complementari – il valore biologico

- Le proteine animali contengono spesso più amminoacidi essenziali che le proteine vegetali. Il valore biologico dunque nelle proteine animali in generale è più elevato di quello delle proteine di origine vegetale.
- Tramite la combinazione di diversi alimenti il valore biologico aumenta ed è possibile di ottenere dei valori sopra i 100.
- Più elevato il valore biologico, tanto minore è la quantità di proteine necessari per coprire il fabbisogno proteico.

Informazioni complementari – il valore biologico

Il valore biologico di una fonte di proteina sola

- Uovo di gallina: 100
- Soia: 84
- Latte vaccino: 85

Il valore biologico di due fonti di proteina combinati

- Uovo di gallina + grano : 123
- Uovo di gallina + latte: 119
- Miglio + soia: 100
- Fagioli + mais: 99

Società Svizzera di Nutrizione SSN
Schwarztorstrasse 87 | Casella postale | CH-3001 Berna
T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | info@sge-ssn.ch

 **nutrinfo®** | Servizio d'informazioni nutrizionali
T +41 31 385 00 08 | nutrinfo-i@sge-ssn.ch | nutrinfo.ch

 **tabula** | Rivista dell'alimentazione
Redazione T +41 31 385 00 04 | tabula.ch

 **nutricalc®** | Test d'alimentazione
nutricalc.ch

 **shop ssn** | Negozio online della SSN
T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | www.sge-ssn.ch/shop

 Visitateci su Facebook

Ben informati, ben nutriti. sge-ssn.ch