

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

Valori nutritivi di riferimento per la Svizzera (USAV 2022)

	g per kg peso corporeo per giorno
Bambini e adolescenti	
7 a meno di 10 anni	0.91, 0.92, 0.92, 0.91
11 a meno di 14 anni	0.90, 0.89, 0.88, 0.87
15 a meno di 17 anni	0.85, 0.84, 0.83
Adulti	
18 a meno di 65 anni	0.83
66 anni in su	1.0-1.2
Donne incinte	1° trimestre: + 1 g / Tag 2° trimestre: + 9 g / Tag 3° trimestre: + 28 g / Tag
Donne che allattano	0-6 mesi post partum: + 19 g / Tag > 6 mesi post partum: + 13 g / Tag

Contenuto di proteine negli alimenti (esempi)

Alimenti	per 100 g / 100 ml	per porzione
Formaggio Emmentaler	28 g	9 g per porzione (30 g)
Mandorle	26 g	6 g per porzione (25 g)
Pollo, crudo	25 g	27 g per porzione (110 g)
Lenticchie, secche	24 g	15 g per porzione (60 g)
Merluzzo bianco, crudo	18 g	20 g per porzione (110 g)
Tofu, solido, al naturale	15 g	17 g per porzione (110 g)
Formaggio fresco granulato	12 g	19 g per porzione (150 g)
Uovo di gallina, crudo	12 g	7 g per uovo (55 g)
Pane bigio	10 g	5 g per fetta (50 g)
Latte intero	3 g	6 g per porzione (2 dl)

Fonte: banca dati svizzera dei valori nutritivi V6.3

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