

LE PROTEINE

Che cosa sono le proteine?

Le proteine sono i “mattoni” che compongono i nostri muscoli.

Che funzione hanno?

Hanno nel nostro organismo una funzione plastica, anche se possono essere utilizzate con finalità energetiche. La prima funzione tuttavia è la più importante, essendo tutti i tessuti del corpo costituiti da proteine.

Come sono fatte?

Le proteine sono delle molecole complesse formate da aminoacidi. Esistono 20 aminoacidi. In modo simile all'alfabeto, i 20 aminoacidi possono essere paragonati alle diverse “lettere” che, combinate in milioni di modi differenti, creano le “parole” e quindi un intero “linguaggio” proteico. Gli aminoacidi si dividono in due categorie:

8 aminoacidi essenziali: Il nostro organismo non è in grado di produrli autonomamente, e quindi devono essere assunti con l'alimentazione. Le proteine che contengono tutti e 8 gli aminoacidi essenziali vengono definite ad “alto valore biologico”: il tuorlo d'uovo ne è “l'esempio perfetto”. Tra gli aminoacidi essenziali i più importanti per i podisti sono i tre aminoacidi a catena ramificata (BCAA): Leucina, Isoleucina e Valina in quanto svolgono compiti di protezione della struttura muscolare, energetici e di ricostruzione muscolare (recupero);

12 aminoacidi non essenziali sono sintetizzati dall'organismo umano attraverso il meccanismo della transaminazione e possono, anche se in modo molto minore rispetto a lipidi e carboidrati, fornire energia.

Qual'è il giusto fabbisogno giornaliero?

Quando viene compiuto uno sforzo fisico ed abbiamo una ripercussione sui muscoli, noi andiamo a consumare prevalentemente **aminoacidi** ed in particolar modo quelli a catena ramificata (L-leucina, L-valina e L-isoleucina)

Per questo motivo è importante che nell'alimentazione dell'atleta siano presenti proteine in quantità leggermente superiore alla norma.

Ma Nella maggior parte delle persone il fabbisogno giornaliero è di 15-20% circa 0,75 grammi di proteine per chilogrammo di peso corporeo al giorno mentre chi pratica sport, possiamo considerare come ideale un apporto di 1.2-1.5 g per kg di peso corporeo.

Quali cibi contengono le proteine?

Le carni dei mammiferi contengono circa il 20% di proteine, ma con variazioni sensibili da caso a caso, i pesci circa il 15%; i formaggi dal 18 al 33%; il latte poco più del 3%. L'albume dell'uovo è costituito, oltre che da acqua, da proteine molto pregiate. Anche la pasta (10-12%), il pane (circa il 9%) e i legumi (18-24% del peso secco) contengono proteine.

Sono proteine ad alto valore biologico quelle animali, mentre quelle vegetali, meno complete. E' però consigliabile non eccedere nel consumo di alimenti di origine animale per evitare accumulo di colesterolo e lipidi. Quindi un rapporto 1 a 1 proteine animali/vegetali è ritenuto ottimale.

E' meglio l'assunzione delle proteine a cena?

Gli alimenti che contengono proteine specie per gli atleti è bene che siano presenti in tutti i pasti, ma il pasto proteico principale è bene consumarlo a cena poichè durante la notte vi è la secrezione di ormone della crescita (GH) durante il sonno è infatti stimolato l'utilizzo delle proteine.

Che cosa sono gli integratori proteici ?

L'organismo non è in grado di immagazzinare gli aminoacidi, per cui è necessario rifornirlo e come già abbiamo visto gli atleti necessitano di un quantitativo più elevato del normale, quindi c'è bisogno di un integrazione.

Gli aminoacidi a catena ramificata, L-leucina, L-isoleucina e L-valina, sono tra i più efficaci per chi fa sport. Il grande vantaggio fornito da questi prodotti è il basso contenuto calorico e l'alto valore nutrizionale. La dose giornaliera consigliata è intorno agli 0.12-0.13 per kg di peso corporeo tenendo conto anche dell'apporto proteico che deriva dalla dieta per non andare oltre i circa 1,5 grammi di proteine per chilogrammo corporeo al giorno.

Quando usarli?

Gli integratori proteici si usano prima e dopo l'allenamento. Prima dell'allenamento per bloccare il catabolismo muscolare, disgregazione dei muscoli , ritardano la formazione di acido lattico e consentono di lavorare più a lungo, stabilizzando la glicemia. Dopo l'allenamento per facilitare il recupero. L'assunzione durante l'allenamento è meno importante tranne in caso di gare o allenamenti molto intensi.