

LE PROTEINE MIGLIORI

Fra gli alimenti che forniscono molte proteine, quali sono i migliori?

C'è da dire innanzitutto che quelli di origine animale (le carni di tutti i tipi, fresche o conservate, del bovino, del suino, del pollame, ma anche dei pesci, dei molluschi, dei crostacei, e poi i latticini, l'uovo e così via) hanno un "valore biologico" molto superiore rispetto a quelli di origine vegetale.

Per capire quello che si intende con "valore biologico", ci si deve riferire al fatto che le proteine sono costituite da tanti aminoacidi legati l'uno all'altro, secondo una sequenza ben precisa per ogni proteina. Nelle proteine, gli aminoacidi – semplificando le cose – sono come i vagoni in un treno. Così come nel treno ci sono vagoni di vario tipo, altrettanto vale per gli aminoacidi nelle proteine. Fra gli aminoacidi, poi, ce ne sono otto che l'organismo umano non è in grado di fabbricare e che, dunque, devono essere obbligatoriamente assunti già come tali: sono gli "aminoacidi essenziali". Ebbene: quanto maggiormente le percentuali degli aminoacidi essenziali si avvicinano a quelle ideali (come succede a quelle di origine animale), tanto più elevato è il "valore biologico" delle proteine di un certo alimento.

A differenziare fra loro i cibi proteici di origine animale, ad ogni modo, è soprattutto ciò che in quel dato alimento accompagna le proteine. La carne di molti pesci, in particolare, apporta i preziosissimi acidi grassi omega-3 e, dunque, è molto salutare. Ci sono salumi, al contrario, che contengono molti grassi nocivi e una certa quantità di acido arachidonico, una sostanza che, presa in eccesso, fa senz'altro male; per questo si sconsiglia di mangiarli d'abitudine.

Premesso questo, in una classifica dei cibi proteici migliori, al primo posto c'è il **pescce**. Segue il **pollame** (quando sia eliminata la pelle). Vengono poi le **altre carni bianche**, purché molto magre. Piuttosto bene vanno anche alcuni affettati, come la **bresaola**, la **fesa di tacchino** e il **prosciutto**, sia il crudo sia il cotto, ma entrambi privati della maggior parte del grasso. Fra i latticini, vanno meglio quelli che forniscono più proteine che grassi, come la **ricotta**, la **mozzarella** e i vari tipi di **grana** (parmigiano, padano o trentino). E' preferibile prendere il latte parzialmente scremato e lo yogurt magro e bianco. Quanto alle uova, va detto che è bene l'albume ha un valore biologico altissimo, ma il tuorlo è ricco acido arachidonico.

Fra i cibi proteici di origine vegetale, infine, vanno bene quelli derivati dalla soia.

Enrico ARCELLI