

PROTEINE GRASSE E PROTEINE MAGRE negli alimenti di origine animale

DIVERSIFICAZIONE TRA PROTEINE GRASSE E PROTEINE MAGRE

Riguardo alla classificazione degli alimenti per la stesura delle regole delle combinazioni alimentari ideali e salutari per il nostro organismo, in questa sezione, **gli alimenti proteici di tipo animale sono considerati con uguale merito rispetto al loro contenuto più o meno elevato di grassi.**

Quindi non diversificheremo le proteine animali classificandole come proteine grasse o proteine magre!

Questo perché alcuni autori tendono a distinguerle pur sapendo che non sono le proteine ad essere magre o grasse, ma è piuttosto la composizione dell'alimento che le contiene, il quale può presentare più o meno **quantità e qualità di grassi.**

*Consideriamo per esempio la **carne**: ogni tipo di carne può contenere **quantità** diverse di grasso, ma la **qualità del grasso** è prevalentemente SATURO.*

La qualità del grasso, per la salute e la dieta, ha un importanza più rilevante rispetto alla quantità,... ma andiamo per gradi....

Il motivo per cui molti autori abbinano nel solito pasto un alimento proteico grasso con un alimento amidaceo come combinazione alimentare accettabile, è dovuto al fatto che l'elevata quantità di grasso contenuta in alcuni alimenti proteici abbassa la quantità di pepsina e di acido cloridrico anche del 50% e per 2 o 3 ore, ritardando notevolmente la digestione della parte proteica contenuta negli stessi. Grazie a questo freno, comunque parziale, gli amidi hanno il tempo per venire elaborati nello stomaco prima di passare nell'intestino.

Questo aspetto rappresenta un **valido compromesso** per coloro che non riescono ad attenersi ad un più rigido ma più salutare regime alimentare che applica a pieno le regole delle combinazioni alimentari e degli abbinamenti dei cibi.

Se analizziamo questo aspetto nella sua completezza senza ci rendiamo subito conto che: **i grassi in eccesso possono aiutare la digestione degli amidi a discapito della digestione delle proteine!**

Gli alimenti di origine animale se persistono allungo nell'apparato digerente finiscono per imputridire con tutte le conseguenze che ne derivano (vedi documento dedicato alla fermentazione e alla putrefazione degli alimenti in questa sezione del sito).

QUANTITA' DEI GRASSI

Tutti i tipi di grassi forniscono grandi quantità di energia (9 calorie/g, cioè più del doppio rispetto alle proteine e ai carboidrati), ma un eccessivo consumo di questi nell'alimentazione abituale rappresenta un fattore di rischio per la nostra salute.

La quantità di grassi ideale che assicura un buono stato di salute, varia da persona a persona, dal suo stato di salute e attività metabolica, dal sesso, dell'età e dello stile di vita.

Indicativamente per una persona adulta, di mezza età, in salute e con uno stile di vita sedentario la quantità ideale oscilla dal 20% al 25% delle calorie complessive, mentre per una persona che pratica attività fisica si arriva ad un massimo del 35%. Così, ad esempio, in una dieta da 2100 calorie complessive, le calorie derivate dai grassi possono variare da 420 a 700, corrispondenti a 46-78 grammi giornalieri.

I grassi sono tutti uguali per una dieta bastata sull'apporto calorico ed energetico, perché tutti producono le stesse calorie ottenendo lo stesso livello energetico. Quindi l'attenzione si limita alla quantità trascurando del tutto la qualità. Ma considerare anche l'aspetto della qualità del grasso è fondamentale.

QUALITA' DEI GRASSI

La composizione chimica degli acidi grassi varia in saturi o insaturi con effetti importanti sulla nutrizione e sulla salute dell'intero organismo!

Per la salute del nostro organismo è consigliabile **ridurre drasticamente l'uso degli alimenti proteici di tipo animale che contengono grassi saturi in eccesso!**

In quanto l'eccessivo contenuto di grasso con qualità SATURE che andiamo ad immettere nel corpo non sarà mai del tutto smaltito ed andrà a depositarsi nei tessuti aumentando la massa grassa, favorendo l'insorgenza dell'obesità, compromettendo le funzionalità metaboliche, oltre a favorire il colesterolo, le malattie cardiovascolari e i tumori.

I grassi insaturi si dividono in **monoinsaturi e polinsaturi**, ed hanno l'importante funzione di **ripulire il sangue dal colesterolo**.

Gli **omega 9 o grassi monoinsaturi** si trovano negli oli vegetali e in abbondanza nell'olio extra vergine di oliva; proteggono l'apparato cardiovascolare dalle malattie. Gli **omega 3 o grassi polinsaturi** si trovano in abbondanza nelle noci o semi oleosi e nel pesce ed hanno importanti proprietà antiossidanti.

GRASSI SATURI E INSATURI NEGLI ALIMENTI

- **Le carni** che contengono quantità più elevate di grasso saturo, sono: La carne di maiale (è la più ricca), attenzione, sono compresi anche tutti i suoi derivati, come il prosciutto, il salame, la mortadella, ecc...; seguono tutti i tipi di carne rossa a parte quella equina. Mentre le carni che contengono quantità più ridotte di grasso saturo, sono: pollo, tacchino, coniglio, vitello, e cavallo. Attenzione: non lasciatevi ingannare dalla vista perché il grasso quello ben visibile che può essere scartato è solo una piccola parte rispetto al grasso invisibile contenuto invece nella parte rossa della carne. Nelle carni bianche invece il contengono di grasso è ridotto.
- **I formaggi** contengono tutti quantità elevate di grasso saturo, l'unico formaggio che ne contiene una quantità ridotta è a ricotta.
- **Le uova** contengono grassi saturi.
- **Gli oli di palma e di cocco** contengono quantità elevate di grasso saturo.
- **I pesci** contengono più o meno grassi insaturi.
- **Le noci o semi oleosi** contengono più o meno grassi insaturi.

Concludiamo con questa riflessione:

La giusta quantità di grasso insaturo è sempre benefica e salutare anche in una dieta volta al dimagrimento.

La piccola quantità di grasso saturo è sempre dannosa anche per le persone che devono acquistare peso.

Silvia Pellegrini
www.vitaesalute.org