

Alimentazione

Micronutrienti

Sotto la lente anche magnesio, potassio e vitamina D

Oltre a quelli relativi alle proteine, cambiamenti significativi dei Larn riguardano l'incremento, negli adulti, di magnesio (da 240 a 300 mg) e di potassio (da 3900 a 4500 mg). Precisa Pasquale Strazzullo, past president Sinu e tra i coordinatori della revisione dei Larn: «Dalla ricerca scientifica è emerso che questa variazione sembra protettiva verso le malattie cardiovascolari e correlata a una minore mortalità prematura per tutte le cause. Per godere di questi benefici è importante aumentare

l'aderenza alla vera dieta mediterranea dato che questi minerali si trovano soprattutto in frutta, verdura, legumi e, in parte, cereali integrali. Nei Larn inoltre, è stato leggermente ridotto - tra il 5 e il 10% a seconda di età e sesso - l'apporto di calcio mettendo l'accento sull'importanza dello stato della vitamina D da cui dipende in misura rilevante l'assorbimento del minerale».

A.F.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Portare a tavola più proteine vegetali come quelle dei legumi. È questa una delle principali indicazioni che emerge dalla quinta revisione dei Larn, i *Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia* per la popolazione italiana, avvenuta dopo 10 anni dall'ultima edizione e un lavoro durato 4 anni, che ha coinvolto 150 esperti, presentata al 44esimo Congresso nazionale della Società Italiana di Nutrizione Umana (Sinu) che si è concluso da poco a Piacenza. I Larn fissano le quantità di nutrienti e di energia in grado di soddisfare il nostro benessere. Sono uno

Ecco che cosa portare a tavola ogni giorno

45-60%

di carboidrati complessi, meglio se integrali. Gli zuccheri semplici, provenienti soprattutto dai dolci, è bene che non superino il 15% dell'energia totale

12-20%

di proteine, dando più spazio a quelle vegetali dei legumi

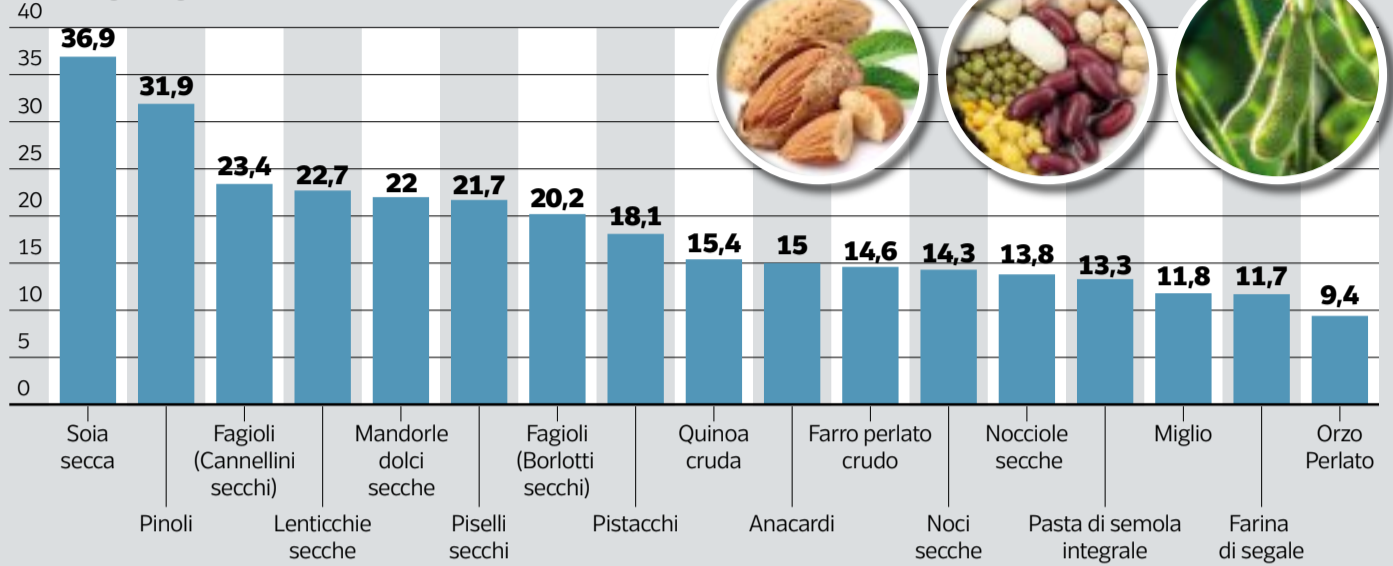
20-35%

di grassi, limitando quelli saturi, provenienti da fonti animali, a meno del 10%

Fonte: Crea

Dove si trovano le proteine vegetali

Proteine (g/100 g)



Corriere della Sera

Proteine: da aumentare quelle vegetali

strumento per addetti ai lavori ma interessano tutti perché in base alle loro indicazioni i professionisti ci indicano come, che cosa e quanto mangiare per stare bene.

Quante ne servono

«Per una sana alimentazione è stato ampliato l'intervallo di riferimento delle proteine, passando dal 12-18 per cento al 12-20 per cento dell'apporto energetico totale», spiega Laura Rossi, membro del consiglio scientifico della Sinu e tra i coordinatori di questa revisione. «Ma più che il cambiamento quantitativo, che è minimo, è importante quello qualitativo. L'indicazione infatti, è incrementare le proteine vegetali in sostituzione parzialmente a quelle animali. Le proteine vegetali, che hanno anche un minor impatto ambientale, si trovano

Il fabbisogno proteico è maggiore negli organismi in crescita, durante la gravidanza e l'allattamento

un po' nella frutta secca a guscio, nei cereali integrali e soprattutto nei legumi che, assumiamo poco: meno di una porzione a settimana quando dovremmo consumarne almeno 3-4». Il prossimo passo sarà l'aggiornamento delle linee guida italiane per una sana alimentazione, lo strumento che indica con quali scelte alimentari si possono soddisfare i Larn.

I vantaggi

«Le più recenti prove scientifiche hanno messo in luce come all'aumentare della quota di proteine vegetali si riduca la mortalità e ci si ammali di meno, soprattutto per malattie cardiovascolari. Di fatto, quindi, bisogna intendere la porzione di legumi come un secondo piatto da alternare a carne, pesce e uova. Le proteine di origine vegetale dovrebbero essere almeno il 40% di quelle che consumiamo», sottolinea Anna Tagliabue, presidente della Sinu e professore ordinario di Scienza dell'alimentazione all'univer-

sità di Pavia. «In generale, si consideri che l'apporto delle proteine cambia a seconda dell'età e delle fasi della vita. È più elevato nelle fasi di crescita ed è tanto più alto quanto veloce è la crescita. È alto a partire dalla nascita e poi piano piano si abbassa fino all'adolescenza quando diviene come quello dell'adulto. Que-

L'ultima revisione dei Larn, documento di riferimento per i nutrizionisti, raccomanda soprattutto l'incremento dei legumi

di Anna Fregonara

sto perché le necessità di proteine nell'individuo in crescita devono servire anche alla formazione di nuovi tessuti e non solo a mantenere il normale rinnovamento delle cellule. Non bisogna pensare, però, che i bambini debbano aumentare la quota proteica rispetto all'attuale. Nell'alimentazione di oggi, infatti, le

proteine non mancano, anzi possono essere anche troppe per cui bisogna evitare porzioni di alimenti proteici non adeguate rispetto ai fabbisogni del bambino. Fra i momenti fisiologici nei quali c'è una necessità proteica più elevata ci sono anche la gravidanza, per consentire la deposizione dei tessuti fetali e il nutrimento del feto stesso, e l'allattamento per permettere un'adeguata produzione di latte materno».

Anziani

«Nell'anziano, invece — conclude l'esperta — si raccomanda un piccolo incremento di proteine di buona qualità che, unitamente al mantenimento dell'attività fisica, rappresenta una strategia di prevenzione della perdita di massa muscolare».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Equilibrio

Ma la dieta deve essere bilanciata

«**P**er sfruttare le proteine è richiesta una spesa energetica superiore rispetto a carboidrati e grassi, da qui la popolarità di programmi iperproteici per la gestione del peso. In realtà la gran parte di questi regimi abbina all'aumento della percentuale proteica la riduzione dell'apporto di alimenti a base di carboidrati, con conseguente taglio calorico e diminuzione dei depositi di glicogeno da cui un rapido calo di peso iniziale. Nel lungo termine questi regimi non portano vantaggi rispetto a piani alimentari bilanciati e personalizzati comprendenti tutti gli alimenti in quantità controllate e con migliore profilo salutare».

A.F.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

DIFFICOLTÀ A PRENDERE SONNO? STRESS?

IL BUON SONNO A SOLI

€ 9.90

IN FARMACIA E PARAFARMACIA



MELATONINA^{1mg} ACT
+FORTE 5 Complex



90 COMPRESSE

MELATONINA^{1mg} ACT
+3 Complex



120 COMPRESSE

MELATONINA^{1mg} ACT



150 COMPRESSE

MELATONINA^{1mg} ACT
GOCCE 15ml



300 GOCCE

VALERIANA^{ACT}
125mg



60 COMPRESSE

Leggere le avvertenze riportate sulla confezione. Gli integratori non sostituiscono una dieta variata, equilibrata ed un sano stile di vita.

Distribuito da: F&F s.r.l.

06 9075557 info@linea-act.it LINEA-ACT.IT