CORRIERE DELLA SERA

Proteine: quante (e quali) servono davvero?

Ormai per quasi ogni alimento c'è una versione proteica Ma quando si tratta di una scelta davvero utile e per chi? Anche perché a fare la differenza in termini di salute in realtà è più spesso l'origine che non la quantità

di **Anna Fregonara**

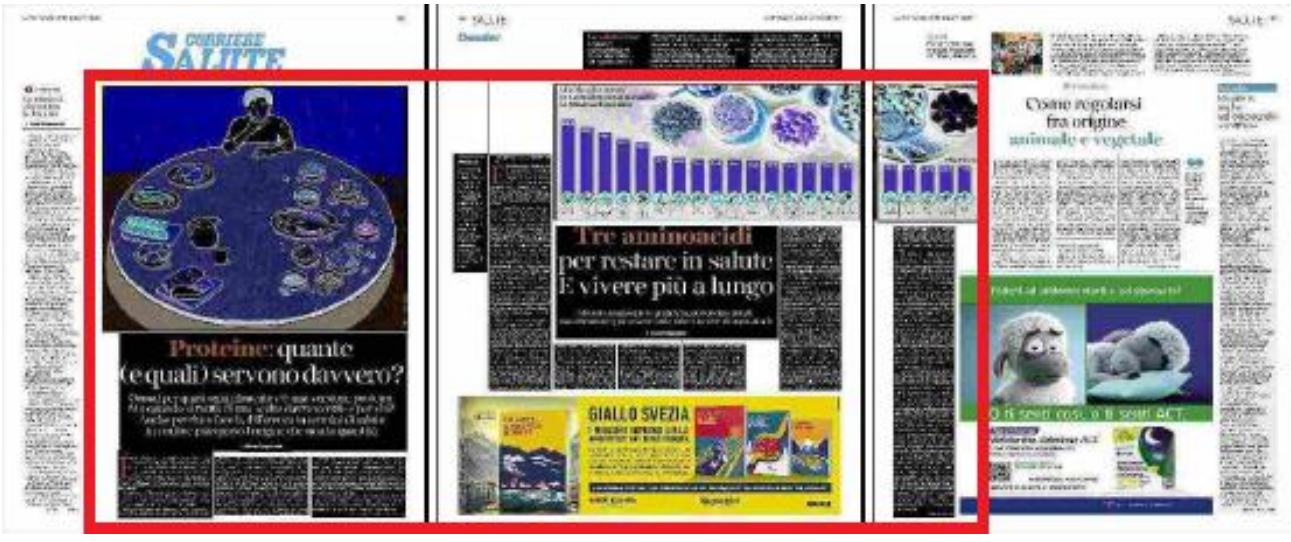
È l'unico macronutriente uscito quasi indenne da decenni di diffidenze e mode dietetiche che, a turno, hanno messo sotto accusa grassi e carboidrati. Rispetto a questi, le proteine vengono percepite come più sane perché aiuterebbero a dimagrire, a costruire muscoli, a restare in forma.

A spingerne il consumo contribuiscono anche tre convinzioni diffuse: ne assumiamo troppo poche; più ce ne sono, meglio è; la carne è il modo migliore per procurarsele.

Ma se vi dicessero che un eccesso di proteine può accelerare l'invecchiamento, come reagireste? «L'apporto di proteine raccomandato è tra il 12 per cento e il 20 per cento delle calorie giornaliere. Questo è l'intervallo di riferimento dei Larn, i valori nutrizionali della Società Italiana di Nutrizione Umana (Sinu) aggiornati nel 2024. Gli italiani ne ricavano in media il 17 per cento, valore in fascia di adeguatezza», spiega Laura Rossi, direttrice del Reparto Alimentazione, Nutrizione e Salute dell'Istituto Superiore di Sanità. «La dieta media ci porta intorno a 1,3-1,4 grammi di proteine per chilo di peso corporeo, con qualche variabilità da persona a persona, ben oltre lo 0,9 grammi per chilo indicato come riferimento per l'adulto. Vale per tutte le età. Alcune fasce, come i bambini, vanno anche oltre il necessario, tanto che i pediatri tengono d'occhio gli eccessi. L'unico gruppo da seguire con più attenzione sono gli anziani. Il loro fabbisogno cresce a causa della perdita di massa muscolare e di un'alimentazione spesso più povera, al punto che dopo i 65 anni il riferimento sale a 1,1 grammi per chilo».

Una volta le proteine si ricavavano dai cibi più comuni, come pesce, uova, legumi e carne. Ora basta pensare a un alimento e quasi certamente ne esiste la versione «più proteica».

continua alla pagina successiva



CORRIERE DELLA SERA

Ufficio Stampa BRANDMAKER

Proteine

Tre aminoacidi per restare in salute E vivere più a lungo

Alcuni «mattoncini» proteici sono fondamentali, ma attenzione: può essere utile ridurli invece di aumentarli

di **Anna Fregonara**

SEGUE DALLA PAGINA PRECEDENTE

È sufficiente entrare in un supermercato per rendersene conto. Gli yogurt si sono trasformati in dessert «high protein» e il medesimo messaggio compare su pasta, pane, gelati, budini, cereali, cracker, mozzarelle e persino acqua.

Le proteine sono un nutriente essenziale. «A differenza di carboidrati e grassi, che l'organismo usa come principali fonti di energia, hanno una funzione soprattutto costitutiva», chiarisce Laura Rossi. «Muscoli, pelle, capelli e unghie sono fatti in gran parte di proteine, così come molte molecole indispensabili tra cui anticorpi, enzimi e diversi ormoni. Alcune proteine fanno da trasportatori, come l'emoglobina che porta l'ossigeno dai polmoni alle cellule. Nel complesso, costruiscono e riparano i tessuti, sostengono il sistema immunitario e tengono in funzione l'organismo. Sono formate da "mattoncini", gli aminoacidi. Il corpo riesce a produrne la maggior parte da solo, ma nove, detti aminoacidi essenziali, deve ricavarli dal cibo».

Questo non significa, però, che più proteine si assumono, meglio è. «Se si mangiano per mettere su muscoli, non servono in quanto l'eccesso di proteine, senza un aumento dell'attività fisica, non si trasforma in massa muscolare. Quando sono troppe le bruciamo per ottenere energia, strada poco efficiente, oppure, se c'è un eccesso di calorie, le convertiamo e le stocchiamo sotto forma di grasso, proprio come i carboidrati in eccesso. I grassi "extra", invece, vengono immagazzinati così come sono», continua Rossi. «Se si assumono per sentirsi più sazi, invece, le proteine possono dare una mano e questo è il punto di forza delle diete iperproteiche. Non c'è niente di male a sostituire ogni tanto uno spuntino con qualcosa di proteico che ci piace, per aiutarci a mangiare meno. L'errore è pensare che caricare la dieta di proteine sia una panacea».

Per la salute, e forse anche per la longevità, la frontiera più recente della ricerca sta però spostando l'attenzione da quante proteine portiamo in tavola a quali aminoacidi contengono. «La domanda che oggi ci poniamo è quali aminoacidi assumiamo più spesso e in quali quantità», spiega Luigi Fontana, direttore scientifico del Charles Perkins Centre RPA Clinic & Healthy Longevity Program dell'Università di Sydney. «Negli ultimi 10 anni diversi studi hanno mostrato che ridurre alcune componenti delle proteine può migliorare la salute metabolica e, negli animali da laboratorio, anche prolungare la vita. Gli elementi più interessanti riguardano alcuni aminoacidi essenziali. In particolare, la metionina e gli aminoacidi ramificati, noti come BCAA: leucina, isoleucina e valina». Negli studi sugli animali, ridurre la metionina è stato associato a una maggiore longevità, a una migliore sensibilità all'insulina e a un rallentamento di alcuni processi biologici legati all'invecchiamento.

Effetti favorevoli sul metabolismo sono stati osservati anche limitando gli aminoacidi ramificati. «Tra questi, l'isoleucina è una delle molecole più studiate», continua Fontana. «Nei topi, una sua riduzione sembra migliorare diversi parametri metabolici e aumentare la durata della vita del 30 per cento. È un campo ancora in evoluzione, ma indica che la qualità delle proteine, e non solo la quantità totale, potrebbe avere un ruolo importante nell'invecchiamento in salute. L'isoleucina non è un aminoacido da demonizzare, è essenziale per la vita. La questione è che nelle diete occidentali moderne ne assumiamo spesso quantità elevate attraverso carne sia rossa sia bianca, latte e supplementi proteici». La ricerca sta quindi cercando di capire se una riduzione moderata di alcuni aminoacidi possa favorire un invecchiamento più sano.

Ma perché proprio questi aminoacidi? La spiegazione passa da una delle vie biologiche più studiate nell'invecchiamento: *mTOR*, un sistema che funziona come un sensore cellulare della disponibilità di nutrienti. «Quando aminoacidi come leucina, isoleucina e metionina sono abbondanti, mTOR si attiva e invia alle cellule un messaggio di produrre nuove proteine e costruire tessuti. È un meccanismo essenziale durante lo sviluppo e per mantenere la massa muscolare», dice Fontana, considerato uno dei massimi esperti mondiali di nutrizione, stili di vita e longevità. «Un'attivazione cronica di mTOR, però, sembra accelerare alcuni processi legati all'invecchiamento biologico. Non a caso, tanti modelli animali longevi mostrano una ridotta attività di questa via metabolica.

«Gli aminoacidi che attivano maggiormente questi segnali sono più abbondanti in molti alimenti di origine animale: manzo, pollame, insaccati, formaggi, uova. Le proteine vegetali, se inserite in una dieta varia, sono in grado di coprire i fabbisogni nutrizionali, tuttavia tendono ad avere quantità inferiori di metionina e aminoacidi ramificati. Potrebbe essere una delle ragioni per cui molte popolazioni tradizionalmente longeve ricavano una quota importante di proteine da legumi, cereali integrali, frutta secca e semi. Le prove più solide sui benefici della restrizione proteica arrivano dagli studi sugli animali. Nell'uomo abbiamo segnali interessanti, però non evidenze definitive, che ridurre in modo drastico le proteine allunghi la vita. Il messaggio non è eliminare le proteine animali, ma riequilibrare la dieta, aumentando quelle vegetali. Più che la quantità assoluta di proteine, potrebbe essere la loro origine a fare la differenza per la salute e la longevità».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Acquisti

● Secondo il report 2025 dell'Osservatorio Immagino di GS1 Italy, l'indicazione «proteine» è diventata la prima per giro d'affari tra i cibi arricchiti, con oltre 2 miliardi di euro di vendite e una crescita del 5,1%, e la seconda per numero di referenze (quasi 4.000 prodotti), preceduta solo da quella sulle fibre.

Ogni articolo è per uso esclusivo del destinatario, non riproducibile e non cedibile a terzi.