

L'ABC sui macronutrienti

Intervista a Rosy Zampogna

Carboidrati, grassi, proteine. Tutti noi conosciamo queste tre categorie di nutrienti. Li leggiamo sulle etichette dei prodotti alimentari, pensiamo di loro approssimativamente che: le proteine fanno bene, i carboidrati anche, se nella giusta misura, altrimenti ci fanno ingrassare, i grassi sono nemici della linea. Tutto qui? Proviamo ad approfondire con la nutrizionista Rosy Zampogna.



1 Rosy, cosa sono i macronutrienti? I nutrienti sono delle sostanze utilizzate dall'organismo per produrre energia, per mantenere e soprattutto regolare, le funzioni vitali. Ci sono alcuni nutrienti che vengono definiti macronutrienti (carboidrati, grassi e proteine) e che vengono assunti in quantità maggiori rispetto a quelli che invece sono i micronutrienti, i quali si trovano in maggior quantità in frutta e verdura.

2 Da dove vuoi cominciare? Partirei dalle proteine, perché svolgono molteplici funzioni, tutte molto importanti per l'organismo. Il potere calorico delle proteine è pari a 4 kcal/gr. Le proteine sono presenti in alimenti di natura animale e vegetale. Le proteine di origine animale sono proteine definite complete poiché contengono tutti gli aminoacidi, compresi gli essenziali, in buone quantità; sono considerate pregiate a livello nutrizionale e ad alto valore biologico. Le principali fonti di proteine animali sono: uova, latte (e derivati), la carne, il pesce.

3 Le proteine vegetali sono meno pregiate quindi? In un certo senso sì, le proteine di origine vegetale, come legumi secchi e freschi, sono incomplete ed hanno un valore biologico inferiore a quello delle proteine di origine animali, in quanto sono carenti di uno o più aminoacidi.

4 Solo proteine animali allora? No certo, per esempio un abbinamento molto consigliato da noi nutrizionisti per un'ideale integrazione di aminoacidi essenziali è quello di cereali e legumi, per compensare i rispettivi deficit di aminoacidi.

5 Proteine e alimentazione, cosa ci dici? La fonte proteica preferibile sono gli alimenti che contengono buone quantità di proteine complete e non troppi grassi, ad esempio la carne rossa contiene circa il 20% di proteine. È indispensabile che le proteine vengano assunte tutti i giorni con gli alimenti in quantità sufficienti a fornire adeguate quantità di aminoacidi essenziali. Nell'adulto le calorie fornite dalle proteine devono costituire il 15% del fabbisogno calorico totale.

6 Proteine tutti i giorni? Assolutamente sì. Occorre evitare il cosiddetto deficit proteico, specialmente durante la fase di crescita e il periodo di gravidanza. Anche i vegani potrebbero essere a rischio di carenza proteica.



7 **Passiamo ai carboidrati.** D'accordo. I carboidrati si distinguono in carboidrati semplici e complessi. Tra i carboidrati semplici troviamo glucosio, fruttosio, galattosio, e lattosio. Sono presenti nel miele, nel latte e nei frutti dolci, zucchero bianco, mentre sono carboidrati complessi i cereali (pane, pasta), legumi, tuberi.

8 **Carboidrati e alimentazione, percentuale consigliata?** In una dieta classica ad impronta Mediterranea la quantità raccomandabile conferita dai glucidi in percentuale rispetto agli altri macronutrienti è del 55-60% dell'energia totale.

9 **E infine arriviamo alla categoria di macronutriente più "impopolare", quella dei grassi...** I grassi (o lipidi) forniscono acidi grassi essenziali, il potere calorico dei lipidi è pari a 9kcal/g. Contengono vitamine liposolubili A, E, D, K che ne rendono possibile l'assorbimento. Contribuiscono alla "palatabilità" dell'alimento e tra le funzioni più importanti troviamo, quella di essere la principale forma di deposito di energia nell'organismo. Inoltre, fungono da riserva energetica di emergenza in caso di ridotto introito alimentare e formano cuscinetti di grasso a protezione degli organi interni.

10 **Dove troviamo i grassi?** Fanno parte di questa categoria margarina, mascarpone, burro, formaggi, gli oli e certi tipi di carne. Distinguiamo: grassi saturi (presenti prevalentemente nei derivati del latte), grassi "trans" (presenti in piccole quantità nei derivati del latte e della carne, margarine solide, patatine fritte, snack, merendine, cracker e biscotti), grassi polinsaturi della serie omega 6 (contenuti specialmente in olii di semi di girasole, di arachide, di mais e nelle noci), grassi polinsaturi della serie omega 3 DHA ed EPA, noti per il loro potere antinfiammatorio (di cui sono ricchi salmone, tonno, sardina, orata, spigola, trota, alici, sgombro).



11 **Quanti grassi nella nostra dieta?** Si consiglia in generale di non superare il 25-30% di grassi nella dieta. Questa percentuale scende al massimo al 10% per i grassi saturi (direttiva WHO, 1990).

12 **Che altro ci puoi dire dei grassi?** Sui grassi ci sono un po' di pregiudizi, dovuti alla loro influenza sulla colesterolemia LDL; però i grassi non devono essere colpevolizzati in quanto tali, perché ad essere dannoso è il loro utilizzo inappropriato sia quantitativo che qualitativo. In un adulto sano che pratica una media attività sportiva i grassi non devono fornire più del 30% delle calorie totali giornaliere, ed è consigliabile che solo 1/3 sia di origine animale.

13 **Un consiglio finale?** Cominciare la giornata con una buona colazione, ad esempio: fette biscottate integrali e formaggio magro spalmabile light, con marmellata, ma priva di zuccheri aggiunti; oppure yogurt bianco con un frutto e cereali integrali. O anche pane, preferibilmente di segale tostato, ricotta di vacca con aggiunta di mandorle o noci.

La Dott.ssa Rosy Zampogna, da sempre appassionata di cibo, sana cucina e benessere fisico, si laurea in "Scienze e Tecnologie Alimentari" prima, e in "Alimentazione e Nutrizione Umana" poi. Amplia la sua esperienza clinica con l'equipe di diabetologia pediatrica dell'Ospedale San Raffaele di Milano ed è oggi una biologa nutrizionista appassionata del suo lavoro e della corretta alimentazione.

Vuoi saperne di più? Visita il sito:
nutrizionistazampogna.com

CARBOIDRATI, GRASSI E PROTEINE

