



Di quante Proteine Abbiamo Bisogno? – L'esperto Risponde

Oggi parliamo di *proteine*, su questo argomento la gente fa molta confusione, ci hanno insegnato per tantissimi anni che esistono le proteine nobili, quelle meno nobili, che bisogna associare le proteine dei cereali o quelle dei legumi altrimenti non sono abbastanza nobili e che bisogna prendere almeno 1 g o 2 gr di proteine al dì per kg di peso corporeo. *Andiamo a valutare se tutto questo è vero.*

Le informazioni sulle proteine sono tantissime e molto discordanti tra loro ma chi e cosa ha generato tutta questa confusione? I primi esperimenti per capire il fabbisogno proteico della razza umana iniziarono nel 1914 e furono eseguiti su dei ratti. Ne venne fuori che per il piccolo

animale serviva un fabbisogno altissimo, fecero la proporzione e l'equazione che ne venne fuori fu che la razza umana adulta necessitava di circa 300 gr. di proteine al giorno.

Il Vero apporto proteico

Questo "obbrobrio" è stata la scintilla che ancor oggi offusca le menti di molti professionisti e non.

Vi voglio raccontare dei fatti concreti non tanto quello che racconta il tal libro scientifico o il tal altro, *NOI FAREMO DEI RAGIONAMENTI SENSATI!*

Parliamo dei bambini, anzi parliamo di neonati; quando un bambino nasce, la media del peso é di circa 3,5 kg, ben presto, con solo il latte materno, il neonato in pochissimi mesi, in circa sei, raddoppierà il suo peso, qualche bambino addirittura lo triplica. Pensate un corpo che in pochissimi mesi raddoppia, succederà ancora nella vita di questo bambino ma ci vorranno anni per raddoppiare.

In questo breve periodo di tempo un neonato raddoppia ossa, pelle, tendini, muscoli, formerà unghie, capelli a tanto altro. Sappiamo che le proteine oltre ad altre innumerevoli funzioni, hanno soprattutto proprietà plastiche, cioè servono per costruire, non solo i muscoli come pensa la maggior parte della gente, ma tutto quanto, dai capelli alle unghie, dai tendini ai muscoli e tanto altro.

Un bambino assume circa 700/900 Ml di latte al giorno. Come fa un bambino a raddoppiare con un po' di latte?

Chissà quante proteine avrà il latte di mamma? Tutti a pensare che ne avrà tantissime, chi dice 30gr. per 100 ml chi dice 100 gr. per 100 ml... *In realtà il latte materno contiene...1, 2 gr. di proteine per 100 ml!!!!*

Avete letto bene! Uno e dico circa 1 grammo di proteine per 100 ml. Quindi l'essere umano, nel momento di maggior richiesta proteica per la crescita esponenziale che avviene nei primi mesi di vita, si sviluppa benissimo con circa 6/7 grammi di proteine al giorno??

Ma ho in serbo per voi un'altra sbalorditiva notizia! Dal terzo mese in poi l'apporto proteico nel latte materno scende a 0,38, quindi servono almeno 300 ml di latte per formare almeno una proteina!!!

Da adolescente ne serviranno 12/13 grammi al giorno e da adulti, a causa di innumerevoli processi catabolici (ogni giorno perdiamo miliardi di cellule che ovviamente vanno ricostruite) ne serviranno circa 25 grammi.

Le ovvie deduzioni

Cominciate a capire? Sapete che un topolino da 1 cm di lunghezza alla nascita, può, in pochissimo tempo, raggiungere oltre i 20 cm, é come se noi da 50 cm alla nascita diventassimo 10 metri! Il Latte di topo contiene nove volte di proteine più del latte materno! Il coniglio, alla nascita é 2/3 cm e diventa 30/40 cm, ebbene il suo latte, contiene 13 g di proteine per 100 ml!!!!

Ora vi sembrerà più chiaro perché si è generata tutta questa confusione, negli anni, poi hanno capito la grande "corbelleria" e in circa un secolo, man mano hanno diminuito la quota proteica, ora sono a 75 gr. al giorno , ma vedrete che prima o poi arriveranno anche loro a capire....

Come si fa a da assumere circa 25 g di proteine al giorno?

L'alimento perfetto più vicino al latte materno come qualità e quantità proteica è la frutta.

Se una persona mangiasse come natura ha destinato cioè si trovasse in una foresta, raccoglierebbe frutta, qualche seme, qualche noce e qualche frutta ortaggio.

Ne mangerebbe circa 3 kg., andando a coprire tutto il fabbisogno proteico, vitaminico, minerale, lipidico e glucidico.

Non voglio dirvi che dovete diventare fruttariani, è impossibile per molti di voi che mangiano un po' di tutto, quello che voglio dirvi è che comunque non dovete mai cercare proteine, assolutamente mai, perché una "dieta", anche più la più sballata o la più corretta ne contiene fin troppe e come dico sempre se dovete cercare, cercate di "schivarle", perché troppe proteine acidificano e se vi acidificate, purtroppo

siete esposti a tutte le malattie del mondo!

Quindi per finire, vi consiglio di mangiare molta frutta, mi raccomando a stomaco vuoto, per cui per i più temerari, frutta tutta la mattina e nel tardo pomeriggio, iniziare sempre pranzo e cena con delle belle verdure crude e a seguire del cotto.

Buona vita a tutti!!!!