

# Le proteine e la loro importanza negli anziani

## Cosa sono le proteine?

Le proteine sono sostanze che si trovano in molti alimenti. Esse sono presenti in tutto il corpo e insieme ai carboidrati (zuccheri) e ai grassi sono necessarie per vivere. E' importante mangiare alimenti che contengono le proteine anche perché aiutano il corpo a costruire nuovi muscoli. Le proteine sono fatte di piccoli componenti: gli aminoacidi. Il nostro corpo può produrre alcuni degli aminoacidi, ma non tutti. Gli aminoacidi che il nostro corpo non può produrre sono chiamati "amminoacidi essenziali". Gli "amminoacidi essenziali" sono

- Fenilalanina
- Treonina
- Leucina
- Isoleucina
- Lisina
- Metionina
- Triptofano
- Valina

Il nostro corpo ha bisogno di livelli sufficienti di "amminoacidi essenziali" per produrre nuove proteine. Mangiare cibo che contiene gli aminoacidi essenziali è una necessità per la salute. Esempi di tali alimenti sono carne bianca e rossa, pesce, verdure, semi, frutta secca, latte o altri prodotti caseari.

Questo materiale di disseminazione riflette esclusivamente il punto di vista degli autori e non necessariamente quello dell'IMI, dell'EFPIA, e dell'Unione Europea. Né l'IMI né l'Unione Europea e l'EFPIA sono responsabili per l'uso che potrebbe essere fatto delle informazioni in esso contenute.

Per maggiori informazioni consultare il sito del progetto SPRINTT [www.mysprintt.eu](http://www.mysprintt.eu) ed il sito dell'IMI [www.imi.europa.eu](http://www.imi.europa.eu)



## Conseguenze di un insufficiente apporto proteico

Se non mangi abbastanza cibo che contiene gli aminoacidi essenziali, i muscoli si indeboliranno in quanto perderai forza e massa muscolare. Queste conseguenze negative sono accompagnate da un maggior rischio di complicazioni come un aumento del rischio di caduta e frattura ossea e quindi perdita di indipendenza. Altre conseguenze negative possono essere:

- Fatica
- Dolori alle ossa, ai muscoli e alle articolazioni
- Dimagrimento
- Difficoltà nella guarigione delle ferite e facilità di sanguinamento
- Aumento del rischio di infezioni
- Sbalzi d'umore
- Difficoltà di concentrazione



# Le proteine e la loro importanza negli anziani



La ricerca che ha condotto a questi risultati ha ricevuto il supporto dell'Innovative Medicines Initiative Joint Undertaking sotto il Grant Agreement n.115621, le cui risorse sono costituite dal contributo finanziario del settimo programma quadro dell'Unione Europea (FP7/2007-2013) e dal contributo dell'European Federation of Pharmaceutical Industries and Associations (EFPIA)

## Suggerimenti

Con l'invecchiamento, diminuisce la capacità del nostro corpo di produrre le proteine. Ecco perché le persone anziane dovrebbero cercare di mangiare maggiori quantità di proteine rispetto ai più giovani. Tuttavia, per alcune persone con determinate condizioni o malattie, ad es. insufficienza renale cronica, mangiare e bere troppe proteine non è indicato e può causare danni all'organismo. È importante suddividere l'assunzione di proteine nei diversi pasti come la colazione, lo spuntino di metà mattina, il pranzo, lo spuntino pomeridiano e la cena. La tabella seguente mostra alcuni esempi di ciò che gli anziani sani possono mangiare per ottenere proteine sufficienti a pranzo.

## Il gruppo di studio PROT-AGE ha sviluppato delle raccomandazioni per il raggiungimento di introiti proteici ottimali nell'alimentazione degli anziani

**Gli anziani sani** dovrebbero consumare da 1.0 a 1.2 grammi (g) di proteine per chilogrammo (kg) di peso corporeo al giorno. Per un uomo di 70 kg questo corrisponde a 84 g di proteine al giorno

**Negli anziani con malattie acute o croniche** la quantità giornaliera di proteine aumenta fino a 1.5 g. Per un uomo di 70 kg corrisponde a 105 g di proteine al giorno

Si raccomanda **alle persone con gravi malattie o con malnutrizione grave** di assumere 2.0 g di proteine per kg di peso corporeo. Per un uomo di 70 kg significa un'assunzione giornaliera di 140 g di proteine

## Esempio di proteine a pranzo negli anziani sani

### PIATTO PRINCIPALE

- Carne di maiale magra 150 g (29 g di proteine) **oppure** salsiccia 150 g (25 g di proteine) **oppure** pesce, ad esempio merluzzo carbonaro, 150 g (27 g di proteine)
- Patate, bollite o arrostiti, 200 g (4 g di proteine) oppure riso 50 g (4 g di proteine) **oppure** pasta 80 g (9 g di proteine)
- Insalata 50 g (0.5 g di proteine) **oppure** verdure 200 g (3.5 g di proteine)

### DOLCE

- Frutta (1 g di proteine) **oppure** yogurt con frutta 150 g (4.5 g di proteine) **oppure** pudding 150 g (4.5 g di proteine)

### Esempio n.1

### PRIMO PIATTO

- Semolino 80 g (8.72 g di proteine),  
E parmigiano grattugiato 5 g (1.68 g di proteine)

### SECONDO PIATTO

- Filetto di vitello 70 g (14.14 g di proteine), **oppure** formaggio magro 100 g (14.70 g di proteine), **oppure** filetto di orata 70 g (14.49 g di proteine)
- Verdure 200 g (3.50 g di proteine)
- Olio di oliva 25 g (0 proteine)

### FRUTTA

- Un frutto medio di 250 g (1.70 g di proteine)

### Esempio n.2

Per avere una dieta equilibrata e sana, fatta su misura per te e le tue malattie (come diabete, problemi cardiaci, insufficienza renale, broncopneumopatia cronica ostruttiva) e per sapere quante proteine hai bisogno di mangiare, contatta sempre il medico e il dietologo

**Un apporto proteico corretto è utile per mantenere i muscoli sani, funzionanti e attivi. Tuttavia, questo dovrebbe sempre essere combinato con un livello adeguato di attività fisica**