



di Maurizio de Pasquale  
[www.orlandipasticceria.com](http://www.orlandipasticceria.com)

## ALLA RICERCA DELLE PROTEINE VEGETALI

**N**utrirsi bene è fondamentale: il nostro organismo ha bisogno delle proteine, componente nutritiva essenziale di tutte le cellule vegetali e animali. Infatti, le proteine hanno un duplice ruolo:

- **strutturale**, sono i mattoni per i vari tessuti (funzione plastica);

- **funzionale**, intervengono nella sintesi di ormoni, enzimi e tessuti in particolar modo quello muscolare.

Ogni giorno, è fondamentale introdurre la giusta quantità di proteine per mantenere un buono stato di salute. Questa quantità è definita fabbisogno proteico ed è

soggettivo. È luogo comune pensare che l'unico apporto di proteine è una scorpacciata di carne, pesce, uova e latticini. In realtà il mondo vegetale ci offre **numerosi nobili alternative**: dai legumi ai semi, dai cereali alle verdure. Infatti, le proteine vegetali sono in grado di soddisfare a pieno il fabbisogno



proteico giornaliero, fornendo da sole quantità adeguate di aminoacidi essenziali. Questi sono le unità più piccole delle proteine: gli aminoacidi più noti sono 20 e sono sufficienti a formare le oltre 50.000 differenti proteine presenti nel corpo umano.

## GLI ARRICCHIMENTI PROTEICI VEGETALI

La scienza è dalla nostra parte: ormai, sul mercato, sono di facile reperimento gli arricchimenti proteici vegetali derivanti dai legumi e cereali, anche senza glutine. Tutti sotto forma di polveri che possono essere aggiunti nelle preparazioni di qualsiasi tipo, dolci e salate. La scelta veg è in crescita e il mercato di questi supplementi trova interesse nel soddisfare questa scelta alimentare. Ma alcune proteine vegane sono anche **degli allergeni conclamati**. Ecco le più diffuse proteine vegetali.

---

**NUTRIRSI BENE È FONDAMENTALE:**  
IL NOSTRO ORGANISMO HA BISOGNO DELLE PROTEINE, COMPONENTE NUTRITIVA ESSENZIALE DI TUTTE LE CELLULE VEGETALI E ANIMALI

---



### PROTEINE DELLA SOIA

Sono disponibili soprattutto nella forma isolata, il che le rende a rapido assorbimento, come le whey, le varie caseine non-micellari, e quelle dell'uovo. Sono classificate come proteine di alta qualità, ma dimostrano di stimolare meno la sintesi proteica muscolare se paragonate alle proteine del siero del latte, del manzo e al latte scremato.



### PROTEINA DEL PISELLO

Son un'ottima alternativa alla soia. Hanno un'elevata qualità proteica e un contenuto di leucina piuttosto elevato, maggiore delle proteine della soia e dell'uovo, e simile alla caseina micellare. Anche se con una qualità proteica inferiore alla soia, le concentrazioni di leucina e di aminoacidi essenziali risultano comunque consistenti e simili. Possiamo dire che le proteine di pisello sono le fonti proteiche più interessanti dal punto di vista anabolico.

### PROTEINA DEL RISO

Sono un altro dei più popolari supplementi proteici alternativi alla soia, anche se qualitativamente inferiori. Risultano una proteina a medio-lento assorbimento. La sua popolarità è cresciuta nel tempo grazie ad alcuni studi dove si

osservò come riuscivano a stimolare un simile aumento della massa muscolare rispetto a una stessa quantità delle più qualitative whey protein (siero del latte).



### PROTEINA DEL FRUMENTO

Questa proteina risulta poco apprezzata, specie per il glutine, ma anche perché il contenuto di aminoacidi essenziali ammonta a meno della metà rispetto alle fonti proteiche di alta qualità. Sono carenti di lisina, metionina e leucina.



### PROTEINA DEL LUPINO

Sono una delle ultime novità. Non hanno una qualità proteica paragonabile alla soia, ma il lupino è considerato un allergene.



### PROTEINA DELL'AVENA

Considerato un supplemento minore, ma emergente. Presentano un basso contenuto di aminoacidi essenziali, in particolare di lisina, metionina e leucina. Gli studi sono molto scarsi.





### PROTEINA DELLA CANAPA

Il loro contenuto di aminoacidi essenziali è scarso. Hanno una percentuale proteica più bassa rispetto ad altre proteine vegetali, quindi sarebbe necessario assumerne grandi quantità. Hanno una quantità relativamente elevata di fibre alimentari, carboidrati e grassi. Contengono il principio attivo THC (tetraidrocannabinolo) in quantità insignificanti, quindi non può conferire alcuna delle sue tipiche proprietà.

SUL **MERCATO**, SONO DI FACILE **REPERIMENTO** GLI **ARRICCHIMENTI** **PROTEICI VEGETALI** DERIVANTI DAI **LEGUMI E CEREALI**. SOTTO FORMA DI **POLVERI** CHE POSSONO ESSERE **AGGIUNTI** NELLE VARIE **PREPARAZIONI**

## OLTRE I SUPPLEMENTI, COSA POSSO MANGIARE?

Molta frutta fresca di stagione e frutta secca, ricca di grassi polinsaturi, proteine, fibre, sali minerali e vitamine. Accompagnate le vostre insalate o i vostri piatti con semi di lino, zucca, girasole, sesamo: apportano grassi polinsaturi, proteine, fibre, sali minerali e vitamine. Mangiate cereali: meglio quelli integrali ricchi di fibre, zuccheri complessi, vitamine, magari rientranti nella sfera del senza glutine. Verdure: sempre, crude o cotte, importante che siano di stagione. Neanche i legumi possono mancare: lenticchie, fave, ceci, piselli, fagioli, soia.



## ALTRE PROTEINE VEGETALI

1. Tofu: non contiene grassi saturi e neanche colesterolo  
costituire un ricco snack spezzafame, salutare e nutriente
2. Tempeh
3. Quinoa: contiene tutti gli 8 aminoacidi considerati essenziali per il corretto funzionamento del nostro organismo. E presenta un buon equilibrio di proteine e carboidrati.
4. Semi di girasole: ricchissimi di proteine vegetali con una grande quantità di macronutrienti e micronutrienti. I semi salati e tostati per poi essere miscelati con del cioccolato o del miele possono
5. Miso: proteico e ricchissimo di minerali e vitamine essenziali. È un potente alcalinizzante, ricco di enzimi che stabilizzano le funzioni dello stomaco
6. Semi di chia: racchiudono una grande quantità di macronutrienti e micronutrienti
7. Frutta secca: alimenti completi e ricchi di macronutrienti e sostanze indispensabili per il nostro organismo