

GENITORI

## LE PROTEINE



Le proteine sono necessarie per il corretto sviluppo dei bambini. Si trovano in tutti gli alimenti, ma la qualità varia a seconda dell'origine (animale o vegetale) dell'alimento. Quante e quali proteine dovrebbero assumere i bambini? Come orientarsi al supermercato?

### Cosa sono e a cosa servono?

Le **proteine** sono molecole composte da piccoli "mattoncini" chiamati **aminoacidi**. Di questi, **9** sono detti **essenziali** perché non possono essere prodotti dal nostro corpo, ma devono essere **assunti necessariamente con l'alimentazione**.

Le proteine hanno moltissime funzioni importanti, per esempio:

- compongono i muscoli, quindi sono indispensabili per l'accrescimento dell'apparato locomotore dei bambini;
- formano gli anticorpi che difendono i bambini dalle infezioni;
- aiutano la guarigione delle ferite;
- sono coinvolte in tutte le reazioni biochimiche che rendono possibile il normale funzionamento degli organi e il loro accrescimento.

### In quali alimenti si trovano?

Tra gli alimenti di **origine animale**, le proteine sono contenute nella **carne** (rossa e bianca), nel **pesce**, nelle **uova** e in **latte e latticini** come il Grana Padano DOP. Questi alimenti contengono proteine di **elevata qualità biologica**, perché apportano in quantità adeguata **tutti gli aminoacidi essenziali** (per questo vengono definite proteine nobili o ad alto valore biologico).

Invece, tra gli alimenti di **origine vegetale**, le proteine si trovano nei **legumi**, nella **frutta secca** e nei **cereali**. Rispetto ai prodotti animali, quelli vegetali contengono proteine a **ridotto valore biologico** poiché non hanno, o hanno in piccole quantità, alcuni aminoacidi essenziali. Tuttavia, se si consumano **cereali e legumi insieme** in un piatto che viene definito "**unico**" (es. pasta e fagioli, risi e bisi, hummus con crostini di pane, etc.), l'apporto di aminoacidi si va a sommare e quindi si raggiunge una qualità amminoacidica simile a quella data dalle proteine animali.

### Quante e quali proteine per i bambini?

Per una corretta ed **equilibrata alimentazione**, i bambini dovrebbero mangiare **tutte** le tipologie di proteine a rotazione nell'arco della settimana.

Un'assunzione insufficiente di alimenti proteici può provocare una malnutrizione proteica, un quadro clinico molto diffuso nei paesi in via di sviluppo, ma raro nel mondo occidentale. Al contrario, nel nostro paese è comune un consumo eccessivo di proteine, soprattutto da alimenti di origine animale che contenendo anche **grassi saturi**, i quali possono portare all'aumento di peso in età pediatrica e nelle epoche di vita successive. Meglio quindi non esagerare e consumare proteine **nelle giuste quantità**.

## Quantità consigliate di proteine

Le quantità di cibo di cui un bambino ha bisogno dipendono dalla fase di sviluppo, dall'età, dall'altezza e dall'**attività fisica** svolta. Ogni bambino ha le sue esigenze. Le proteine devono essere presenti **a ogni pasto**, variando nell'arco della settimana tra quelle vegetali e quelle animali.

### Cibi ricchi in proteine da consumare ogni giorno:

- Latte o yogurt.
- Frutta secca o creme di frutta secca nonzuccherate.
- Formaggi stagionati come il Grana Padano DOP (un cucchiaino di grattugiato per condire i primi piatti, le minestre e i passati di verdura).

### Cibi ricchi in proteine da consumare a rotazione nella settimana:

- Pesce, fresco o surgelato.
- Formaggi freschi (come secondo piatto in alternativa a quelli stagionati come il Grana Padano DOP).
- Legumi (piselli, ceci, fagioli, lenticchie, fave, etc.),
- Carni bianche e rosse (tagli magri) senza grasso visibile.
- Uova.

### Cibi ricchi in proteine da consumare con moderazione:

- Affettati (es. prosciutto cotto o crudo, etc.) senza grasso visibile.
- Insaccati (es. salsiccia, wurstel, etc.), da consumare in piccole quantità e raramente.

## Come comportarsi al supermercato

- Il segreto sta nel **dare il buon esempio**: i genitori dovrebbero evitare di comprare e mangiare cibi che non sono benefici per i bambini.
- Controlla sempre gli ingredienti **in etichetta**: sono elencati in ordine decrescente di quantità presente nel prodotto. Attenzione soprattutto agli zuccheri aggiunti. Per scoprire quanto zucchero mangia ogni giorno il tuo bambino usa il nostro **zuccherometro**.
- Scegli pesci di piccolo formato e senza lisce. Se compri il surgelato, verifica che l'elenco degli ingredienti non sia troppo lungo.
- Scegli formaggi freschi (es. ricotta, primo sale, stracchino, etc.) e, tra i formaggi stagionati, prediligi il Grana Padano DOP poiché contiene molte proteine ad alto valore biologico, apporta inoltre ottime quantità di calcio (è il formaggio che ne contiene maggiori quantità tra tutti quelli comunemente consumati), **antiossidanti** come vitamina A, zinco, selenio e vitamine fondamentali per la crescita come la B2 e la B12.
- Scegli legumi secchi, surgelati o in scatola/vetro. Per questi ultimi, ricorda di sciacquarli bene prima di consumarli per eliminare il **sale in eccesso**.
- Prediligi carne bianca come pollo o tacchino, meglio non impanata o frita.
- Scegli uova fresche e leggi le informazioni sulla confezione: è obbligatorio per legge riportare il tipo di allevamento da cui provengono (biologico, all'aperto, a terra o in gabbia) e il paese di origine.

## Autori

*Collaborazione scientifica:*

**Dott.ssa Erica Cassani**, medico specialista in Scienze dell'Alimentazione

*Supervisione scientifica:*

**Dr.ssa Micaela Gentilucci**, Dietista Nutrizionista Pediatrica