

Cari lettori, oggi vorrei ampliare la tematica delle proteine vegetali. Queste rappresentano una **valida alternativa alle proteine animali**, soprattutto per chi di voi vuole iniziare uia seguire una dieta vegana o vegetariana, o semplicemente per chi vuole migliorare la propria dieta e, quindi, il proprio benessere.



Qual'è la differenza tra proteine animali e vegetali?

Le proteine di origine animale vengono definite nobili, in quanto complete di tutti gli aminoacidi essenziali (non sintetizzabili dal nostro organismo), mentre le proteine vegetali presentano delle carenze; ciò non deve arrecare alcun problema, perchè *con le giuste combinazioni è possibile introdurre tutto ciò che ci occorre*.

Come evitiamo le carenze nutrizionali?

È possibile combinare tra loro gli alimenti in modo tale da compensare carenze ed evitare stati di malnutrizione, ottenendo una dieta equilibrata, varia e ricca di alimenti funzionali.

Come è possibile? Seguendo **il principio della complementarietà delle proteine**, ovvero introdurre possibilmente, ad ogni pasto, cibi che contengano proteine vegetali (cereali integrali, legumi, verdure a foglia verde, frutta secca); in questo modo, si potranno evitare carenze proteiche.

Quali sono gli alimenti più indicati?

Ovviamente tutti i cibi vegetali, in particolar modo:

- **Legumi:** ceci, soia, fagioli, piselli, fave, lupini e lenticchie. Tutti i legumi, se combinati correttamente con cereali integrali, sono in grado di rifornire l'organismo della corretta quantità di aminoacidi essenziali, nonché vitamine, sali minerali (ferro, selenio, magnesio, potassio) e fibre.

- **Cereali:** avena, farro, orzo, kamut e frumento e farina di soia.
- **Tofu:** definito il “formaggio vegetale”, viene ricavato dal latte di soia ed è una valida proposta per chi di voi segue una dieta vegetariana o vegana.
- **Frutta secca:** noci, arachidi, nocciole, pinoli, semi di girasole e di zucca, ricchissimi in proteine (nelle noci 24 g per 100 g di prodotto) e ferro; è uno degli alimenti fondamentali delle diete vegetariane.
- **Seitan:** chiamato anche “muscolo di grano”, si ottiene mediante il glutine di frumento ed è un cibo ricco di proteine; non adatto a chi soffre di celiachia!

Quali sono i benefici delle proteine vegetali?

- **Assenza di colesterolo**, quindi grassi saturi, ciò significa: prevenzione dalle malattie cardiovascolari, dai tumori, dalla ipercolesterolemia e ipertensione
- **Produzione minima di scorie azotate**, quindi minore tossicità e miglioramento delle funzionalità intestinali
- **Ricchezza in fibre**, cioè maggiore senso di sazietà e indicate nelle diete ipocaloriche e per il mantenimento del peso corporeo.

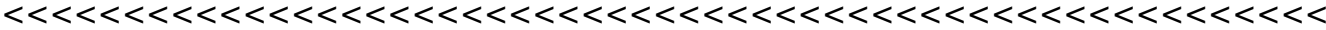
Cari amici, il consumo di proteine vegetali è adatto a tutta la famiglia, dal bambino, allo sportivo, dalla donna in gravidanza alla menopausa.. Attenzione a chi soffre di colon irritabile e patologie correlate al gonfiore addominale, per voi sono sconsigliati, purtroppo.

Dottoressa Manuela Mapelli

Biologa Nutrizionista

email: *manumapelli@gmail.com*

Riceve per appuntamento presso lo studio 410, via V. Veneto, 13 Lecco (LC)



ARTICOLI PRECEDENTI

- 5 maggio - [La salute vien mangiando. La dieta "anti" - osteoporosi](#)
 - 24 aprile - [La salute vien mangiando. Ritenzione idrica: cos'è e come combatterla](#)
 - 17 aprile - [La Salute Vien Mangiando. I grassi idrogenati: cosa sono?](#)
 - 9 aprile - [La salute vien mangiando. L'importanza della prima colazione - 2^ parte](#)
 - 20 marzo - [La salute vien mangiando. L'importanza della prima colazione - 1^ parte](#)
 - 12 marzo - [La salute vien mangiando. Obiettivo: depurazione del fegato](#)
 - 5 marzo - [Combattere la cellulite a tavola - 2^ parte](#)
 - 19 febbraio - [Rubrica - Combattere la cellulite a tavola - 1^ parte](#)
 - 14 febbraio - [Rubrica La salute vien mangiando - I benefici della frutta secca](#)
 - 5 febbraio - [Rubrica La salute vien mangiando: scopri se sei in sovrappeso](#)
 - 31 gennaio - [Rubrica La salute vien mangiando - il colesterolo - 2^ parte](#)
 - 22 gennaio - [Rubrica La salute vien mangiando: il colesterolo - 1^ parte](#)
 - 8 gennaio - [Consigli per recuperare il peso forma dopo le feste](#)
- 2013**
- 19 dicembre - [Come superare il periodo natalizio senza prendere 1 kg](#)
 - 11 dicembre - [Focus: tutti i benefici della soia, 2^ parte](#)
 - 4 dicembre - [Focus: tutti i benefici della soia, 1^ parte](#)
 - 26 novembre - - [Insonnia di stagione un aiuto dalla dieta](#)
 - 20 novembre - [Benefici e virtù della pasta](#)
 - 13 novembre - [La dieta con un sapore in più: le spezie](#)

6 novembre - [Digeriamo bene le verdure](#)

29 ottobre - [La pausa pranzo in ufficio: i consigli e le proposte](#)

22 ottobre - [Allergie e intolleranze alimentari: quali differenze?](#)

14 ottobre - [La dieta per prevenire i malanni di stagione](#)

9 ottobre - [Eliminare i kg di troppo: piccoli consigli per gestire il ritorno alla normalità](#)

8 ottobre - [“La salute vien mangiando”, la nuova rubrica della Dott.ssa Mapelli](#)