

Quante proteine ci servono davvero? La guida completa con dosi, alimenti da preferire e consigli per il menu

Il fabbisogno proteico varia in base a età, sesso, stile di vita e condizioni particolari come gravidanza o attività sportiva intensa. Ma quali sono le quantità ideali? E dove troviamo le proteine nei pasti di tutti i giorni? La specialista in nutrizione Francesca Morganti spiega come orientarsi, evitando carenze o eccessi (Fonte: <https://www.corriere.it/> 12 maggio 2025)

L'importanza delle proteine

Proteine: fondamentali per la salute e il benessere psicofisico, ma spesso non se ne conoscono le motivazioni. «Le proteine sono il secondo componente più abbondante del corpo umano, dopo l'acqua, e costituiscono circa il 16 per cento del peso corporeo», fa sapere il Ministero della Salute. «Sono composte da unità più piccole chiamate aminoacidi, che si combinano tra loro in modo diverso per formare una varietà di proteine diverse. Il nostro corpo è in grado di produrre quasi tutti gli aminoacidi, ma otto di essi – fenilalanina, treonina, triptofano, metionina, lisina, leucina, isoleucina, valina – devono essere introdotti necessariamente con gli alimenti». Le proteine sono elementi essenziali per numerosi processi vitali. Come sottolinea ancora il Ministero della Salute, «contribuiscono alla formazione e alla rigenerazione dei tessuti poiché costituiscono le strutture di cellule, muscoli, ossa, capelli e pelle. Sono fondamentali per il corretto funzionamento del sistema immunitario, partecipando alla sintesi degli anticorpi che difendono l'organismo dalle infezioni. Inoltre, svolgono un ruolo nel trasporto di molecole come ossigeno e nutrienti in tutto il corpo. Infine, le proteine sono coinvolte nella regolazione delle attività cellulari, partecipando a processi come la crescita, la divisione e l'eliminazione delle cellule». Ogni persona ha un fabbisogno proteico specifico, legato non soltanto al peso corporeo, ma anche all'età, al sesso, allo stile di vita e allo stato di salute. Per questo motivo, è fondamentale adattare la dieta in modo consapevole, scegliendo alimenti proteici adeguati e bilanciando ogni pasto con attenzione. Con l'aiuto di un professionista in materia.

Quante proteine assumere?

Le proteine sono fondamentali per il corretto funzionamento del nostro organismo, ma non esiste una quantità fissa adatta a tutti. «La grammatura è variabile: oscilla da 1 grammo a 2 grammi per peso corporeo, a volte anche 2,2 grammi per chilo corporeo» spiega la nutrizionista Francesca Morganti. La grammatura ideale oscilla quindi tra 1 e 2 grammi per ogni chilo di peso corporeo, arrivando talvolta anche a 2,2 grammi in soggetti particolarmente attivi. Tuttavia, superare il fabbisogno non porta benefici poiché «l'eccesso è inutile: il nostro corpo lo trasforma in grasso oppure lo elimina». Inoltre, il fabbisogno proteico varia in base a età, sesso, stile di vita e condizioni particolari come gravidanza o attività sportiva intensa.

Quando servono più proteine?

Esistono condizioni in cui è necessario un apporto proteico maggiore. «È il caso, ad esempio, delle donne in gravidanza, soprattutto durante il secondo e terzo trimestre, quando le proteine sono fondamentali per la formazione dei tessuti fetali» sottolinea la dottoressa Morganti. Anche gli adolescenti e i giovani adulti, in fase di crescita e sviluppo, necessitano di una quota superiore rispetto agli anziani, il cui fabbisogno proteico e calorico è generalmente più contenuto. «Chi pratica attività fisica regolare, in particolare sport che prevedono allenamenti intensi come la pesistica, ha bisogno di un'integrazione proteica maggiore rispetto a chi conduce una vita sedentaria. Per esempio, una donna che non fa sport può accontentarsi di 1 grammo di proteine per chilo di peso corporeo, mentre una sportiva può arrivare fino a 1,7 grammi. Negli uomini, il valore può salire fino a 2 grammi in caso di intensa attività fisica». L'apporto proteico è leggermente superiore nell'uomo rispetto alla donna, però varia molto in base all'attività fisica.

Cosa mettere nel piatto? La colazione

«La colazione tipicamente italiana, composta da biscotti, fette biscottate con marmellata o tè, è molto povera di proteine». Motivo per cui l'esperta consiglia di «inserire alimenti come yogurt greco, ricotta, uova o affettati magri per aumentare l'apporto proteico». Per ciò che riguarda l'alternativa salata, parliamo di un tipo di colazione che può essere non solo più saziante, ma anche più equilibrata. Nel caso non si voglia sostituire totalmente la colazione classica composta da biscotti o fette biscottate, il consiglio dello specialista è quello di **«inserire dello yogurt greco oppure della ricotta o eventualmente dell'affettato magro per la colazione salata o le uova, al fine di aumentare un po' l'apporto proteico anche nella colazione»**. Proprio l'aumento della quota proteica garantisce una maggiore sazietà, motivo per cui se si consuma un primo pasto giornaliero ricco di proteine non si sentirà appetito probabilmente fino al secondo pasto, e dunque non si dovrà ricorrere a spuntini durante la mattinata.

Spuntini proteici

Anche gli spuntini possono contribuire al fabbisogno giornaliero di proteine. «Uno yogurt garantisce circa 15 o 20 grammi di proteine mentre, se si mangia un frutto come spuntino, non si introdurranno proteine». Quindi il consiglio è scegliere **alimenti spezza-fame ricchi di proteine**, optando dunque per uno yogurt (meglio ancora se greco, come vedremo tra poco), da gustarsi eventualmente in associazione a un frutto.

Proteine a pranzo e a cena

A pranzo e a cena, la presenza di proteine dipende molto dalla composizione del pasto. «Per esempio, un piatto di pasta con verdure è proteicamente povero, mentre **l'aggiunta di tonno, uova o carne cambia** significativamente il contenuto proteico». Il secondo piatto è di solito il

momento del pasto in cui si concentrano le proteine principali, quindi la quota proteica aumenta quando si consuma il secondo piatto.

Gli alimenti più ricchi di proteine

I cibi più ricchi di proteine includono la carne, il pesce, l'albume d'uovo e i latticini. «Tra questi ultimi, **lo yogurt greco è uno degli alimenti più concentrati in proteine**, con un contenuto che può variare dai 9 agli 11 grammi per 100 grammi di prodotto, a fronte dei valori più bassi dello yogurt tradizionale», aggiunge Francesca Morganti. Le proteine si trovano sia negli alimenti di origine animale sia in quelli di vegetale. «Quelle di origine animale (carne, pesce, uova, latte e derivati) forniscono tutti gli aminoacidi essenziali. Quelle di origine vegetale (legumi e cereali) mancano di uno o più aminoacidi essenziali, quali lisina, treonina, triptofano e metionina. È opportuno, quindi, diversificare tra le fonti di origine animale e vegetale e **abbinare cereali e legumi per avere a disposizione tutti gli aminoacidi di cui abbiamo bisogno**», consiglia il Ministero della Salute. «Le proteine forniscono 4 calorie per grammo. **Una dieta sana ed equilibrata dovrebbe comprendere il 10-15 per cento delle calorie provenienti dalle proteine**».