

PROTEINE

Il mercato delle proteine è così vasto e ricco che se ci fermiamo a parlarne possiamo scrivere un libro intero. Cosa c'è da dire di davvero importante e dove molti fanno confusione?

Cosa vuol dire quando andate a comprare le proteine e vedete quei numeri sulle confezioni tipo "proteine al 90" ad esempio? Vuol dire che su 100gr di prodotto, 90 sono di proteine. Questo è definito come valore biologico che è la qualità di quello che state acquistando. **Le migliori sono quelle del latte** perché le più digeribili e meglio assimilabili dall'uomo e hanno una sintesi proteica attuabile immediata post esercizio, per i vegetariani quelle di soia sono le consigliabili per lo stesso motivo.

Quali sono le indicazioni generali? Qui si apre una piccola parentesi, **il calcolo dei grammi di proteine va inteso in riferimento alla vostra massa magra e non al peso corporeo**. I quantitativi corretti sono a livello basilare 0,85gr x kg di MM (massa magra). Nei soggetti che si allenano da 1,2 a 2gr x kg di MM e per gli elite anche fino a 4gr. E' giusto dividere il quantitativo in più volte al giorno, la massima capacità di assunzione che il nostro organismo sopporta **per volta** è di 30gr. Un' assunzione nettamente superiore crea disfunzioni renali, determina alti valori di azotemia e viene smaltita tramite urine che creano disidratazione e mal termoregolazione corporea. Inoltre pericolo di aumento di tessuto adiposo dovuto alla quantità in eccesso assunta. Ma una cosa davvero interessante è che nelle urine vengono espulse quantità di ioni calcio Ca e questo provoca una demineralizzazione ossea precoce, in parole povere **osteoporosi**. **Quindi date ascolto solo a persone competenti**. Gli studi dicono che post work-out una componente di carboidrati con proteine permette un maggior recupero muscolare.

Se posso dare un consiglio utile vi dico che la bevanda va bevuta a piccoli sorsi e a distanza di 1 minuto l'uno dall'altro altrimenti dopo 10 minuti sarete a urinare tutto quello che avete ingerito..

L'articolo ha esclusivamente scopo formativo e non sostituisce alcun tipo di trattamento medico; se sospetti o sai di avere dei problemi o disturbi fisici consulta il tuo medico.