

## PER RIMANERE IN SALUTE, OCCORRE MANGIARE PIÙ PROTEINE

Sapeva che il corpo ha bisogno di proteine per funzionare correttamente? Pochi sono consapevoli dell'importanza delle proteine per la dieta. Mangiare una quantità insufficiente di proteine ha conseguenze negative per la salute, il sistema immunitario e il livello di funzionamento dell'organismo, causando ad esempio una perdita di massa muscolare, un aumento del rischio di cadere o della perdita delle capacità quotidiane. Perciò mangiare abbastanza proteine e mantenersi attivi possono contribuire a promuovere la salute. Purtroppo, da una ricerca **PROMISS** è emerso oltre un quarto degli anziani che vivono soli mangiano poche proteine.

### Perché le proteine sono importanti?

Il nostro corpo è fatto di cellule che contengono proteine, ad esempio i muscoli, le ossa, la cartilagine e la pelle. Le proteine servono anche per trasportare l'ossigeno e garantiscono il funzionamento ottimale del sistema immunitario, aiutandoci a guarire dalle malattie.

### Di quante proteine abbiamo bisogno?

**1g di proteine per kg di peso corporeo al giorno**

$$\begin{array}{ccccccc} \text{📅} & \times & \text{📦} & = & \text{🍴} & & \text{🍴} \\ 1\text{g} & & 60\text{kg} & & & & 60\text{g} \end{array}$$

Per sostenere la funzionalità fisica, è necessario assumere almeno 1g di proteine per kg corporeo al giorno. Quindi se si pesa 60kg, si devono mangiare 60g di proteine al giorno. È anche importante mangiare 30g di proteine a pasto, in modo da avere due pasti da 30g di proteine l'uno e raggiungere la quantità giornaliera necessaria. Se si pesa più di 60kg, l'apporto di proteine deve essere ulteriormente aumentato. Le persone affette da patologie croniche devono aumentare l'assunzione di proteine in base alle raccomandazioni del proprio medico o nutrizionista.

Non sa come raggiungere 30g di proteine a pasto? Ecco alcuni esempi:

Uno yogurt, porridge preparato con il latte e 2 uova = 30g



Pane integrale con formaggio e latte = 30g



Petto di pollo con riso e un'insalata = 30g



**Consiglio:** chiedere ricette a elevato contenuto proteico al proprio medico o nutrizionista o consultare il sito **PROMISS: [www.promiss-vu.eu](http://www.promiss-vu.eu)**

## Come scoprire se si deve assumere più proteine?

Il Calcolatore di Proteine ([www.proteinscreener.nl](http://www.proteinscreener.nl)) può aiutare a capire se si mangia abbastanza proteine. Per ora è disponibile in inglese, olandese e finlandese, ma presto sarà disponibile in altre lingue.

Consulti il proprio medico o nutrizionista per parlare dei risultati del test e scoprire se sia necessario modificare la propria dieta. Se non ha accesso a Internet, non esiti a parlare del suo consumo di proteine direttamente con il suo medico o nutrizionista.

## Come aumentare la quantità di proteine che si assume?

1. Sostituendo cibi a basso contenuto proteico con alimenti ad elevato contenuto proteico e avendo cura di variare a ogni pasto.

### 10 g di proteine si trovano nei seguenti alimenti:



#### Pesce

50g di salmone affumicato  
4 sardine in scatola  
45g di trota cotta



#### Cheese

Mezza confezione di fiocchi di latte  
2 fette di mozzarella  
1 fetta e mezza di formaggio gouda



#### Carne

33g di manzo cotto  
33g di fegato cotto  
33g di petto di pollo  
3 fette di prosciutto  
2 fette di roastbeef  
4 fette di petto di pollo



#### Prodotti alimentari vegetali

2 manciate di noci  
16 cucchiaini di porridge  
400g di riso cotto  
250g di pasta cotta  
125g di lenticchie cotte  
3 fette di pane



#### 2 uova



1,5 fette di tofu cotto  
1,5 bicchieri di latte  
1,5 vasetti di yogurt

2. Se deve aumentare di peso, aggiunga più prodotti a elevato contenuto proteico alla sua dieta.
3. Sostituisca i normali alimenti con altri arricchiti di proteine, che sono proprio come i normali alimenti ma contengono proteine aggiunte, come ad esempio pane ad alto contenuto proteico, dessert ad alto contenuto proteico o bevande ad alto contenuto proteico. Sono disponibili al supermercato.



**Consiglio:** le bevande a elevato contenuto proteico possono contribuire a evitare la sensazione di pienezza o costipazione.

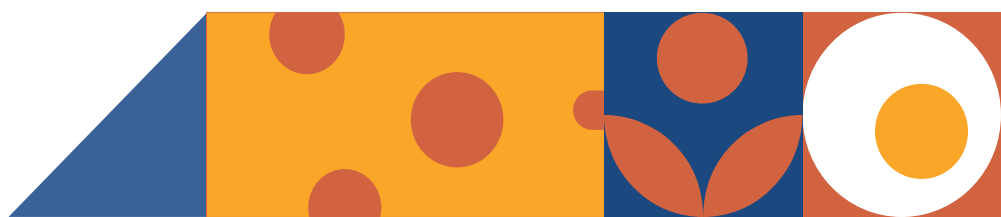
**Consiglio:** gli alimenti o gli snack con proteine aggiunte possono essere particolarmente utili per assumere più proteine quando si ha uno scarso appetito o si è vegetariani/vegani.

4. Aggiungere proteine in polvere ai normali cibi della propria dieta. Le proteine in polvere sono vendute nei grandi supermercati o nelle farmacie e parafarmacie. Mescolare la polvere con alimenti molli o liquidi, ad esempio con minestre, yogurt o dessert, in base alle indicazioni sulla confezione o alle raccomandazioni del proprio nutrizionista.
5. Utilizzare una combinazione di due o più di questi consigli.



## Un altro consiglio per aumentare l'apporto di proteine

Tenere un diario (digitale) per monitorare regolarmente quante proteine si assumono in un giorno! Una tabella delle proteine può aiutare a tenere il conto della quantità di proteine che si assume. Tale tabella è disponibile sul sito **PROMISS: [www.promiss-vu.eu](http://www.promiss-vu.eu)**.



# Attività fisica

Oltre a seguire una dieta sana, è anche importante mantenersi attivi e dinamici.

- Fare attività fisica almeno 30 minuti al giorno. Se è troppo, comunque qualsiasi attività è preferibile a non fare niente! Ogni passo è importante.
- Più a lungo e con quanta più frequenza e/o intensità si fa attività fisica, più la salute ne guadagna.
- Combinare diversi tipi di esercizi: oltre alla resistenza, allenare anche l'equilibrio e la forza.
- Ridurre il tempo di sedentarietà il più possibile.

OGNI  
PASSO È  
IMPORTANTE



## Esempi di attività fisica



### Allenamento di resistenza

Camminare  
Fare le faccende domestiche, come passare l'aspirapolvere, pulire o fare giardinaggio  
Andare in bicicletta  
Nuotare



### Allenamento di equilibrio

Tenersi in equilibrio su una gamba  
Camminare in linea retta come su una trave  
Camminata laterale  
*Se ci si sente poco sicuri, all'inizio è possibile reggersi a una sedia.*



### Allenamento di forza

Stringere una pallina da tennis  
Sollevare le braccia sopra la testa (da seduti o in piedi)  
Sedersi e alzarsi ripetutamente (da una sedia)  
Sollevare una gamba lateralmente da in piedi  
Alzarsi sulla punte dei piedi

*Se ci si sente poco sicuri, all'inizio è possibile reggersi a una sedia.*



## Maggiori informazioni



Per maggiori informazioni sull'apporto di proteine, consultare il proprio medico o nutrizionista. Ulteriori informazioni e strumenti pratici, come ricette ricche di proteine e poster con esercizi, sono disponibili sul sito di **PROMISS**. Inoltre, è possibile verificare la provenienza dei risultati del progetto: [www.promiss-vu.eu](http://www.promiss-vu.eu).



Questo progetto è stato finanziato dal programma dell'Unione Europea Horizon 2020 per la ricerca e l'innovazione, finanziamento n° 678732.