

Più proteine per la salute dei muscoli



Ufficio federale della sicurezza
alimentare e di veterinaria (USAV)
Schwarzenburgstrasse 155
3003 Berna

Distribuzione:
www.pubblicazionifederali.admin.ch
N. art. 341.852.I
10/2021

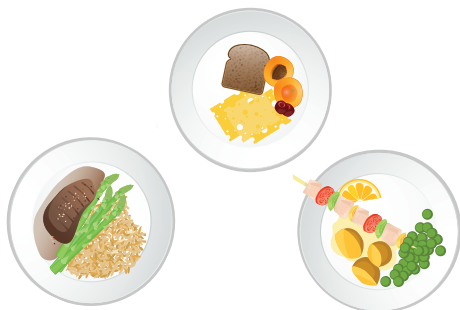
Con l'avanzare dell'età perdiamo fino a un terzo della nostra massa muscolare. Potete contrastare la perdita di massa muscolare mangiando più proteine e praticando un'attività fisica regolare. I muscoli sono importanti per stare in piedi, camminare, mantenere l'equilibrio e naturalmente la forza.



L'attività fisica aiuta a mantenere e a favorire attivamente la forza e la coordinazione muscolare, ad esempio facendo giardinaggio, ma anche camminare in montagna, le faccende di casa o giocando a bowling, così come passeggiando o godendosi una gita con la famiglia e gli amici.



Non solo la quantità totale è importante, ma anche la distribuzione durante la giornata. Ognuno dei tre pasti principali dovrebbe idealmente fornire 20 g di proteine da alimenti ricchi di questi nutrienti. Quindi non basta un po' di latte nel caffè o un uovo al tegamino per cena. La tabella elenca le porzioni che contengono 10 g di proteine.



Per preservare la forza muscolare, oltre al movimento, sono necessarie anche le proteine. In età avanzata, abbiamo bisogno di un quarto di proteine in più rispetto a prima. Il fabbisogno in età avanzata è di almeno 1 grammo di proteine per chilogrammo di peso corporeo. Più di due terzi del fabbisogno dovrebbero essere coperti da alimenti ricchi di proteine. Per un adulto con un peso corporeo di 70 kg ciò corrisponde ad almeno 5-6 porzioni al giorno degli alimenti suggeriti (vedi tabella), il resto è fornito da altri alimenti.

Quantità di cibo che contiene 10 g di proteine:



Proteine animali

- 3 dl di latte
- 1 uovo e ½
- 50 g di carne o pesce
- 25 g di carne secca
- 30 g di formaggio a pasta dura
- 60 g di formaggio a pasta molle
- 100 g di quark, formaggio fresco in fiocchi, ricotta, mascarpone



Proteine vegetali

- 3 dl di bevanda alla soia arricchita di calcio
- 100 g di tofu, quorn o altro sostituto della carne
- 100 g di leguminose (cotte)
- 30-50 g di frutta a guscio e semi



Suggerimenti per ottimizzare l'assunzione giornaliera di proteine

- Integrare la colazione con uova, formaggio, quark o yogurt.
- Consumare più legumi, ad es. lenticchie.
- Anche la frutta a guscio e i semi sono una fonte ricca di proteine e possono essere impiegati come condimenti in insalate o nel muesli.

Preservare la salute dei muscoli aiuta a vivere il più a lungo possibile una vita indipendente e autosufficiente

- Mangiate proteine a ogni pasto, anche a colazione
- Integrate l'alimentazione con la vitamina D
- Fate attività fisica ogni giorno