



Roma, 11 dicembre 2019 - Nell'ambito del progetto di educazione nutrizionale Nutripiatto arrivano le raccomandazioni di SIPPS (Società Italiana di Pediatria Preventiva e Sociale) per un corretto consumo di proteine.

Le proteine, infatti, pur essendo un elemento essenziale nella crescita dei bambini, possono rappresentare anche un pericolo per l'organismo, soprattutto nei più piccoli, con complicanze a livello renale, modifiche dell'appetito e obesità che sono, infatti, i rischi principali di un eccessivo consumo di proteine.

I bambini di età inferiore ai 3 anni non devono superare il 12% di apporto proteico giornaliero. A raccomandarlo è la Società Italiana di Pediatria Preventiva e Sociale (SIPPS) che fornisce alcune precise indicazioni alimentari per non cadere in errori che possano compromettere la salute del bambino di

oggi e dell'adulto di domani.



*Dott. Giuseppe Di Mauro*

#### Fondamentali

a tutte le età, ma soprattutto in età pediatrica, le proteine rappresentano “i mattoni” necessari a costruire nuovi tessuti e riparare quelli danneggiati. Sono 5 le categorie alimentari considerate fonte primaria di proteine (carne, uova, pesce, legumi, latte e derivati). A mettere in evidenza la giusta ripartizione nell’arco di una settimana è la SIPPS che raccomanda 4 porzioni di legumi, 4 di pesce, 1 uovo a settimana, 1 porzione di carne rossa, 2 porzioni di carne bianca e 2 porzioni di formaggio.

#### Le

proteine sono in realtà contenute, sebbene in quantità inferiori, anche in altri alimenti: pasta, cereali, orzo, farro, avena, frutta secca, castagne, persino alcuni frutti e ortaggi. Basti pensare che una porzione di crusca di frumento apporta lo stesso quantitativo proteico di un vasetto di yogurt.

#### “È

di estrema importanza prestare attenzione al nostro introito proteico e consumare una sola fonte primaria di proteine ad ogni pasto - sottolinea il dott. Giuseppe Di Mauro, Presidente SIPPS - da scegliere, dunque, tra legumi, carne, pesce, uova o latte e derivati, ma mai combinandole nello stesso pasto. Troppo spesso si eccede nel consumo di proteine senza rendersene conto, come nel caso

del panino con formaggio e prosciutto. Le proteine svolgono un ruolo di base nel mantenimento di un buono stato di salute pertanto, nel rispetto generale di sane abitudini alimentari, la costante attenzione alla frequenza di rotazione consigliata delle fonti proteiche, unitamente al consumo di porzioni equilibrate, è in grado di preservare e promuovere la salute dei nostri bambini”.

#### L'indicazione

prudenziale proposta dai LARN (Livelli di assunzione di riferimento per la popolazione italiana, 2014) per i bambini al di sotto dei 3 anni è prevedere un apporto proteico quotidiano che si trovi all'interno del range 8-12% dell'energia totale e comunque perentoriamente al di sotto del 15% dell'energia totale giornaliera.

#### “Dai

3 anni in poi, sulla base delle indicazioni del Larn - aggiunge la dott.ssa Lisa Mariotti, Nutrizionista Pediatrica Dipartimento Medicina dell'Infanzia e dell'età Evolutiva ASST Fatebenefratelli-Sacco di Milano, consulente nutrizionista SIPPS - per l'apporto proteico, è bene rimanere nell'intervallo di riferimento 12-18% sulle calorie giornaliere. Il pericolo di un consumo eccessivo può portare a complicanze a livello renale, sovrappeso/obesità e modifiche dell'appetito”.

#### Le

proteine, dopo l'acqua, costituiscono la parte maggiore dei tessuti per questo sono uno dei principali alimenti indispensabili nella dieta dell'uomo. Hanno una funzione prevalentemente plastica (servono per lo sviluppo, la conservazione e il ripristino delle cellule) e, in misura minore, energetica. In particolare, i fabbisogni proteici di bambini e adolescenti (1-17 anni) sono calcolati per soddisfare le richieste necessarie per la crescita e per il mantenimento di una massa proteica in progressivo aumento.

“Le proteine non sono tutte uguali - conclude il dott. Leo Venturelli, Responsabile comunicazione SIPPS - quelle di origine animale si definiscono complete, in quanto una singola porzione dell'alimento che le veicola è in grado di soddisfare pienamente il fabbisogno dell'organismo in termini proteici. Al contrario, le proteine derivanti da fonti vegetali quali i legumi si definiscono incomplete: in tal caso, una singola porzione non copre i fabbisogni proteici dell'organismo; per raggiungerli, è necessario consumare insieme un'altra fonte alimentare. Il classico consumo di pasta e fagioli è l'esempio principe di questo concetto: combinando le proteine dei legumi con i cereali la qualità proteica viene migliorata per via di una

reciproca integrazione, permettendo di raggiungere il fabbisogno proteico ideale”.