

Per avere più muscoli si può **puntare sulla soia** e non sulle bistecche

Un adeguato apporto proteico è molto importante per ridurre la perdita la massa muscolare che si verifica con il passare degli anni e quando si parla di proteine in questo contesto viene naturale pensare a quelle di origine animale e quindi soprattutto alla carne. Ma le proteine vegetali possono avere anch'esse un ruolo protettivo?

Stando ad uno studio condotto in Cina e recentemente pubblicato su *The Journal of Nutrition Health and Aging* la risposta sembra affermativa.

In questo studio, analizzando i consumi proteici di 2726 persone, di età pari o superiore a 65 anni, che sono state poi seguite per 4 anni, i ricercatori hanno osservato che la perdita di massa muscolare a livello degli arti era minore in chi aveva consumi più elevati di proteine vegetali rispetto a chi aveva consumi più bassi.

Non si è invece rilevata nessuna associazione tra conservazione di massa muscolare e consumo totale di proteine o di proteine di origine animale. «L'aspetto più interessante di questa ricerca — commenta Paola Palestini, professore di biochimica e coordinatore della Scuola di specializzazione in Scienza dell'alimentazione dell'Università Milano Bicocca — è che mette l'accento sulle proteine vegetali,

spesso sottovalutate. Le considerazioni che potremmo fare sono essenzialmente due. La prima riguarda il tipo di proteine vegetali utilizzate per questo studio. I cinesi consumano molta soia e prodotti a base di soia, le cui proteine sono di particolare valore biologico perché contengono una buona percentuale di aminoacidi essenziali, quelli che devono necessariamente essere assunti con la dieta. In caso di carenza di questi aminoacidi, l'organismo non può "costruire" le proteine di cui ha bisogno, comprese quelle muscolari. La seconda considerazione riguarda la presenza, nei vegetali, di altri fattori (come antiossidanti, vitamine, microelementi) che potrebbero avere un ruolo nel preservare la massa muscolare».

«Non dimentichiamo, comunque, — prosegue Palestini — che si tratta di ipotesi da confermare, anche perché studi precedenti supportano l'effetto positivo delle proteine animali — che sono le più complete dal punto di vista della composizione in aminoacidi essenziali — nel preservare la massa muscolare».

Visto che la soia è una fonte proteica così valida, non sarebbe allora opportuno per tutti introdurla nella dieta abituale? «La soia è effettivamente l'alimento di origine



L'esperto risponde

alle domande su argomenti di nutrizione all'indirizzo <http://forum.corriere.it/nutrizione>

vegetale con qualità proteiche più vicine a quelle della carne, — risponde Laura Rossi, ricercatore del Consiglio per la ricerca e la sperimentazione in agricoltura — non fa però parte della nostra tradizione gastronomica. Una frequenza di consumo indicativa per chi volesse cominciare ad introdurre la soia nella propria dieta, potrebbe essere una volta alla settimana, al posto di altre fonti proteiche animali,

come la carne oppure il formaggio.

«Non dimentichiamo, però, — conclude Rossi — che anche alimenti più mediterranei come fagioli, ceci, lenticchie possono contribuire a

soddisfare i nostri bisogni proteici e quindi anche a ridimensionare i consumi di alimenti di origine animale, se troppo elevati».

Carla Favaro Nutrizionista

© RIPRODUZIONE RISERVATA

A confronto

Alimenti (valori per etto)	Proteine grammi	Grassi → di cui saturi grammi	Carboidrati grammi	Energia (kcal)
Burger di soia*	16,5	7,9 → 1	7	177
Fettina (fesa bovina)**	21,8	1,8 → 0,6	0	103
Tofu*	14,5	9,4 → 1,4	0,7	150
Mozzarella vaccina*	18,7	19,5 → 10	0,7	253

* valori tratti dalle etichette nutrizionali

** valori tratti da Tabelle di composizione degli alimenti INRAN agg. 2000

Il «finto» formaggio

Pochi grassi, zero colesterolo

Il tofu, di origine asiatica, è ora sempre più diffuso anche in Occidente, dove viene spesso indicato come alternativa vegetale al formaggio. Questo alimento, venduto in panetti, si ricava dal liquido ottenuto dai semi di soia, che viene fatto coagulare con l'aggiunta di agenti coagulanti (riportati in etichetta) e poi pressato in apposite forme. Avendo un gusto neutro, acquisisce facilmente il sapore degli alimenti o dei condimenti con i quali viene accompagnato e si presta a preparazioni sia dolci che salate. Seppure con alcune differenze fra un prodotto e l'altro, il tofu è comunque caratterizzato da un buon contenuto di proteine, dalla favorevole composizione dei suoi grassi (quasi tutti "buoni" monoinsaturi e polinsaturi) e dall'assenza di colesterolo (essendo un alimento tutto vegetale). E ancora, il tofu apporta calcio, mentre il suo contenuto di sodio è assai modesto.

C. F.

© RIPRODUZIONE RISERVATA