Le fonti di proteine più sane

Guida all'alimentazione su base scientifica

A cura di **fabdelta.it**

Le proteine sono essenziali, ma non tutte le fonti sono uguali. La scienza moderna dimostra che, per la longevità e la prevenzione delle malattie, la **fonte** delle proteine conta più della semplice quantità. Questa guida riassume l'approccio scientifico per scegliere proteine che ottimizzano la salute.

1. DI QUANTE PROTEINE HAI BISOGNO?

Linee guida per l'assunzione giornaliera:

- **Popolazione generale:** 0,8g per kg di peso corporeo (circa 56g/giorno per una persona di 70kg).
- **Anziani e sportivi:** Spesso richiedono 1,0–1,2g/kg o più per mantenere la massa muscolare.

2. IL CONCETTO DEL "PACCHETTO PROTEICO"

Non mangiamo nutrienti isolati; mangiamo cibo. L'effetto sulla salute è determinato dall'intero "pacchetto" di grassi, fibre e sodio che accompagna la proteina. Considera questi esempi:

Fonte (100g)	Il "Pacchetto" (Contesto Nutrizionale)	Valutazione
🥩 **Bistecca (Manzo)**	Proteine alte, ma troppi grassi saturi e zero fibre.	Limitare
🥓 **Prosciutto**	Proteine alte, ma sodio eccessivo e conservanti.	Evitare/Ridurre
🐟 **Salmone**	Proteine alte, ricco di Omega-3 e basso sodio.	**Ottima scelta**
🫘 **Lenticchie**	Proteine buone, molte fibre, zero grassi saturi.	**Ottima scelta**

3. CLASSIFICA DELLE FONTI PROTEICHE

Basata su vasti dati epidemiologici (inclusi studi di Harvard durati oltre 30 anni), le fonti proteiche sono classificate in base al loro impatto sulla longevità e sul rischio di malattie.

LIVELLO 1: FONTI OTTIMALI

Le scelte migliori per promuovere una salute ottimale, associate a ridotta mortalità e minor rischio di diverse malattie.

- 🫘 **Legumi:** Fagioli, Lenticchie, Ceci.
- 🌰 **Frutta secca & Semi:** Noci, Mandorle, Chia, Canapa.
- 🧊 **Alimenti a base di soia:** Tofu, Tempeh, Edamame.
- 🐟 **Pesce grasso:** Salmone, Sardine (Ricchi di Omega-3).

LIVELLO 2: BUONE FONTI (Consumare con moderazione)

Nutrienti, ma non dovrebbero necessariamente essere il piatto principale di ogni pasto se si punta all'eccellenza.

- 🍗 **Pollame:** Pollo/Tacchino (meglio senza pelle).
- 🧀 **Latticini Fermentati:** Yogurt, Kefir, Formaggio.
- 🥚 **Uova:** Ricche di nutrienti (1 al giorno è generalmente sicuro).
- 🌾 **Cereali integrali:** Quinoa, Avena.

LIVELLO 3: LIMITARE O EVITARE

Collegati costantemente a esiti negativi per la salute come malattie cardiache e diabete.

- 🥩 **Carne Rossa:** Manzo, Maiale, Agnello.
- 🌭 **Carni lavorate:** Bacon, Insaccati, Affettati (Cancerogene).

Vuoi saperne di più?

Per scaricare questo documento, trovare altre infografiche e leggere l'articolo completo, visita:

fabdelta.it/infografiche

© 2026 fabdelta.it. Tutti i diritti riservati.
Disclaimer: Questa guida ha scopo puramente informativo ed educativo; non sostituisce il parere medico professionale.