

LA CARENZA DI PROTEINE IN ALCUNI GIOVANI.

Una conseguenza del fatto che oggi i ragazzi tendono a mangiare in maniera scorretta è che nella loro alimentazione non è raro trovare una carenza di proteine, specie fra i ragazzi. Essi, infatti, consumano in grande abbondanza carboidrati in tutti i pasti, mentre assumono una quantità troppo scarsa di cibi proteici.

Succede infatti che - nel caso che facciano la prima colazione (ma spesso la saltano del tutto) - essa sia costituita da una tazza di the con una brioche o due, oppure con un certo numero di biscotti. Poi a scuola, come merenda di metà mattina, prendono una schiacciata o una pizzetta. Quando, verso le 13,30-14 arrivano a casa per il pranzo, spesso si limitano ad un piatto molto abbondante di pasta con una bibita dolce. La merenda di metà pomeriggio è di frequente costituita da una o due merendine. Un cibo apporto di proteine spesso compare soltanto nella cena e, ovviamente, non può garantire l'apporto proteico sufficiente.

Si tenga presente, del resto, che, quando si faccia riferimento a ciascun chilogrammo di peso corporeo, le necessità di proteine dei giovani sono maggiori di quelle degli adulti. Questi ultimi necessitano di un apporto minimo 0,8-0,9 grammi di proteine al giorno (da 56 a 63 grammi in chi pesa 70 chilogrammi). mentre un quattordicenne ne richiede un po' più di 1,6 grammi per chilogrammo e un sedicenne 1,3 grammi. Se si consuma una sola porzione di proteine al giorno, però, non si possono senz'altro raggiungere questi quantitativi.

La prima conseguenza di questo insufficiente apporto proteico è che risulta impossibile uno sviluppo fisico corretto, in particolare con riferimento alla massa muscolare.

Quali devono essere, invece, le abitudini corrette di un ragazzo, specie se pratica un'attività fisica come il calcio?

Già nella prima colazione va preso un alimento contenente proteine, come per esempio una tazza di latte (meglio se parzialmente scremato), oppure un vasetto di yogurt. La miglior merenda da fare a scuola nell'intervallo delle lezioni è costituita da un panino - da portarsi da casa - con il prosciutto crudo o cotto, preferibilmente sgrassati (ossia provati della parte bianca), oppure da un pezzo di formaggio grana con una porzione di frutta di stagione. Nel pranzo (come del resto a cena), poi, deve essere sempre compreso un secondo piatto, tenendo presente che, in una graduatoria ideale, il posto di miglior cibo proteico va al pesce (che andrebbe consumato almeno tre volte per settimana), seguito dal pollame, ma che anche le carni conservate (affettati magri, tonno in scatola) e i latticini come la mozzarella, il grana e la ricotta vanno molto bene. Anche nella merenda del pomeriggio (dopo l'allenamento nei giorni in cui questo si svolge) va molto bene un panino al prosciutto o un pezzo di grana con la frutta.

Di solito in chi abbandona un'alimentazione povera di proteine e passa ad una con queste caratteristiche si apprezza un miglioramento fisico già entro pochi mesi.

Enrico ARCELLI