

Alimenti a base di soia – Una fonte di proteine di alta qualità

Posizione del Comitato Consultivo Scientifico dell'ENSA

Introduzione

Le proteine sono nutrienti importanti necessari per la crescita e la riparazione di tutte le cellule dell'organismo, incluse quelle che compongono organi, muscoli, tessuti, pelle e capelli. Sono anche necessari per ormoni, enzimi e liquidi corporei come il sangue.

Tutte le proteine sono costituite da catene di aminoacidi. Gli aminoacidi sono gli elementi costitutivi delle proteine. Il nostro organismo necessita di 20 aminoacidi per funzionare correttamente e 9 di questi sono considerati "essenziali" o "indispensabili" in quanto non possono essere prodotti dall'organismo ma devono essere assunti dalla dieta. Gli altri aminoacidi non sono essenziali in quanto possono essere prodotti nell'organismo.



Quante proteine dovremmo assumere?

L'assunzione raccomandata per gli adulti è di 0,8 g di proteine/kg di peso corporeo al giorno, anche se generalmente nei Paesi occidentali ne assumiamo di più. Alcuni studi hanno riscontrato che anche le persone che consumano pochi latticini e poca carne o non ne consumano affatto hanno un apporto adeguato di proteine. Vi sono tuttavia alcune popolazioni che potrebbero non soddisfare le quantità raccomandate come le ragazze adolescenti e gli anziani. È stato anche suggerito che questo quantitativo potrebbe non essere abbastanza elevato per alcuni gruppi, come gli adulti anziani, anche se tale dato è oggetto di discussione.



Tipi di proteine

Le proteine assunte con la dieta possono essere classificate in base al tipo di aminoacidi da cui sono composte. Le proteine presenti negli alimenti di origine animale come carne, pollame, uova, pesce e latticini contengono tutti gli aminoacidi essenziali. Generalmente, le proteine presenti negli alimenti di origine vegetale come fagioli, lenticchie, noci, semi e grani, pur contenendo molti aminoacidi, non contengono tutti quelli essenziali. Un'eccezione è rappresentata dalla soia. La soia è una delle poche fonti di proteine vegetali a contenere tutti gli



aminoacidi essenziali, nei quantitativi richiesti dall'organismo umano, per cui la sua qualità è considerata simile a quella di proteine animali come latte, carne e uova.

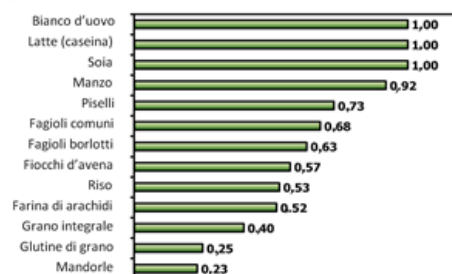
Qualità delle proteine

La qualità delle proteine assunte con la dieta è determinata da due fattori: il tipo di aminoacidi presenti nelle proteine e il modo in cui tali proteine vengono digerite. Per molti anni, per valutare la qualità delle proteine contenute in un alimento, è stato usato un metodo che assegna un punteggio agli aminoacidi corretto secondo la digeribilità delle proteine, il PDCAAS ("protein digestibility corrected amino acid score"). Esso si basa sulla quantità di aminoacidi essenziali presenti nella proteina e sul confronto con i nostri fabbisogni di tali aminoacidi oltre che sulla digeribilità della proteina. Le proteine alimentari vengono classificate in base a questi fattori; il punteggio massimo, pari a 1, indica la proteina di migliore qualità.

Recentemente è stato suggerito che si dovrebbe passare dal PDCAAS a un altro metodo, che assegna un punteggio agli aminoacidi indispensabili digeribili, il DIAAS ("digestible indispensable amino acid score"). Il DIAAS usa un metodo diverso ed è considerato una misura più accurata della reale digeribilità dei singoli aminoacidi. È però probabile che il PDCAAS sarà ancora utilizzato dagli enti regolatori per alcuni anni in quanto il DIAAS è attualmente disponibile solo per poche proteine e vi sono anche problemi relativi ai metodi per misurare la digeribilità.

Qualità delle proteine della soia

Figura 1. Punteggio degli aminoacidi corretto per la digeribilità delle proteine per alcune proteine



Il metodo PDCAAS classifica le proteine della soia come proteine di alta qualità. A differenza della maggior parte delle proteine di origine vegetale, a seconda della fonte alimentare, le proteine della soia ottengono un punteggio compreso tra 0,9 e 1,0, il punteggio più alto possibile, simile a quello delle proteine della carne e del latte (vedere la Figura 1).

Il valore DIAAS delle proteine della soia potrebbe essere leggermente inferiore al valore PDCAAS ma le proteine della soia hanno comunque un DIAAS pari a circa 0,9 e sono quindi ancora considerate proteine di alta qualità.

Vantaggi aggiuntivi delle proteine della soia

I vantaggi delle proteine della soia vanno oltre il semplice apporto di aminoacidi essenziali. Alcune ricerche suggeriscono che vari tipi di proteine possano svolgere un ruolo nel mantenere in buona salute specialmente il cuore e le ossa. Nel caso delle proteine della soia, alcuni studi hanno riscontrato che riducono il colesterolo nel sangue e possono anche ridurre la pressione arteriosa, due fattori di rischio importanti per le malattie cardiovascolari.

Gli alimenti a base di soia, inoltre, non forniscono solo proteine. La soia è povera di grassi saturi e contiene grassi insaturi sani che la rendono un'alternativa ideale ai prodotti animali. La sostituzione di prodotti di origine animale con alimenti di origine vegetale ha implicazioni importanti sia per la nostra salute che per l'ambiente.

Riassumendo

- Le proteine sono nutrienti essenziali necessari per molte importanti funzioni dell'organismo.
- Generalmente, la popolazione dei Paesi occidentali assume proteine in quantità sufficienti nella dieta, anche se alcuni gruppi potrebbero non soddisfare le quantità raccomandate.
- Gli aminoacidi sono gli elementi costitutivi delle proteine. Alcuni di questi aminoacidi non possono essere prodotti dall'organismo e devono essere assunti dalla dieta (essenziali) mentre altri sono considerati non essenziali in quanto possono essere prodotti dall'organismo.
- La qualità delle proteine assunte con l'alimentazione è stata tradizionalmente valutata con il metodo PDCAAS, una misura della capacità delle proteine di fornire livelli adeguati di aminoacidi essenziali per i fabbisogni umani, anche se è ora in discussione un nuovo metodo, il DIAAS.
- Le proteine della soia sono tra le poche proteine di origine vegetale a essere riconosciute di alta qualità e sono considerate simili alle proteine della carne e del latte.
- Oltre a fornire aminoacidi importanti, è stato dimostrato che le proteine della soia aiutano a ridurre la pressione arteriosa e il colesterolo nel sangue, importanti fattori di rischio per le malattie cardiovascolari.
- Poiché sono fonte di proteine di alta qualità, hanno un basso tenore di grassi saturi e contengono grassi insaturi sani, gli alimenti a base di soia sono prodotti eccellenti da includere in una dieta sana ed equilibrata.

Informazioni sull'ENSA

Fondata nel gennaio 2003, l'ENSA (European Natural Soyfood Manufacturers Association [Associazione europea dei produttori di prodotti naturali a base di soia]) rappresenta gli interessi dei produttori di alimenti naturali a base di soia in Europa. Il termine "naturale" si riferisce al processo di produzione utilizzato dai membri dell'ENSA per produrre alimenti usando semi di soia interi. I prodotti alimentari a base di soia dei membri dell'ENSA sono prodotti senza alcun uso di componenti GM (geneticamente modificati [*genetically modified*]) oppure semi GM.

L'ENSA è un'associazione di società operanti a livello internazionale, che va da grandi imprese a piccole aziende a conduzione familiare con un fatturato annuale di 0,7 miliardi di euro. Fin dalla sua fondazione nel 2003, l'ENSA ha sensibilizzato il pubblico in merito al ruolo della soia e a una dieta basata su vegetali, muovendosi verso una produzione alimentare e modelli di consumo più sostenibili.

Per maggiori informazioni riguardo all'ENSA, visiti www.ensa-eu.org oppure contatti la segreteria.

ENSA Secretariat

Neo Building box 7

Rue Montoyer 51

Bruxelles 1000,

Tel.: + 32 2 741 62 15

Fax: + 32 2 737 95 01

E-mail: secretariat@ensa-eu.org

Sito Web: www.ensa-eu.org