

INTRODUZIONE ALLE PROTEINE

LE PROTEINE SONO VITALI PER LA VITA E PER LA CRESCITA

Le proteine sono una delle sostanze più abbondanti nel nostro corpo, visto che costituiscono circa il 18% del nostro peso. Le proteine forniscono al corpo ciò che è necessario per creare, sostituire e riparare tutte le cellule e i tessuti organici. Le proteine sono una componente importante dei muscoli e della pelle, dei capelli e delle unghie, del sangue e degli altri organi, del cervello e dei nervi, persino dei geni.

I processi metabolici che fanno funzionare il nostro corpo sono regolati da alcune proteine (ormoni) e catalizzati da altre proteine, mentre altre ancora (anticorpi) proteggono l'intero organismo dalle infezioni.

Mentre le proteine vengono utilizzate in primo luogo per costruire e riparare i tessuti, possono anche essere utilizzate per fornire calore ed energia in mancanza di grassi o carboidrati disponibili.

LA DIETA DEVE FORNIRE PROTEINE OGNI GIORNO

Il nostro corpo non può immagazzinare le proteine, per cui abbiamo bisogno di riceverne continuamente dalla nostra alimentazione. Quando il corpo riceve proteine, usa solo quelle di cui ha bisogno per la costruzione e la riparazione delle cellule, mentre converte il resto in carburante da usare come energia. Una volta che le proteine sono state convertite non possono più essere ritrasformate, a prescindere dagli eventuali fabbisogni corporei che si siano sviluppati successivamente.

LE PROTEINE SONO UNA FORMAZIONE DI AMMINOACIDI

Le proteine sono composte come una catena, avvolta su sé stessa, di piccole entità chimiche conosciute come amminoacidi. Il corpo non può assimilare l'intera molecola della proteina, ma è costretto a spezzarla in singoli amminoacidi, che possono essere successivamente riassemblati per formare le nuove combinazioni di proteine necessarie per i tessuti corporei, le cellule, gli enzimi e molti altri.

Mentre tutti gli amminoacidi hanno alcune caratteristiche in comune, ciascuno ha proprietà molto specifiche che lo rendono un'entità chimica separata. Dei 22 differenti amminoacidi di cui ha bisogno il corpo, 9 sono definiti "essenziali" perché non possono essere sintetizzati e devono essere forniti giornalmente dal cibo che mangiamo.

Per i bambini sono 10 gli amminoacidi considerati "essenziali", perché non sono in grado di sintetizzare l'arginina.

AMMINOACIDI ESSENZIALI NELL'ALIMENTAZIONE

AMMINOACIDI ESSENZIALI NELL'ALIMENTAZIONE

Arginina (*)	Istidina
Isoleucina	Leucina
Lisina	Metionina
Fenilalanina	Treonina
Triptofano	Valina

AMMINOACIDI NON ESSENZIALI

Alanina	Asparagina
Acido aspartico	Cistina
Cistina	Acido Glutammico
Glutammica	Glicina
Idrossiprolina	Prolina
Serina	Tirosina

**Essenziale per i bambini*

LE FONTI DI PROTEINE NON SONO TUTTE UGUALI

Le proteine si presentano sotto molte forme. È la presenza degli amminoacidi essenziali che determina la qualità della proteina. Ad esempio la gelatina è proteina al 100% ma, dato che è priva dell'amminoacido essenziale triptofano, ha poco valore per il corpo se assunta da sola.

Il valore nutrizionale di una proteina è determinato dalla quantità di amminoacidi essenziali che contiene. Il corpo costruisce le proteine (tessuti, ecc.), usando gli amminoacidi essenziali. Se ne riceve otto su nove, potrebbe non essere in grado di sintetizzare la particolare proteina di cui ha bisogno. O, se invece riceve una abbondante quantità di quegli otto, ma una piccola quantità del nono, il corpo costruirà proteine solo fino a che il nono amminoacido sarà esaurito. E i restanti otto non verranno usati per la sintesi proteica.

Perciò una proteina, per essere d'alta qualità, deve contenere tutti gli amminoacidi essenziali per l'alimentazione nelle quantità equilibrate che il corpo può usare.

MISURARE IL VALORE DELLE PROTEINE

Il valore nutritivo di una proteina è determinato dal grado di accordo tra il profilo di amminoacidi della proteina stessa ed il bisogno di amminoacidi del corpo. Migliore è l'accordo, più alto sarà il valore. Questo valore viene chiamato Punteggio della Digeribilità Proteica degli Amminoacidi Corretti (PDCAAS).

Il PDCAAS è basato sulle richieste di amminoacidi da parte dell'organismo. È un numero che mostra una comparazione tra il profilo di amminoacidi delle proteine contro uno standard di proteine di alta qualità e come una proteina venga completamente digerita. Un eccellente punteggio di PDCAAS è 1.0.

Il PDCAAS è calcolato esaminando dapprima la composizione di aminoacidi di un cibo. Dal momento che l'amminoacido essenziale presente in minor quantità nel cibo è il fattore che a sua volta limita la sintesi proteica, questo stesso aminoacido sarà quindi usato per rappresentare la qualità totale della proteina.

Viene quindi eseguito un aggiustamento per fare in modo che la digeribilità della proteina sia esaminata con la dovuta considerazione. Il risultato è una valutazione espressa in numeri. Per esempio le proteine derivanti dal latte (caseinati), che sono veramente proteine di alta qualità, hanno un PDCAAS di circa 1.0. Tutti i prodotti della GNLD a base di proteine hanno un PDCAAS di 1.0 o maggiore.

I CIBI RICCHI DI PROTEINE HANNO SPESSO UN ALTO CONTENUTO DI GRASSI E COLESTEROLO

La moderna scienza della nutrizione raccomanda diete con un basso contenuto di grassi e colesterolo per una salute ottimale e longevità. Proprio i cibi che sono più ricchi di grassi e di colesterolo costituiscono alcune delle nostre migliori fonti di proteine: uova, carne rossa, prodotti caseari. Se smettiamo di mangiare questi cibi, in modo da ridurre i grassi ed il colesterolo presenti nella nostra dieta, rischiamo di limitare l'assunzione di proteine.

I PRODOTTI GNLD A BASE DI PROTEINE SONO SUPERIORI

La Golden Neo-Life Diamite miscela scientificamente proteine provenienti da diverse fonti naturali per ottenere un profilo superiore degli aminoacidi. Diversamente da altri integratori proteici presenti sul mercato, che usano aminoacidi sintetici per raggiungere questo obiettivo, la GNLD usa solo puri aminoacidi nella loro forma naturale. I risultati sono rappresentati da prodotti a base di proteine di alta qualità con un contenuto molto limitato di grassi e colesterolo.

I VANTAGGI DELLA TECNOLOGIA GNLD PER LE PROTEINE

■ IL PROCESSO PROTOGARD

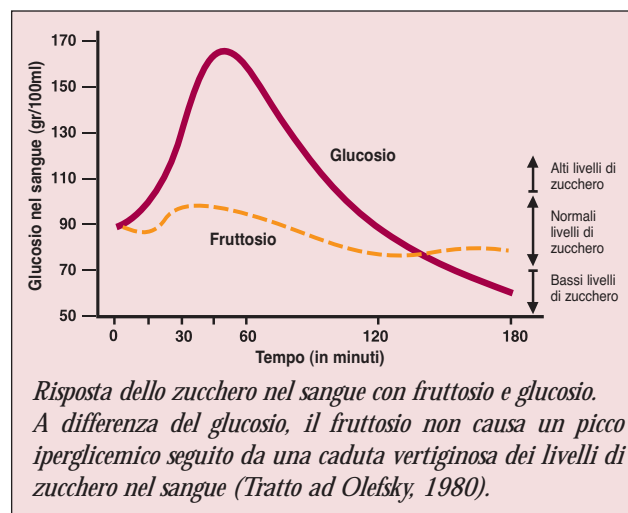
Per ottenere proteine di altissima qualità il processo di lavorazione ha un'importanza analoga alla scelta delle migliori materie prime: è necessario infatti proteggerne e conservarne inalterati i valori nutrizionali.

Il caldo eccessivo può snaturare le proteine e distruggere la struttura dei loro aminoacidi, riducendone il valore per il corpo. L'esclusivo Processo Protogard della GNLD protegge gli aminoacidi miscelando le materie prime di alta qualità a basse temperature.

■ IL MARGINE GLICEMICO

I prodotti GNLD a base di proteine contengono il fruttosio, per il suo potere dolcificante naturale e per l'alto valore energetico. Il fruttosio è un carboidrato semplice derivante dagli zuccheri naturali della frutta e fornisce un livello di energia ancora più elevato rispetto ad altri zuccheri come il glucosio o il saccarosio. Negli integratori GNLD a base di proteine il fruttosio fornisce un importante "margine glicemico" dando costante-

mente energia, senza gli alti e bassi energetici associati al saccarosio. Come mostra il grafico che segue, il saccarosio fornisce uno scatto veloce di energia, ma provoca anche il rilascio di insulina. Questo, a sua volta, rende più rapido l'esaurimento dell'energia muscolare (glicogeno) e sopprime la conversione dei grassi in energia. Il risultato è un eccesso di energia seguito da affaticamento e fame. Il fruttosio, invece, NON causa un aumento rapido degli zuccheri nel sangue o rilascio d'insulina. Il fruttosio fornisce un rilascio costante degli zuccheri nel sangue che postone l'esaurimento del glicogeno dei muscoli. Il risultato è una maggiore resistenza durante gli esercizi di ginnastica o semplicemente più energia durante tutta la giornata.



RISPARMIO DI PROTEINE

Il maggior bisogno dell'organismo è l'energia costante. Se i cibi energetici (carboidrati e grassi) non possono fornire l'energia necessaria al corpo, questo convertirà le proteine in energia. Quando esiste un bilanciamento tra carboidrati e grassi, le proteine vengono "messe da parte" e conservate per le funzioni corporee speciali di mantenimento, ristrutturazione e crescita. Gli integratori di proteine della GNLD forniscono carboidrati "ad elevato livello energetico" con assorbimento rallentato per ottenere questa importante azione di risparmio di proteine.

TUTTI I 22 AMMINOACIDI

Per ottenere il massimo livello di efficienza dalle proteine, gli integratori di proteine della GNLD forniscono tutti i 22 aminoacidi coinvolti nella nutrizione umana, permettendo di utilizzare gli aminoacidi essenziali al massimo per la formazione e ricostruzione dei tessuti, per la sintesi degli enzimi e per altro ancora.

Questo vantaggio "completo" non si trova in tutti i cibi che forniscono proteine.