

**ITALIANI E PROTEINE, SONO 7,4 MILIONI LE FAMIGLIE CHE FANNO IL PIENO NEL CARRELLO  
L'ESPERTO: "BENE LE VEGETALI MA QUELLE ANIMALI HANNO PIÙ ALTO VALORE BIOLOGICO"  
LA BRESAOLA DELLA VALTELLINA IGP? UN VERO CONCENTRATO DI PROTEINE NOBILI**

*Il salume light valtellinese è una fonte privilegiata: una porzione da 50 g assicura un contenuto medio proteico nobile di circa 17 g. Non tutti sanno che ne contiene anche di più rispetto ad altri alimenti notoriamente proteici come carni bianche, uova, latticini e altri salumi e che, a parità o maggioranza di proteine, non ha scarti e ha pochi grassi. Il nutrizionista Luca Piretta: "Le proteine animali sono definite di alto valore biologico perché contengono tutti gli aminoacidi essenziali senza dover ricorrere a particolari combinazioni alimentari. La Bresaola della Valtellina IGP contiene anche aminoacidi sazianti come arginina e lisina e garantisce un'alta biodisponibilità unita ad un elevato valore biologico"*

Le proteine sono da qualche tempo una tendenza globale e sembrano destinate a diventare ancora più popolari tra i consumatori italiani: **sono 7,4 milioni le famiglie che ne fanno il pieno** (Fonte: Gfk Italia Consumer Panel), ben **85 italiani su 100** (Fonte: Natruly). I cibi ricchi (o arricchiti) di proteine sono esplosi, con una **crescita del +18% in 12 mesi, per un valore di oltre 1,2 miliardi di euro di vendite (+8,4%)**. Per dimagrire, per migliorare le prestazioni sportive e mettere su massa muscolare, ma anche per gli anziani, le proteine sono fondamentali per la salute in generale: insieme a lipidi e carboidrati, **rappresentano i macronutrienti** di cui il nostro corpo ha bisogno quotidianamente (il 45-60% delle calorie quotidiane deve provenire dai carboidrati, **il 15-20% dalle proteine** e il 25-30% dai grassi). L'opinione dei nutrizionisti è unanime: il loro corretto consumo è correlato alla riduzione della mortalità e delle malattie croniche, svolgendo attività enzimatiche o ormonali, funzionare come recettori o 'leganti' per varie sostanze, farmaci in primis. Possono essere coinvolte, inoltre, nella contrazione muscolare, nella risposta immunitaria, nella coagulazione del sangue ma non solo. **Secondo l'OMS, la quantità di proteine** da assumere quotidianamente corrisponde a circa **1 grammo per ogni chilo di peso corporeo**, per l'adulto in normali condizioni di salute.

**PROTEINE ANIMALI E VEGETALI: "ENTRAMBE PREZIOSI MA QUELLE ANIMALI SONO PIÙ COMPLETE"**

Esistono tanti tipi di fonti proteiche e occorre distinguere tra quelle di origine animale e vegetale ma è necessaria una distinzione: *"Le proteine animali sono definite di alto valore biologico e sono più complete, quindi facilmente sfruttabili per la sintesi proteica - Luca Piretta, gastroenterologo e nutrizionista all'Università Campus Biomedico di Roma - perché contengono tutti gli aminoacidi essenziali senza dover ricorrere a particolari combinazioni alimentari e che non troviamo, nella loro completezza nelle proteine vegetali se non facendo abbinamenti mirati e studiati"*. Quindi, il loro consumo regolare soddisfa facilmente il fabbisogno proteico. Quelle vegetali, di basso o medio valore biologico, *"sebbene forniscano un importante contributo nutrizionale, sono molecole più difficili da digerire da un punto di vista enzimatico e la loro biodisponibilità è minore rispetto a quelle di origine animale. Detto questo, è ovvio che anche queste devono far parte di una sana alimentazione"*. Ci sono, poi, alimenti che per loro natura sono una fonte privilegiata di proteine, come la **Bresaola della Valtellina IGP: una porzione da 50 g assicura un contenuto proteico nobile di 16,5 g**. Il salume tipico certificato è uno dei cibi più proteici, grazie al fatto di essere carne essiccata e di contenere un alto concentrato di proteine pari alla materia prima all'origine. A parità o maggioranza di proteine rispetto ad altri alimenti, non ha scarti e ha pochi grassi.

**BRESAOLA DELLA VALTELLINA IGP, IN 100 GRAMMI MOLTE PIÙ PROTEINE RISPETTO A POLLO E UOVA**

*"Quelle della Bresaola della Valtellina IGP sono le proteine più concentrate per 100g di alimento rispetto agli altri prodotti della carne vaccina. Si tratta, altresì, di proteine di alta qualità racchiuse in poco volume,*

**CONSORZIO DI TUTELA BRESAOLA DELLA VALTELLINA**

Via Piazza, 23 - 23100 Sondrio  
T +39 0342 201 984  
info@bresaoladellavaltellina.it  
consorziotutelabresaolavaltellina@pec.it

C.F./P.IVA e n. iscrizione al Registro  
delle Imposte di Sondrio n. 00735490146  
Fondo Consortile € 41.316,48 i.v.

essenziali quindi per gli anziani inappetenti o per chi fa attività sportiva nel pasto pre-gara, che deve essere di scarsa quantità” continua il nutrizionista. Non tutti sanno che, se calcoliamo l’unità proteica di 100 g di **Bresaola della Valtellina IGP (che forniscono 33.1 g di proteine)** ed **effettuiamo una comparazione con altre fonti proteiche** (salumi, carni bianche, uova, latticini, ecc.), il salume tipico valtellinese regge tranquillamente il confronto e in alcuni casi lo supera anche. Basti pensare che 100 g di prosciutto cotto sgrassato forniscono circa 17 g di proteine, la stessa quantità di prosciutto crudo nazionale ne garantisce 27,8 g, a fronte dei 15,7 g per 100 g di Mortadella Bologna IGP (Fonte: Tabelle di composizioni degli alimenti del Crea). E ancora, paragonato ad altri alimenti notoriamente ritenuti buona fonte di proteine, 100 g di pollo intero, senza pelle e cotto al forno forniscono 27,9 g, mentre 100 g di uova hanno una quota proteica di 12,4 g e un hamburger da 100 g ne contiene 24,5 g. *“Inoltre, contiene aminoacidi sazianti come arginina (2.048 mg per una porzione di 100 g) e lisina (2.929 mg per 100 g) e garantisce un’alta biodisponibilità unita ad un elevato valore biologico – conclude Piretta - A fronte di questi plus nutrizionali, non si accompagna di grassi saturi (solo 1 g di grassi e 30 mg di colesterolo per una porzione di 50 g). Grazie al ridotto apporto calorico, all’alto potere nutrizionale e alla facile digeribilità, la Bresaola della Valtellina Igp è amata e consumata anche da sportivi e da coloro che tengono alla propria forma fisica. Le proteine nobili, pari al 33,1% dei macronutrienti complessivi del prodotto e l’adeguata quota di aminoacidi ramificati garantiscono un’ulteriore fonte di nutrimento nei momenti di sforzo fisico intenso, accorciando i tempi di recupero, favoriscono la sintesi proteica e, di conseguenza, l’aumento della massa magra”.*

#### **ECCO I 5 MOTIVI PER CUI LE PROTEINE DELLA BRESAOLA DELLA VALTELLINA IGP SONO “PREMIUM” A 360°**

- 1.Un concentrato di proteine.** Quelle della Bresaola della Valtellina Igp sono le proteine più concentrate per 100g di alimento rispetto agli altri prodotti della carne vaccina.
- 2.Altissima qualità in pochissimo volume.** Si tratta di proteine di alta qualità racchiuse in poco volume e quindi diventano essenziali per gli anziani inappetenti o per chi fa attività sportiva nel pasto pre-gara che deve essere di scarsa quantità.
- 3.Uno scrigno di plus nutrizionali.** Contiene aminoacidi sazianti come arginina (2.048 mg per una porzione di 100 g) e lisina (2.929 mg per 100 g) e garantisce un’alta biodisponibilità unita ad un elevato valore biologico.
- 4.Energia allo stato puro.** Le proteine nobili, pari al 33,1% dei macronutrienti complessivi del prodotto, e gli aminoacidi ramificati garantiscono un’ulteriore fonte energetica nei momenti di sforzo fisico intenso.
- 5.High protein, low fat.** A fronte di tanti plus nutrizionali, non si accompagna di grassi saturi (solo 1 g di grassi e 30 mg di colesterolo per una porzione di 50 g).

Infine, il consiglio più importante di tutti perché il buon senso non è mai troppo: *“è bene che le proteine non diventino assolute protagoniste della dieta. Le diete iperproteiche possono essere molto efficaci per dimagrire subito, ma è fondamentale che siano fatte su consiglio di un esperto, con il suo stretto controllo e per periodi brevi. Questo perché, alla lunga, un regime privo o povero di altri elementi può avere ripercussioni sul sistema endocrinologico”.*

Questa azione è stata realizzata con il cofinanziamento del Fondo Europeo Agricolo per lo Sviluppo Rurale (FEASR) - PROGRAMMA DI SVILUPPO RURALE 2014-2020 DELLA LOMBARDIA -GRUPPO DI AZIONE LOCALE VALTELLINA: VALLE DEI SAPORI 2014-2020 SCARL.

**Ufficio stampa Consorzio di Tutela Bresaola della Valtellina**

**INC** – Istituto Nazionale per la Comunicazione

Ivana Calò Tel. 324 8175786 – [i.calò@inc-comunicazione.it](mailto:i.calò@inc-comunicazione.it)

Valentina Spaziani Tel. 349 5743907 – [v.spaziani@inc-comunicazione.it](mailto:v.spaziani@inc-comunicazione.it)

#### **CONSORZIO DI TUTELA BRESAOLA DELLA VALTELLINA**

Via Piazza, 23 – 23100 Sondrio

T +39 0342 201 984

[info@bresaoladellavaltellina.it](mailto:info@bresaoladellavaltellina.it)

[consorziotutelabresaolavaltellina@pec.it](mailto:consorziotutelabresaolavaltellina@pec.it)

C.F./P.IVA e n. iscrizione al Registro

delle Imposte di Sondrio n. 00735490146

Fondo Consortile € 41.316,48 i.v.