“Cosa” e “quanto”: proteine

Età (anni)	AR /kg		PRI /kg	
	M	F	M	F
0,5	1,12		1,31	
1	0,95		1,14	
1,5	0,85		1,03	
2	0,79		0,97	

Un punto difficile:

- Quanto si può superare il PRI?
- Nell’adulto forse non importa
- Nel bambino?

Un dato importante:

- Più il bambino cresce, **meno** proteine servono x kg p.c.!

Intake eccessivo di proteine = fattore di rischio per:

- obesità (*adiposity rebound* più precoce)
- ipertensione
- microdanno glomerulare
- alterazione dell’ecosistema intestinale.

K.F. Michaelsen NMCD 2012

Quanto si può salire con l'intake proteico?

Fra i 6 e i 24 mesi di vita, un **intake proteico superiore al 15%** dell'energia totale può portare, in alcuni soggetti, all'**Early Adiposity Rebound**, favorendo lo **sviluppo di Obesità futura**

C Agostoni et al. How much protein is safe? IJO 2005; 29, S8–S13

*"…orientarsi, in termini prudenziali, verso un'assunzione di proteine che fino ai 2 anni di età sia compresa nell'intervallo **8-12% En** e **<15% En**" … "per il primo anno di vita … assunzioni di **proteine >20% En** possono interferire con la funzionalità renale"* (LARN 2014)

Cosa e quanto: proteine

Il bisogno ed il livello di sicurezza di assunzione delle proteine si riduce con l'aumentare dell'età.

4 – 6 mesi	1,4 gr. P /kg/die	10,5 g/die
7 – 9 mesi	1,3 gr. P /kg/die	11,7 g/die
10 – 12 mesi	1,3 gr. P /kg/die	10,9 g/die

Protein and amino acid requirements in human nutrition: FAO/WHO/UNU Expert Consultation. Geneva 2002

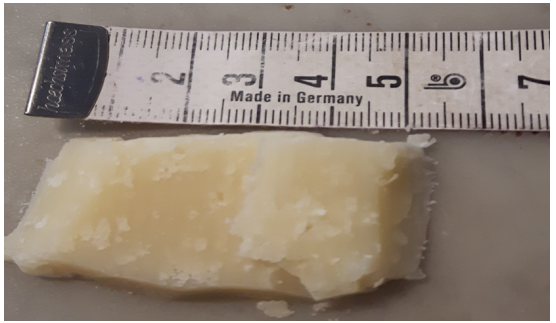
Intake eccessivo di proteine:

1. fattore di rischio per obesità (adiposity rebound);
2. fattore di rischio per ipertensione;
3. rischio di microdanno glomerulare;
4. alterazione dell'ecosistema intestinale.

K.F. Michaelsen NMCD 2012

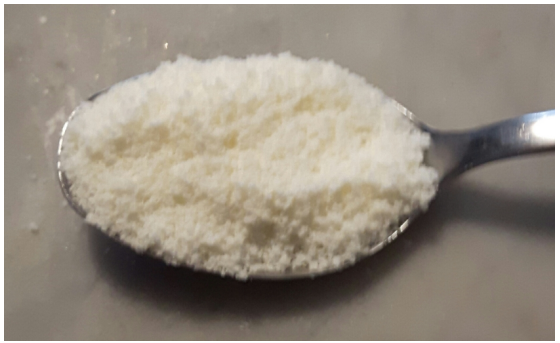
Ma conosciamo davvero il rapporto grammi/"attese visive" materne?

Carne 10 g = mezzo cucchiaio



Parmigiano a pezzi 5 g

Ceci 10 g = 46 ceci



Parmigiano grattugiato 5 g = 1 cucchiaio