**LE PROTEINE**

Le proteine sono la componente più importante del nostro organismo dopo l’acqua, e il loro nome lo sottolinea: deriva dall’antica parola greca "pròteios" che significa "di primaria importanza". Il nostro organismo si compone infatti di miliardi di cellule, e queste, a loro volta, sono costruite proprio a partire dalle proteine. Per esprimere questo concetto gli scienziati dicono che le proteine svolgono una funzione "plastica". Sono fatti di proteine anche gli enzimi, gli ormoni, gli anticorpi, i muscoli, le ossa, i capelli, la pelle, tutti gli organi interni.

Le proteine nascono dalla combinazione di poco più di venti sostanze piccolissime e dal nome misterioso: gli amminoacidi.

Di questi amminoacidi che compongono le proteine, il nostro organismo è capace di sintetizzarne alcuni, che sono detti "non essenziali"; gli altri, "essenziali", deve invece assumerli con gli alimenti. Un alimento è perciò tanto più completo quanti più amminoacidi essenziali contiene. Gli alimenti più completi di tutti sono quelli di origine animale, come la carne, il pesce, il latte e le uova, poiché contengono tutti gli amminoacidi essenziali. Quelli di origine vegetale, come i cereali e i legumi, sono invece privi di alcuni di essi, e sono quindi di qualità inferiore. La carenza di amminoacidi essenziali può però essere annullata mangiando contemporaneamente cereali e legumi.