



Ancuta
Nartea

Proteine vegetali alternative e l'infiammazione

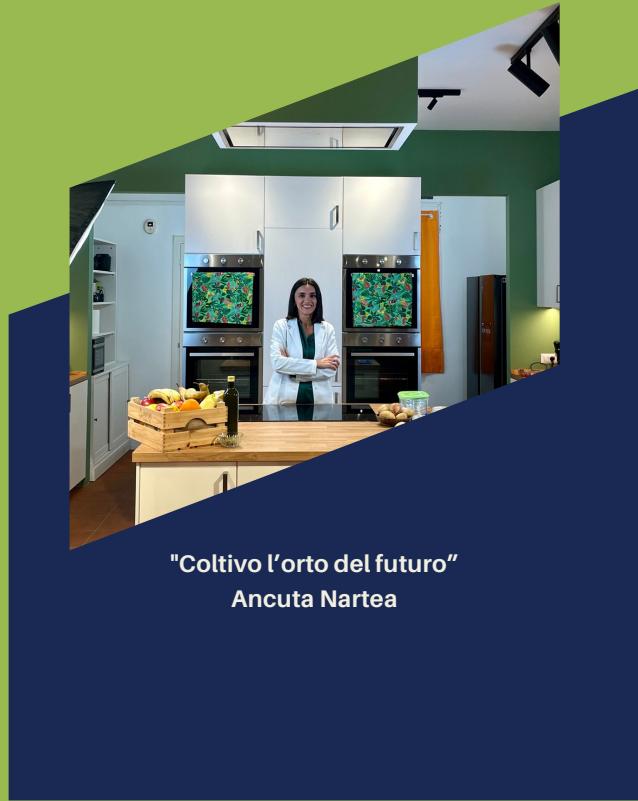
Quando la prevenzione incontra la sostenibilità

L'Altra Medicina

ancuta.nartea@gmail.com
3319123650

14 Marzo 2025, Bologna





Chi sono io? Dalla ricerca all'impresa

- Laurea UNIUD
- Ricerca in Francia sull'olio di palma
- Dottorato in Tecnologie alimentari UNIVPM: Alimenti funzionali da scarti vegetali
- Ex ricercatrice UNIVPM Centro Europeo Agribioserv: legumi e finocchio marino per la biodiversità e la salute
- Docente corso magistrale Novel foods, Functional Foods and Nutraceuticals per Tecnologi e Nutrizionisti
- Business developer/R&D per start-up innovative salute e sostenibilità
- Advisor Prevenzione a Tavola



Cos'è l'infiammazione? Una risposta naturale

L'infiammazione è una risposta naturale del sistema immunitario a danni o infezioni nei tessuti del corpo. È un processo naturale e protettivo, ma quando è eccessiva o dura troppo a lungo, può causare danni ai tessuti stessi. L'infiammazione può essere acuta (di breve durata) o cronica (persistente nel tempo).

I segni tipici dell'infiammazione acuta includono:

- Rossore
- Gonfiore
- Calore
- Dolore

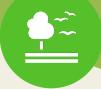


Infiammazione cronica di basso grado

- Alimenti ricchi di zuccheri raffinati e carboidrati ad alto indice glicemico
- Grassi saturi e trans
- Additivi e conservanti dei cibi ultra-processati
- Grasso viscerale
- No sport
- Cortisolo e stress
- Inflammaging
- Inquinamento ambientale



Perchè le proteine vegetali?



USO SUOLO

Il 70% della superficie agricola destinata ad alimentare allevamenti sempre più intensivi



CO2

Generando il 15 % del gas serra globale dal bestiame perché si disbosca per avere terreno per coltivare il mangime per gli animali.

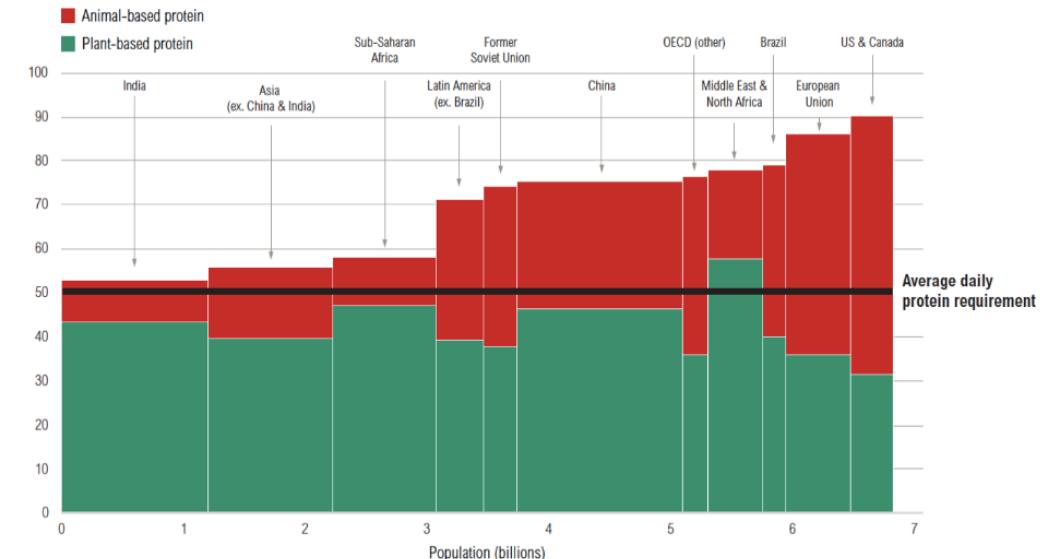


BIODIVERSITÀ

Sulla terra di 8 milioni di specie presenti, 1 milione sono a rischio estinzione per via del cambiamento climatico

Troppe proteine

Figure 1 – Protein consumption exceeds average estimated daily requirements in all the world's regions, and is highest in developed countries, g/capita/day, 2009.



Source: GlobAgri model with source data from FAO (2015) and FAO (2011a). Width of bars is proportional to each region's population. Average daily protein requirement of 50 g/day is based on an average adult body weight of 62 kg (Walpole et al. 2012) and recommended protein intake of 0.8 g/kg body weight/day (Paul 1989). Individuals' energy requirements vary depending on age, gender, height, weight, pregnancy/lactation, and level of physical activity.

Source: Ranganathan et al. 2016.

80 g

50 g

Proteine vegetali naturali e processate

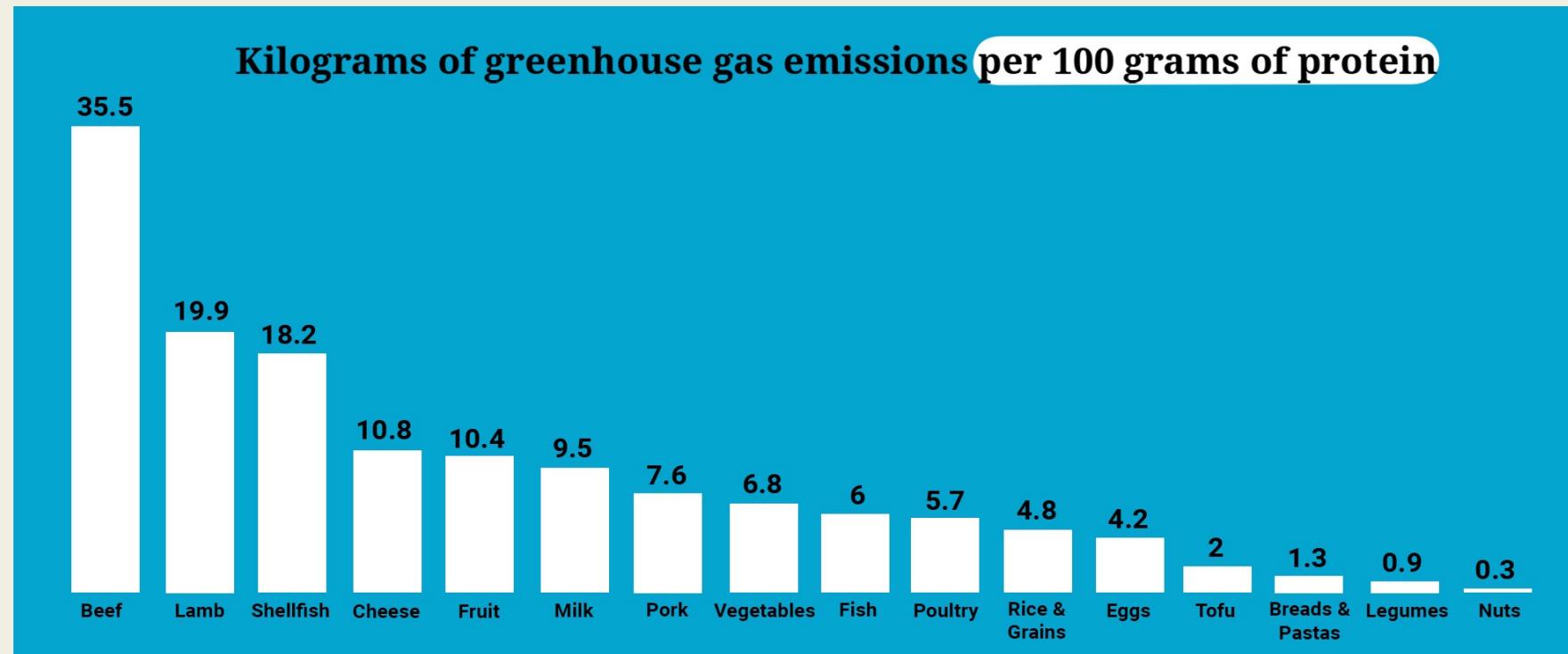
PROTEINE NATURALI

- Legumi e cereali
- Semi oleaginosi
- Frutta secca
- Semi di chia
- Semi di canapa
- Spirulina
- Alternative vegetali tradizionali (tofu)

PROTEINE PROCESSATE

- Concentrati di soia e pisello
- Estrusi di proteine
- Microestrusi di proteine
- Proteine da semi di erba medica 45-60% proteine
- Proteine da semi di colza >90%
- Proteine da fagiolo mungo >84%
- Proteine idrolizzate da trebbie di riso e orzo 85%

L'impatto della CO2



Fonte: One Earth 7, July 19, 2024 1193

Proteine ultra processate?



Gli estrusi proteici sono processati al limite del ultraprocessato, è un processo fisico, senza prodotti chimici ma comunque snatura il prodotto. È un compromesso che possiamo fare per la sostenibilità. Vediamo come funziona l'estrusione.



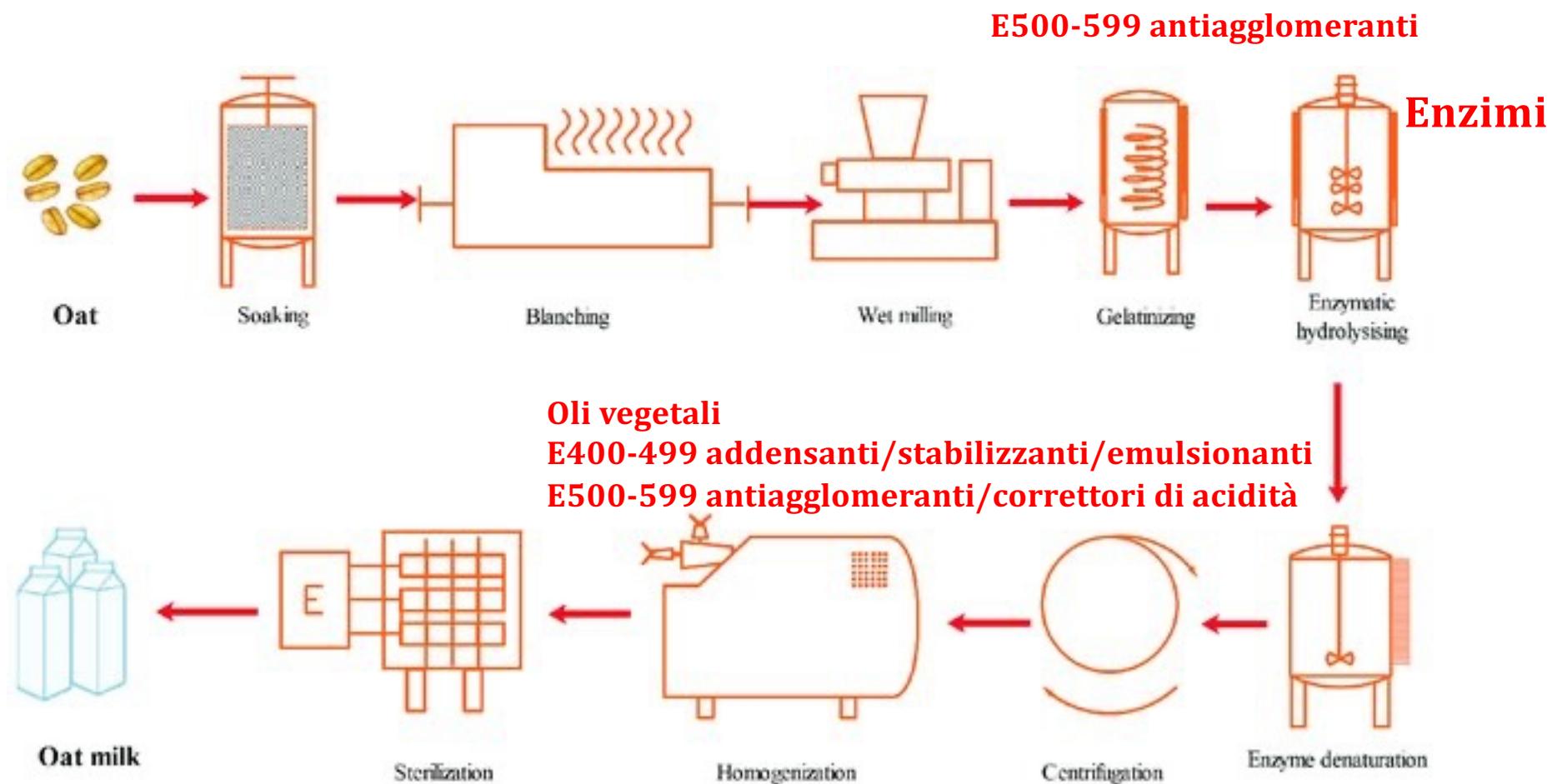
Preferire la semplicità

- Gli estrusi e i concentrati hanno perso i micronutrienti, rimangono solo proteine e un po' di grassi.
- Peggio ancora, nei burger, vengono aggiunti di additivi, oli di colza per mimare il grasso della carne.



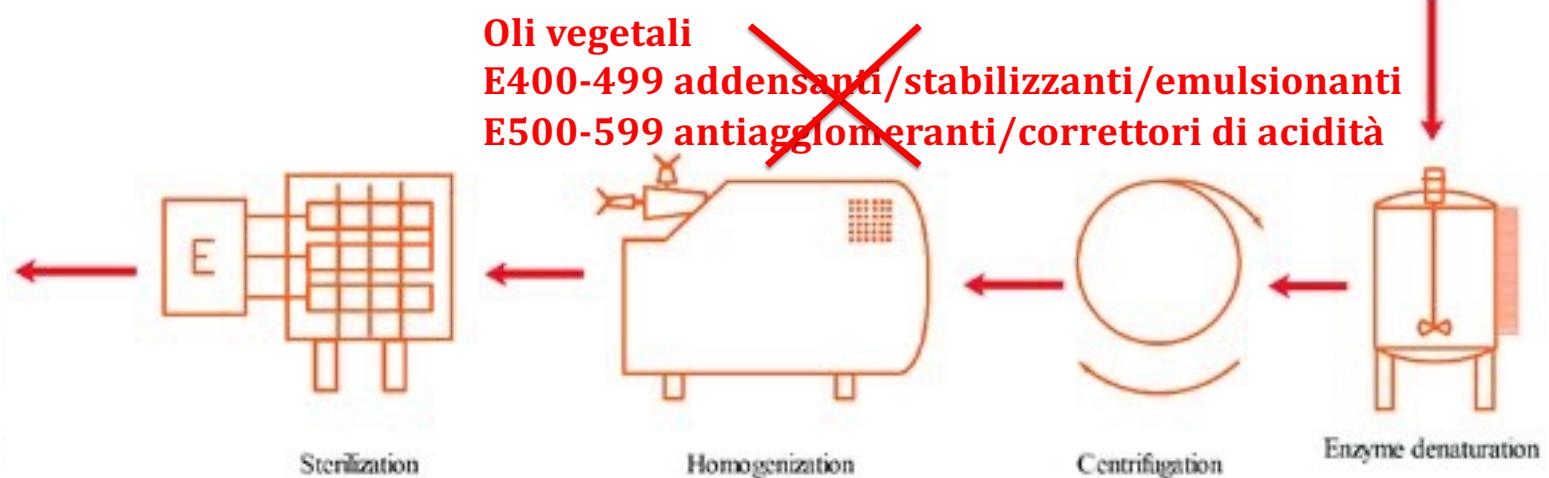
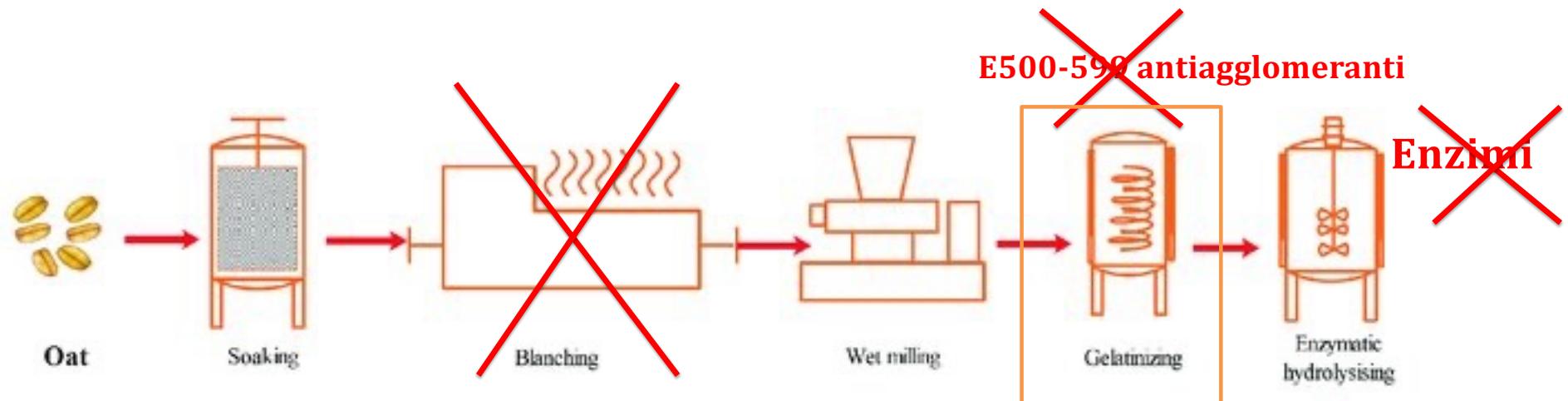


Semplice



Zhou et al., 2023. *Foods*

Difficile



Conclusione



- Preferire antinfiammatori naturali come semi di chia, semi di canapa.
- Inserire ogni tanto un super antinfiammatore naturale come la spirulina, priva di contaminanti ambientali e ricca in fitocomposti.
- Scegliere proteine vegetali integre.
- Scegliere proteine vegetali estruse ma scegliendo la semplicità.
- Scegliere bevande vegetali semplici.
- Continuare a informarsi su come è fatto il cibo per non perdere di vista la parola naturale.