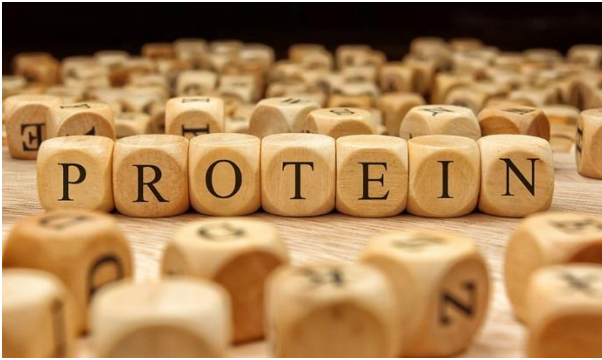


Per a què ens servixen les proteïnes?



Els òrgans i teixits del nostre cos estan formats per proteïnes, especialment necessàries en etapes de creixement: col·lagen, elastina, hemoglobina. En

educació nutricional per a xiquets s'utilitza com a exemple la construcció, indicant que les proteïnes per a l'organisme són com les rajoles, el ciment, les portes i les claus que s'utilitzen per a construir una forta i sòlida casa que ens done recer i protecció.

Les proteïnes tenen diversitat de funcions en el nostre organisme. Són cadenes llargues d'aminoàcids i segons la seua composició, tindran una funció o una altra.

Una part d'estos aminoàcids els pot sintetitzar l'organisme o obtindre'ls a través d'aliments d'origen animal i vegetal, motiu pel qual és important portar una alimentació variada.

I una altra part només els obté a través dels aliments.

Són els aminoàcids essencials i alguns aliments que els contenen són:

- ✓ **Histidina:** Ous, fetge, cereals integrals, llavors, rent de cervesa
- ✓ **Lisina:** Peix, formatge parmesà, carn de porc, espàrrecs, espinacs
- ✓ **Treonina:** Carn de conill, ous, bledes, fetge, alvocat, tipus de col.
- ✓ **Fenilalanina:** Cacauets, cigrons, peix, lactis, ous
- ✓ **Triptòfan:** Ous, dàtils, plàtan, carabassa
- ✓ **Valina:** Peix, bresquilla, arròs integral, rent de cervesa, ous
- ✓ **Isoleucina:** Carn, peix, anous, llegums
- ✓ **Leucina:** Ous, soja, carn, mariscs

Cada proteïna té una funció en específica, algunes involucrades en el moviment del cos, unes altres en el suport estructural i unes altres en el sistema de defensa contra gèrmens.

Si les classifiquem segons la seua funció en l'organisme:

- ✓ **Les proteïnes amb funció estructural** formen estructures capaces de suportar tensió continuada o intermitent i connectar teixits, com ara tendons, lligaments o pulmons. Per exemple, la queratina és un component fonamental de teixits com ara pèl i ungles.
- ✓ **Les proteïnes amb funció enzimàtica** són les més nombroses i faciliten les reaccions metabòliques, com els enzims digestius que descomponen al màxim els aliments en l'estómac perquè després l'organisme els pugui absorbir. Per exemple, la lactasa que produïx l'intestí és imprescindible per a absorbir correctament els sucres que conté la llet.
- ✓ **Les proteïnes de transport** són les que porten d'un lloc a un altre les substàncies que necessita l'organisme. Per exemple, l'hemoglobina, present en els glòbuls rojos, porta oxigen a les cèl·lules a través de la sang.
- ✓ **Les proteïnes amb funció contràctil** permeten la contracció i el moviment de cèl·lules i músculs.
- ✓ **Les proteïnes d'emmagatzematge** faciliten que l'organisme retenga aminoàcids i nutrients que necessita l'organisme. Per exemple, la ferritina és l'encarregada d'emmagatzemar el ferro.
- ✓ **Les proteïnes amb funció hormonal** són missatgeres que estimulen que les cèl·lules reaccionen de certa manera. Per exemple la insulina, produïda pel pàncrees, ajuda la glucosa a entrar en les cèl·lules, perquè estes la utilitzen com a energia.
- ✓ **Les proteïnes amb funció defensiva** produïdes pels glòbuls blancs defensen el nostre organisme de bacteris, virus i altres cossos estranys. Per exemple la immunoglobulina E, que se situa en la pell, pulmons i membranes mucoses, actua com a reacció al·lèrgica contra cossos estranys com ara pols o pol·len.
- ✓ **Les proteïnes amb funció homeostàtica** ajuden a regular l'equilibri intern de diferents constants com el nivell d'aigua i de pH en la sang, la temperatura i la concentració de sals.