



Nutrizione e Scienze dell'alimentazione

Una dieta povera di proteine della carne favorisce la salute dei muscoli

La teoria che **mangiare tanta carne** faccia bene alla **salute** dei muscoli sarebbe contraddetta dalla **scoperta** fatta da alcuni studiosi dell'**Università di Padova**: una dieta povera di carne non solo rallenta i **processi di invecchiamento**, ma in alcuni casi, come ad esempio nei pazienti affetti da **distrofia**, può combattere la **degenerazione** muscolare.

Lo studio, al quale hanno preso parte anche alcuni ricercatori di **Telethon**, ha preso in esame il processo chiamato **autofagia**: si tratta di un **meccanismo fisiologico** che fa sì che l'**organismo** rimuova dalle **cellule** sostanze **tossiche** o porzioni cellulari **danneggiate**.

L'autofagia è un processo davvero **importante** perché permette alla **cellula** di **rigenerarsi** e di non **soffocare** in materiali di scarto che, **normalmente**, vengono eliminati. In soggetti affetti da **distrofia muscolare**, questo importante **processo** risulta compromesso e i **ricercatori italiani** hanno scoperto che una dieta povera di **proteine** (ma anche una **terapia farmacologica** adeguata) può favorire la **pulizia** delle cellule e l'eliminazione delle **porzioni cellulari difettose** o tossiche.

In questo modo si **migliora** notevolmente la salute dei muscoli. Secondo gli **scienziati**, favorire il giusto **equilibrio** nel processo dell'autofagia sarebbe utile anche per soggetti sani: *"una dieta povera di proteine e di **aminoacidi** e tanto movimento possono favorire questo meccanismo e mantenere attivo il **metabolismo** basale del corpo"*, hanno spiegato su **Nature Medicine**.

Per approfondire:

[La dieta mediterranea](#)

[Dieta vegetariana e vegana: pro e contro](#)

[Le verdure: le cose buone di un tempo!](#)

[I legumi: poveri ma buoni! - I parte](#)

Se invece hai un dubbio o un problema da sottoporci, accedi al servizio l'[Esperto risponde](#)

Inserisci un com

Condividi le tue opinioni su **pagine**



[MFL](#)

Fonti

[Telethon](#)

Data pubblicazione ven, 05 nov 2010

Data ultima modifica lun, 08 nov 2010