

EASY PROT 99

INTRODUZIONE E CONSIGLI D'USO



Affinché mangiare rimanga uno dei piaceri della vita in qualunque circostanza

EasyProt99 – Soluzione di arricchimento proteico



- Easy-Prot'99[®] é una polvere concentrata al 99% di proteine derivate da collagene marino di origine Europea.
- Dissoluzione istantanea.
- Garantito privo di residui, ed assolutamente insapore ed inodore una volta dissolto.
- Specificità tecniche di Easy-Prot'99
 - Non contiene additivi artificiali
 - Garanzia di purezza e di alta qualità. Prodotto esente da ingredienti o ausiliari tecnologici e designato esente da OGM secondo la direttiva Europea 2001/18/CE, oltre che dai regolamenti CE1829/2003 e CE1830/2003.
 - Collagene idrolizzato di origine nord atlantica. Ottenuto da pesca eco responsabile.
 - Test organolettico: 5g di polvere et 2dl d'acqua fredda.
 - Conservazione: 36 mesi a temperatura ambiente (20°C, sec).
 - Compatibile: Glutine, Diabete, Halal.
 - Allergene: pesce

Le Processus en Picto: Easy-Prot'99



1. Prendre 1 cuillère doseuse de Easy-Prot'99 (env. 10gr)



ou



2. Verser dans l'aliment réduit en purée ou le liquide



mélanger



servir

Tutoriels vidéo: Café

<https://www.youtube.com/watch?v=DO84UFavGP0>

Etichetta Easy Prot99

Easy-Prot 99®

Solution d'Enrichissement destinée à des fins médicales spéciales pour les besoins nutritionnels en cas de dysphagie

Enrichment solution for medical nutrition in case of dysphagia

Valeurs Nutritionnelles (g / 100 g)

Énergie - Energy	389 Kcal / 1634 KJ
Protéines - Proteins	99
Lipides - Lipids	<0.5
Sel - Salt	1
Sodium - Sodium	<0.5

Conseils d'utilisation : Ajouter la protéine à votre préparation et mixer à la main ou au mixeur. Vous pouvez aussi directement ajouter la protéine dans votre bouteille de jus ou autre et agiter la préparation. Mélanger. Servir.

Cette protéine non invasive fonctionne à chaud et à froid.
1 cuillère doseuse = 10 g de poudre = **9.9 g de protéine**

NEUTRE EN GOÛT / SE DISSOUT FACILEMENT / N'IMPACTE PAS LA TEXTURE / **99% DE PROTEINE**

Avis important : le produit doit être utilisé sous contrôle médicale et ne peut pas être utilisé comme source d'alimentation.

Usage tips : Add the protein to your preparation and mix by hand or in a blender. You can also directly add the protein to your bottle of juice and shake the preparation. Mix. Serve. This non-invasive protein works hot and cold preparations.

1 measuring spoon = 10 g of powder = **9.9 g of protein.**

NEUTRAL IN TASTE, DISSOLVES EASILY
DOES NOT IMPACT THE TEXTURE / **99% PROTEIN**

Important notice : must be used under medical supervision and cannot be used as the sole nutrition source.

Profil Acide Aminé (g / 100 g)

Acide aspartique - Aspartic Acid	6,62
Acide glutamique - Glutamic Acid	11,16
Alanine	9,21
Arginine	8,13
Cystine	0,006
Glycine - Wisteria	21,08
Histidine	1,42
Hydroxyproline	6,20
Isoleucine	1,65
Leucine	2,93
Lysine	4,28
Méthionine	1,67
Ornithine	0,05
Phénylalanine	2,12
Proline	10,558
Sérine	6,624
Thréonine	3,06
Tryptophane - Tryptophan	0,06
Tyrosine	0,77
Valine	2,37

Poids - Net Wight : 1kg

DLC - Expiry Date :

N° de lot - Lot N° :

Ingrédients:

Collagène Hydrolysé produit à partir de poisson d'origine Nord Atlantique.

Allergène

Contient du Poisson

Compatible

Gluten, Diabète, Halal, Vegan

Fabriqué par :

Emotion Food Company SA

Av. Longemalle 21-1020 Renens - Suisse

www.emotionfood.ch

Ingrédients:

Hydrolyzed Collagen produced from fishes of North Atlantic origin

Allergen:

Contains fish

Compatible:

Gluten, Diabetes, Halal, Vegan

Made by:

Emotion Food Company SA

Av. Longemalle 21-1020 - Renens - Suisse

www.emotionfood.ch

Pays de production/Country of production :

Norvège/Norway

Conditionnement/Packaging :

Suisse/Switzerland

Conservation avant et après ouverture :

Au sec et frais

Storage before and after opening :

dry and cold



7 640155 42006 >

Compléments Nutritionnels



Easy-Prot 99[®] ©

Soluzioni per gli sportivi



Easy-Prot 99[®] ©

Soluzioni contro la denutrizione



Easy-Prot 99[®] è una polvere di proteine di origine animale-marina concentrata al 99% (Europa)



**Dissoluzione istantanea
Garanzia senza residuo, né gusto, né odore dopo la dissoluzione**

Specificità tecniche Easy-Prot 99[®]

Garanzie e additivi

- Non contiene additivi artificiali
- Garanzia di purezza e alta qualità, non implica ingredienti o ausiliari tecnologici tipo OGM ed è designato appunto come libero da OGM secondo la direttiva europea 2001/18/CE, così come per i regolamenti CE1829/2003 e CE1830/2003.

Provenienza

- Collagene idrolizzato di origine Nord-Atlantica. Ottenuto con una pesca ecoresponsabile

Test organolettico

- 5g di polvere e 2 dL d'acqua fredda

Conservazione

- 24 mesi a temperatura ambiente (20°C, aria secca)

Compatibile

- Glutine, Diabete, Halal

Allergene

- Pesce

Valori nutrizionali (/100gr)

Valore energetico	389kcal/ 1634 KJ
Tenore proteico	99g
Tenore lipidico	< 0.5g
Tenore di sale	< 1g
Tenore di sodio	< 0.5g

Profilo Acido-Amminico (g/100gr)

Glicina	29.24	Metionina	1.67	Treonina	3.06
Alanina	10.85	Cistina	< 0.006	Acido aspartico	7.44
Idroxi prolina	7.02	Tirosina	0.77	Triptofano	0.06
Prolina	12.19	Fenilalanina	2.12	Acido glutamico	11.98
Valina	2.37	Istidina	1.42	Serina	7.44
Leucina	2.93	Arginina	9.77	Ornitina	< 0.05
Isoleucina	1.65	Lisina	4.28		

TABELLA DEI CONTENUTI

PREFAZIONE	3
FABBISOGNO PROTEICO ODIERNO	Erreur ! Signet non défini.
QUAL È IL REALE CONTENUTO DEL SUPPLEMENTO PROTEICO IN POLVERE? LA QUALITÀ PRIMA DI TUTTO	3
LA PROTEINA PER GLI ANZIANI	3
CONTESTUALIZZAZIONE	3
RUOLO DELLA PROTEINA	3
CARENZA DI PROTEINE NELL'ANZIANO E FATTORI DI RILIEVO	4
L'OSTEOPOROSI	4
LA SARCOPENIA	4
CONCLUSIONE	4
LA PROTEINA PER GLI SPORTIVI	4
CONTESTUALIZZAZIONE	Erreur ! Signet non défini.
LE SPESE ENERGETICHE	5
APPORTI ENERGETICI	5
APPORTI ENERGETICI E OTTIMIZZAZIONE	5
CONCLUSIONE	6
TIPO DI PROTEINA CONSIGLIATO	6
AVVERTENZA GENERALE	6
CONCLUSIONE	6
REFERENZE	7
INTRODUZIONE	7
LA PROTEINA PER GLI ANZIANI	7
LA PROTEINA PER GLI SPORTIVI	8

PREFAZIONE

FABBISOGNO PROTEICO ODIERNO

Il modo in cui tutti oggi guardano la salute, o più precisamente il mantenimento di una « buona salute », è un tema di grande interesse.

In effetti, S. Moloughney (2018) ci indica nel suo rapporto « Protein Trends » che una domanda emergente riguarda soprattutto il consumo di proteine. Il consumatore è sempre più informato sui fatti che riguardano il consumo di questo elemento in quanto supplemento nutrizionale. Inoltre A. Heather (2018, in S. Moloughney 2018) attesta che il consumatore è effettivamente più informato ed ha un atteggiamento proattivo quanto al proprio benessere e salute.

Interessato ad uno stile di vita più sano, il consumatore è notevolmente più attento alla qualità di ciò che consuma, optando per prodotti senza OGM, naturali, senza additivi, né glutine o allergeni, in particolare supplementi proteici. Questi criteri di selezione, secondo J. Chaudhari (2018, in S. Moloughney 2018) influenzano le scelte d'acquisto del consumatore.

QUAL È IL REALE CONTENUTO DEL SUPPLEMENTO PROTEICO IN POLVERE ? LA QUALITÀ PRIMA DI TUTTO

Un soggetto molto controverso oggigiorno riguarda la « purezza » dei prodotti che consumiamo.

A tal proposito, S. Moloughney (2018) avanza un rapporto del 2018 del rinomato « Clean Label Project » (a scopo non lucrativo), difendendo tra l'altro la salute e la trasparenza per il consumatore. Questa analisi, che ha testato oltre 130 tossine e 100 pesticidi, è stata realizzata su 134 supplementi proteici in polvere di 52 marche differenti. E' riportato che più analisi dimostrano un alto tenore sia di metalli pesanti che di BPA (composto chimico derivato dalla degradazione della plastica), ma anche di mercurio ed arsenico, sostanze conosciute per essere cancerogene e alterare le capacità riproduttive.

LA PROTEINA PER LO SPORTIVO



CONTESTUALIZZAZIONE

Questa rassegna non-esaustiva ha come scopo di fare il punto delle diverse raccomandazioni dei bisogni e degli apporti energetici più indicati per gli sportivi. Un apporto proteico che rappresenti un buon sostegno al funzionamento metabolico è di seguito descritto tramite vari punti di vista e raccomandazioni di autori e specialisti del settore.

Le raccomandazioni fatte riguardano essenzialmente lo sportivo duraturo.

LE SPESE ENERGETICHE

In modo da garantire un equilibrio della bilancia energetica, è importante mantenere un apporto di nutrienti adeguato ed linea con le spese messe in atto.

E' risaputo che oggi un adulto impiega quotidianamente 2'200-2'600 Kcal. Secondo X. Bigard (2017), la pratica sportiva aumenta il bisogno energetico di 500-1'500 kcal all'ora, il che porta ad un incremento dell'apporto alimentare.

Vari fattori possono spiegare questa variazione:

- Il costo energetico dello sforzo fisico
- La spesa energetica persistente dopo lo sforzo
- L'accelerazione del metabolismo

Va inoltre considerata la differenza tra i sessi: la spesa energetica dell'uomo è maggiore di quella della donna.

APPORTI ENERGETICI

Secondo X. Bigard (2017), il metabolismo delle proteine è « profondamente influenzato dalla pratica dell'esercizio fisico ». La sintesi proteica garantisce lo sviluppo, la crescita e il mantenimento della massa muscolare. L'apporto proteico deve quindi rimediare al bisogno incrementato. Secondo MA. Tarnopolsky *et al* (2004), l'apporto minimo di proteine dovrebbe situarsi a 1,2-1,4 grammi per chilo al giorno (gr/kg/giorno).

Per questioni di tolleranza individuale e aspetti digestivi, X. Bigard (2017) suggerisce un apporto giornaliero di 1.5-1.7 grammi per chilo. Globalmente questo apporto equivale al 12-16% dell'apporto energetico totale. Inoltre va considerato un punto importante: se l'apporto energetico diminuisce, questa percentuale aumenta.

Ancora una volta è osservabile una differenza tra i sessi: rispetto agli uomini, l'apporto femminile varia dal 15 al 20%.

APPORTI ENERGETICI E OTTIMIZZAZIONE

Riguardo il rinforzo muscolare durante le sessioni di muscolazione, KR. Howarth *e al* (2009) e S. Lunn WR *e al* (2012) sono concordi nel consigliare un apporto proteico al termine dell'esercizio fisico in modo che i risultati di quest'ultimo siano concretizzati in maniera ottimale, favorendo inoltre un aumento del flusso di sintesi delle proteine muscolari. Il tempo ideale proposto è di 30-60 minuti dopo la fine dell'attività fisica. X. Bigard (2017), al termine delle ricerche, ci informa che nonostante i numerosi studi condotti fino ad oggi, il risultato dell'assunzione di proteine prima o dopo lo sforzo fisico non è significativo.

CONCLUSIONE

Onde favorire sia l'aumento di massa muscolare, che di un buon funzionamento del metabolismo durante attività fisiche protratte, X. Bigard (2017) informa che l'apporto proteico è indispensabile al mantenimento delle proteine strutturali e funzionali presenti nell'organismo, purché si mantenga un adeguato controllo sull'assunzione.

TIPO DI PROTEINA CONSIGLIATO

X. Bigard (2017) suggerisce che la composizione di acidi amminici nelle proteine giochi un ruolo di rilievo, tanto nella qualità della sintesi delle proteine muscolari quanto nella rapidità di digestione delle proteine e dell'assorbimento di acidi amminici. Lonnie M. e al (2018) conferma questi aspetti come un riferimento per il tipo di proteina scelta. Inoltre la FAO (Food and Agricultural Organisation) suggerisce che la proteina di origine animale ha una più alta qualità per via del suo tasso di digestione superiore al 90%, ma anche grazie al suo alto tenore di acidi amminici: sarebbe quindi sintetizzata dall'organismo più facilmente.

L. Breen (2011) propone di consumare una proteina di qualità, consentendo una digestione rapida e ricca di leucina, così da sostenere una rapida sintesi di proteine muscolari.

AVVERTENZA GENERALE

In seguito ad un eccesso di proteine di origine animale e/o purificata, X. Bigard (2017) indica che l'organismo sembra reagire con un aumento dell'escrezione acida dei reni, mentre le ossa si direbbero reagire come tamponi a questo incremento acido, poiché permettono di sostenere il peso di tali secrezioni. Tuttavia si può osservare una perdita di calcio in seguito a questo fenomeno (più marcato nelle donne), cosa che conduce alla fragilità e ad un aumento del rischio di frattura. Bisogna dunque fare attenzione all'apporto idrico di coloro che consumano supplementi proteici; ma anche chi assume calcio.

CONCLUSIONE

Malgrado numerosi aspetti, argomentazioni e rapporti qui raccolti, ricerche più ampie vanno ancora fatte onde completare i diversi approcci scientifici attuali ed esplorare come il bisogno ed apporto di proteine potrebbe potenzialmente evolvere di fronte ad un'aspettativa di vita sempre più lunga.

Sembrirebbe dunque assai rilevante considerare la qualità del supplemento proteico come determinante per la scelta del prodotto.

REFERENZE

INTRODUZIONE

Moloughney S. Protein Trends. *Demand for Protein Propels Market Diversity & Product Innovation*. Nutraceuticals World. 2018; 43-50.

LA PROTEINA PER LO SPORTIVO

Bigard X., Guezennec C-Y. *Nutrition du Sportif*. (2017).

Breen L., Philp A., Witard OC., et al. *The influence of carbohydrate-protein coingestion following endurance exercise on myofibrillar and mitochondrial protein synthesis*. J. Physiol. 2011; 589:4011-25.

Food and Agricultural Organization (FAO); World Health Organization (WHO). Protein Quality Evaluation: Report of the Joint FAO/WHO Expert Consultation; FAO Food and Nutrition Paper 51; Food and Agricultural Organization (FAO): Rome, Italy, 1991.

Howarth KR., Moreau NA., Phillips SM., Gibala MJ. *Coingestion of protein with carbohydrate during recovery from endurance exercise stimulates skeletal muscle protein synthesis in humans*. J. Appl. Physiol. 2009; 106:1394-402.

Lunn WR., Pasiakos SM., Colletto MR., et al. *Chocolate milk and endurance exercise recovery: protein balance, glycogen, and performance*. Med. Sci. Sports Exerc. 2012; 44:682-91.

Tarnopolsky M. *Protein requirements for endurance athletes*. Nutrition 2004; 20:662-8.

Tarnopolsky MA., Cipriano N., Woodcroft C., et al. *Effects of rapid weight loss and wrestling on muscle glycogen concentration*. Clin. J. Sport Med. 1996; 6:78-84.

Easy-Prot 99[®] ©

Soluzioni per gli sportivi



Easy-Prot 99[®] ©

Soluzioni contro la denutrizione



Easy-Prot 99[®] è una polvere di proteine di origine animale-marina concentrata al 99% (Europa)



**Dissoluzione istantanea
Garanzia senza residuo, né gusto, né odore dopo la dissoluzione**

Specificità tecniche Easy-Prot 99[®]

Garanzie e additivi

- Non contiene additivi artificiali
- Garanzia di purezza e alta qualità, non implica ingredienti o ausiliari tecnologici tipo OGM ed è designato appunto come libero da OGM secondo la direttiva europea 2001/18/CE, così come per i regolamenti CE1829/2003 e CE1830/2003.

Provenienza

- Collagene idrolizzato di origine Nord-Atlantica. Ottenuto con una pesca ecoresponsabile

Test organolettico

- 5g di polvere e 2 dL d'acqua fredda

Conservazione

- 24 mesi a temperatura ambiente (20°C, aria secca)

Compatibile

- Glutine, Diabete, Halal

Allergene

- Pesce

Valori nutrizionali (/100gr)

Valore energetico	389kcal/ 1634 KJ
Tenore proteico	99g
Tenore lipidico	< 0.5g
Tenore di sale	< 1g
Tenore di sodio	< 0.5g

Profilo Acido-Amminico (g/100gr)

Glicina	29.24	Metionina	1.67	Treonina	3.06
Alanina	10.85	Cistina	< 0.006	Acido aspartico	7.44
Idrossiprolina	7.02	Tirosina	0.77	Triptofano	0.06
Prolina	12.19	Fenilalanina	2.12	Acido glutamico	11.98
Valina	2.37	Istidina	1.42	Serina	7.44
Leucina	2.93	Arginina	9.77	Ornitina	< 0.05
Isoleucina	1.65	Lisina	4.28		

TABELLA DEI CONTENUTI

PREFAZIONE	3
FABBISOGNO PROTEICO ODIERNO	Erreur ! Signet non défini.
QUAL È IL REALE CONTENUTO DEL SUPPLEMENTO PROTEICO IN POLVERE? LA QUALITÀ PRIMA DI TUTTO	3
LA PROTEINA PER GLI ANZIANI	3
CONTESTUALIZZAZIONE	3
RUOLO DELLA PROTEINA	3
CARENZA DI PROTEINE NELL'ANZIANO E FATTORI DI RILIEVO	4
L'OSTEOPOROSI	4
LA SARCOPENIA	4
CONCLUSIONE	4
LA PROTEINA PER GLI SPORTIVI	4
CONTESTUALIZZAZIONE	Erreur ! Signet non défini.
LE SPESE ENERGETICHE	5
APPORTI ENERGETICI	5
APPORTI ENERGETICI E OTTIMIZZAZIONE	5
CONCLUSIONE	6
TIPO DI PROTEINA CONSIGLIATO	6
AVVERTENZA GENERALE	6
CONCLUSIONE	6
REFERENZE	7
INTRODUZIONE	7
LA PROTEINA PER GLI ANZIANI	7
LA PROTEINA PER GLI SPORTIVI	8

PREFAZIONE

FABBISOGNO PROTEICO ODIERNO

Il modo in cui tutti oggi guardano la salute, o più precisamente il mantenimento di una « buona salute », è un tema di grande interesse.

In effetti, S. Moloughney (2018) ci indica nel suo rapporto « Protein Trends » che una domanda emergente riguarda soprattutto il consumo di proteine. Il consumatore è sempre più informato sui fatti che riguardano il consumo di questo elemento in quanto supplemento nutrizionale. Inoltre A. Heather (2018, in S. Moloughney 2018) attesta che il consumatore è effettivamente più informato ed ha un atteggiamento proattivo quanto al proprio benessere e salute.

Interessato ad uno stile di vita più sano, il consumatore è notevolmente più attento alla qualità di ciò che consuma, optando per prodotti senza OGM, naturali, senza additivi, né glutine o allergeni, in particolare supplementi proteici. Questi criteri di selezione, secondo J. Chaudhari (2018, in S. Moloughney 2018) influenzano le scelte d'acquisto del consumatore.

QUAL È IL REALE CONTENUTO DEL SUPPLEMENTO PROTEICO IN POLVERE ? LA QUALITÀ PRIMA DI TUTTO

Un soggetto molto controverso oggigiorno riguarda la « purezza » dei prodotti che consumiamo.

A tal proposito, S. Moloughney (2018) avanza un rapporto del 2018 del rinomato « Clean Label Project » (a scopo non lucrativo), difendendo tra l'altro la salute e la trasparenza per il consumatore. Questa analisi, che ha testato oltre 130 tossine e 100 pesticidi, è stata realizzata su 134 supplementi proteici in polvere di 52 marche differenti. E' riportato che più analisi dimostrano un alto tenore sia di metalli pesanti che di BPA (composto chimico derivato dalla degradazione della plastica), ma anche di mercurio ed arsenico, sostanze conosciute per essere cancerogene e alterare le capacità riproduttive.

LA PROTEINA PER L'ANZIANO



CONTESTUALIZZAZIONE

Questa rassegna non-esaustiva ha come scopo di fare il punto delle diverse raccomandazioni in materia di apporto proteico. Un insieme di vari ricercatori e autori discutono l'assunzione di proteine e due patologie legate all'avanzare dell'età negli adulti: l'osteoporosi e la sarcopenia.

La proteina rappresenta un integratore nutrizionale la cui gestione non dovrebbe essere tralasciata, così da sostenere e favorire un funzionamento ottimale del metabolismo.

La divisione delle malattie ossee, centro collaboratore dell'OMS per l'osteoporosi e le malattie ossee presso il dipartimento di medicina interna di Ginevra, sottolinea l'importanza dell'assunzione di proteine per gli anziani.

Una nutrizione proteica adatta contribuisce a mantenere la massa muscolare e permette di ridurre la fragilità ossea. Al contrario, quando la malnutrizione proteica incide sul rischio di fratture dovute all'osteoporosi e riduce massa muscolare e forza, allora si parla di osteoporosi e sarcopenia come patologie legate all'invecchiamento. I. Hayashida e *al* 2014 (in Lonnie *et al* 2018), sostengono la tesi di una diminuzione di massa e forza muscolare a partire dai 50 anni d'età in poi.

Inoltre, R. Rizzoli *et al* (2001) riprendono come esempio l'impatto dell'apporto proteico (così come di calcio e vitamina D) nell'anziano che ha subito una frattura dell'anca. Tale apporto sarebbe un elemento che contribuisce ad un migliore stato clinico del paziente. M. Delmi (1990) afferma dal canto suo che questo apporto permetterebbe anche di ridurre la durata del soggiorno in ospedale o in un centro di recupero.

CARENZA DI PROTEINE NELL'ANZIANO E FATTORI DI RILIEVO

Numerosi studi mostrano che il bisogno nutrizionale dell'anziano è più importante di quello dell'adulto. Dunque la tendenza a deficit nutrizionali è più ricorrente presso gli individui di età avanzata. Questo è evidentemente legato all'avanzare dell'età e al declino funzionale: vi è così una diminuzione delle spese energetiche e quindi anche degli apporti, il che conduce ad una riduzione dell'apporto proteico. Questo effetto domino appare nocivo per il mantenimento dei sistemi ossei e muscolari del corpo umano.

L'OSTEOPOROSI

R. Rizzoli *et al* (2001), così come Grisso JA *et al* (1991), Vellas B *et al* (1992) et Vellas BJ *et al* (1992) dichiarano che un apporto proteico inferiore a « *recommended daily allowance* » perturba significativamente il capitale osseo, la coordinazione, il movimento, il tempo di reazione e la forza muscolare. Ciò moltiplica il rischio di cadute per l'anziano ed aumenta non poco il rischio di osteoporosi.

Oggi, una delle complicazioni maggiori dell'osteoporosi è la frattura dell'anca, che si distingue per una rottura del collo del femore. Nel 2015 l'osservatorio svizzero della salute ha rilevato 10'662 casi di ospedalizzazione per frattura all'anca, il che significa una perdita della qualità di vita e, allo stesso tempo, un rischio di decesso maggiore una volta terminato il primo anno di ospedale.

R. Rizzoli e *al* (2001) osservano nel loro rapporto « Apporto proteico e patologia ossea del soggetto anziano » l'importanza di un apporto proteico sufficiente per il soggetto anziano in modo da garantire e mantenere l'integrità ossea. Nel processo di riabilitazione, R. Rizzoli e *al* (2001) stimano un miglioramento dello stato clinico con un apporto supplementare di proteine.

LA SARCOPENIA

In maniera generale, gli apporti proteici contenuti in un pasto standard dovrebbero essere sufficienti. Tuttavia F. Landi e *al* (2013) indicano che per quanto concerne l'anziano, questi apporti appaiono come insufficienti per prevenire la sarcopenia, il che sarebbe dovuto alla diminuzione di massa muscolare in seguito all'avanzare dell'età. E' dunque suggerito un apporto supplementare di proteine, che nell'anziano ne stimolerebbe anche la sintesi. JE. Marley e *al* (2010), così come D. Paddon-Jones e *al* (2008), sostengono la stessa quantità ottimale da ingerire ogni giorno e al chilo. Una persona anziana dovrebbe infatti passare da 1.0 a 1.3 grammi.

CONCLUSIONE

Sono molti gli scienziati che intervengono per mantenere attivo l'apparato muscolo-scheletrico del soggetto anziano raccomandando apporti proteici complementari ad un'alimentazione equilibrata di base. Malgrado la necessità di continuare le ricerche in questo senso, è importante dare importanza ad un apporto proteico adeguato e personalizzato in modo da prendersi cura della persona anziana.

AVVERTENZA GENERALE

In seguito ad un eccesso di proteine di origine animale e/o purificata, X. Bigard (2017) indica che l'organismo sembra reagire con un aumento dell'escrezione acida dei reni, mentre le ossa si direbbero reagire come tamponi a questo incremento acido, poiché permettono di sostenere il peso di tali secrezioni. Tuttavia si può osservare una perdita di calcio in seguito a questo fenomeno (più marcato nelle donne), cosa che conduce alla fragilità e ad un aumento del rischio di frattura. Bisogna dunque fare attenzione all'apporto idrico di coloro che consumano supplementi proteici; ma anche chi assume calcio.

CONCLUSIONE

Malgrado numerosi aspetti, argomentazioni e rapporti qui raccolti, ricerche più ampie vanno ancora fatte onde completare i diversi approcci scientifici attuali ed esplorare come il bisogno ed apporto di proteine potrebbe potenzialmente evolvere di fronte ad un'aspettativa di vita sempre più lunga.

Sembrerebbe dunque assai rilevante considerare la qualità del supplemento proteico come determinante per la scelta del prodotto.

REFERENZE

INTRODUZIONE

Moloughney S. Protein Trends. *Demand for Protein Propels Market Diversity & Product Innovation*. Nutraceuticals World. 2018; 43-50.

LA PROTEINA PER L'ANZIANO

Bastow MD., Rawlings J., Allison SP. *Benefits of supplementary tube feeding after fractured neck of femur: a randomized controlled trial*. Br Med J 1983; 287: 1589-92.

Cooper C., Atkinson EJ., Hensrud DD., Wahner HW., O'Fallon WM., Riggs BL., et al. *Dietary protein intake and bone mass in women*. Calcif Tissue Int 1996; 58: 320-5.

Delmi M., Rapin CH., Bengoa JM., et al. *Dietary supplementation in elderly patients with fractured neck of the femur*. Lancet 1990; 335: 1013-6.

Dupuy C., Rolland Y. (2016). Fiche 30 - *La Sarcopénie in 75 Fiches pour la Préservation de L'autonomie par les Professionnels de Santé*. Guide Pratique du Vieillissement (pp.202-206). <https://doi.org/10.1016/B978-2-294-74904-9.00030-0>

Food and Agricultural Organization (FAO); World Health Organization (WHO). *Protein Quality Evaluation: Report of the Joint FAO/WHO Expert Consultation*; FAO Food and Nutrition Paper 51; Food and Agricultural Organization (FAO): Rome, Italy, 1991.

Grisso JA., Kelsey JL., Strom BL., Chiu GY, Maislin G. O'Brien LA, et al. Northeast Hip Fracture Study Group. *Risk factors for falls as a cause of hip fracture in women*. N Engl J Med 1991; 324: 1326-31.

Landi F., Russo A., Liperoti R., et al. *Anorexia, physical function, and incident disability among the frail elderly population: Results from the iSIRENTE study*. J Am Med Dir Assoc 2010; 11:268e274.

Landi F., Laviano A., Cruz-Jentoft AJ. *The anorexia of aging: Is it a geriatric syndrome?* J Am Med Dir Assoc 2010; 11:153e156.

Landi F., Liperoti R., Fusco D., et al. *Sarcopenia and mortality among older nursing home residents*. J Am Med Dir Assoc 2012; 13:121e126.

Landi F., Marzetti E., Bernabei R., Department of Geriatrics Catholic University of the Sacred Heart, Rome, Italy: *Letters to the Editor*. JAMDA 2013; 14: 62-74.

Lonnie M., Hooker E., Brunstrom JM. *Protein for Life: Review of Optimal Protein Intake, Sustainable Dietary Sources and the Effect on Appetite in Ageing Adults*. Nutrients 2018; 10, 360.

<https://doi:10.3390/nu10030360>

Metz JA., Anderson JJB., Gallagher PN. *Intakes of calcium, phosphorus, and protein, and physical-activity level are related to radial bone mass in young adult women*. Am J Clin Nutr 1993 ; 58: 537-42.

Morley JE., Argiles JM., Evans WJ., et al, *Society for Sarcopenia, Cachexia, and Wasting Disease*. *Nutritional recommendations for the management of sarcopenia*. J Am Med Dir Assoc 2010; 11: 391e396.

Office Fédérale de la Statistique - Observatoire Suisse de la santé. (05.07.2017.). *Taux d'hospitalisation pour fracture de la hanche*. <https://www.obsan.admin.ch/fr/indicateurs/taux-dhospitalisation-pour-fracture-de-la-hanche>

Paddon-Jones D., Short KR., Campbell WW., et al. *Role of dietary protein in the sarcopenia of aging*. Am J Clin Nutr 2008; 87: 1562Se1566S.

Vellas B., Baumgartner RN., Wayne SJ., Conceicao J., Lafont C., Albarede JL., et al. *Relationship between malnutrition and falls in the elderly*. Nutrition 1992; 8: 105-8.

Vellas BJ., Albarede JL., Garry PJ. *Diseases and aging: patterns of morbidity with age: relationship between aging and age associated diseases*. Am J Clin Nutr 1992; 55 (Suppl 6) :1225-30.

Rizzoli R., et al. *Protein intake and bone disorders in the elderly*. Joint Bone Spine 2001 ; 68: 383-92

Easy-Prot 99- Factsheet

soluzione per la denutrizione



- Descrizione prodotto
- Collagene idrolizzato prodotto dal pesce di origine del nord Atlantico.
 - Senza additive artificiali, garanzia di purezza e di alta qualità.
- Apparenza
- Polvere fine gialla, neutral sia di odore che sapore, solubilità istantanea nell'acqua.
- Applicazione
- Consumabile per l'uomo.
- Test Organoleptico
- 5g di polvere e 2dl d'acqua fredda
- Conservazione
- 24 mesi a temperature ambiente (20°C, sec)
- OGM
- Questo prodotto non contiene e non produce ingredienti ausiliari tecnologici d'OGM secondo la direttiva europea enne 2001/18/CE, come il regolamento CE1829/2003 e CE1830/2003.
- Allergeni
- Pesce
- Compatibilità
- Glutine, Diabete, Halal

Valori Nutrizionali (pour g/100gr)

Energia	389 Kcal
	1634 KJ
Proteine	99
Lipidi	< 0.5
Sale	< 1
Sodio	< 0.5

Profilo amminoacidi (g/100gr)

Glicina	29.24
Alanina	10.85
idrossiprolina	7.02
Prolina	12.19
Valina	2.37
Leucina	2.93
Isoleucina	1.65
Serina	7.44
Treonina	3.06
Acido aspartico	7.44
Acido Glutammico	11.98
Metionina	1.67
Cistina	< 0.006
Tirosina	0.77
Fenilalanina	2.12
Istidina	1.42
Arginina	9.77
Lisina	4.28
Ornitina	< 0.05
Triptofano	0.06