

ENZIMI.

GLI **ENZIMI** SONO PARTICOLARI PROTEINE DOTATE DI **FUNZIONE CATALIZZATRICE**, OSSIA CAPACI DI AUMENTARE LA VELOCITA' DELLE REAZIONI BIOLOGICHE.

DAL PUNTO DI VISTA CHIMICO, GLI ENZIMI SONO ETEROPROTEINE, FORMATE DA UNA PARTE PROTEICA CHIAMATA **APOENZIMA** E DA UNA PARTE NON PROTEICA CHIAMATA **COENZIMA** (QUEST'ULTIMA E' SPESSO UNA VITAMINA). L'INSIEME DELLE DUE PARTI SI DENOMINA **OLOENZIMA**.

OLOENZIMA= APOENZIMA + COENZIMA

LE FUNZIONI PIU' IMPORTANTI DELLE PROTEINE SONO LE SEGUENTI:

FUNZIONI PLASTICA O STRUTTURALE. LE PROTEINE SONO I PRINCIPALI COSTITUENTI DELLE CELLULE. HANNO IL COMPITO DI FORMARE NUOVI TESSUTI (SOPRATTUTTO DURANTE LA CRESCITA) E DI RIPARARE QUELLI GIA' ESISTENTI.

FUNZIONE REGOLATRICE. LE PROTEINE REGOLANO IL METABOLISMO CORPOREO. BASTI PENSARE AGLI ENZIMI, CON LA LORO FUNZIONE CATALIZZATRICE O AGLI ORMONI.

FUNZIONE ENERGETICA. LE PROTEINE NON SI POSSONO ACCUMULARE NEI TESSUTI, PERCIO' QUANDO VENGONO INTRODOLTE IN ECCESSO, L'ORGANISMO LE UTILIZZA SVILUPPANDO ENERGIA.

1 GRAMMO DI PROTEINE= 4 KCAL

I NUTRIZIONISTI RITENGONO CHE IN UN INDIVIDUO ADULTO, SANO, LA QUANTITA' DI PROTEINE NECESSARIA SIA DI CIRCA UN GRAMMO PER OGNI KG DI PESO CORPOREO, OSSIA IL 10% DELLE CALORIE TOTALI GIORNALIERE.

L'ECCESSO DI PROTEINE E' UTILIZZATO DALL'ORGANISMO PER LA PRODUZIONE DI ENERGIA, MA PARTE DELLE PROTEINE ECCEDENTI VIENE TRASFORMATA IN GRASSI, FAVORENDO L'OBESITA'.

LA **CARENZA** PROTEICA PORTA AL DEPERIMENTO DELL'ORGANISMO.