

# ALIMENTI RICCHI DI ARGININA

L'arginina è un semi amminoacido essenziale necessario al corretto funzionamento dell'organismo umano perché libera il corpo dall'eccesso di ammoniaca. Tale aminoacido è inoltre utile per migliorare il sistema immunitario, è fondamentale per la sintesi dell'ossido nitrico e della creatina, aiuta la guarigione delle ferite, previene la perdita dei capelli, e promuove la crescita muscolare. Anche se negli adulti l'arginina viene sintetizzata dal proprio corpo, a volte è necessario accrescerne l'apporto mediante fonti esterne, in particolare attraverso l'alimentazione.

## Frutta secca

Tra gli alimenti più ricchi di arginina troviamo la frutta secca. In particolare, le arachidi tostate ne contengono circa 3700 milligrammi su 100 grammi di prodotto, le nocciole 2800mg/100gr, e le mandorle 1600mg/100gr. Anche anacardi, noci pecan, noci del Brasile e pistacchi hanno elevati apporti di arginina.

## Legumi

I legumi sono anch'essi tra le migliori fonti vegetali di proteine e di arginina. Nello specifico le fave secche, i ceci, la soia e le lenticchie secche hanno un apporto di tale nutriente pari a circa 2000-2200 mg su 100 grammi di prodotto.

## Carne e pesce

Carne e pesce hanno un contenuto di arginina che varia tra i 1500-2000mg/100gr nei diversi tipi di carne, in particolare quella di tacchino (2000mg/100gr), e i 900-3700mg/100gr nel pesce. Nello specifico, il merluzzo sotto sale contiene circa 3750mg/100gr di arginina, gamberi e aragoste forniscono invece un apporto pari a circa 2000mg/100gr, tonno e alici sott'olio ne hanno circa 1700mg/100gr, mentre il salmone 1200mg/100gr.

## Uova

L'uovo intero contiene circa 790mg/100gr di arginina. Se invece dividiamo il bianco dal rosso, notiamo che l'apporto di arginina è superiore nel tuorlo (1130 mg/100gr) rispetto all'albume (580mg/100gr).

### **Prodotti caseari**

I formaggi in generale possiedono un quantitativo di arginina pari a circa 540 milligrammi per 100 grammi di prodotto.

### **Cereali e derivati**

L'apporto di arginina che proviene dai cereali e dai prodotti ricavati da essi come la pasta, il pane, il riso, e così via ammonta pressappoco a 500 milligrammi su 100 grammi di prodotto.

### **Spinaci**

Gli spinaci costituiscono un'alta fonte vegetale di arginina. Con 100 grammi di spinaci surgelati si ottengono circa 4 grammi di questo amminoacido. Quando gli spinaci vengono bolliti inevitabilmente si perdono alcuni nutrienti, e anche il livello di arginina scende a poco più di 3 grammi.

Di norma, una persona adulta assume quotidianamente circa 4-5 grammi di arginina tramite gli alimenti. Il suo apporto non dovrebbe superare i 30 grammi al giorno, soprattutto se derivante da integratori. Elevate dosi di arginina infatti possono portare a effetti collaterali quali mal di testa, pressione bassa e nefrotossicità.