

Proteine: tra miti e fatti



INDICE

Proteine e abbinamenti

La recente diffusione di **diete proteiche e iperproteiche, diete proteiche chetogeniche, super integratori**, ecc. ha fatto sì che i miti e le false credenze sulle proteine alimentari si moltiplicassero a dismisura. Cerchiamo quindi di fare chiarezza.

Per dimagrire non bisogna mai abbinare [proteine](#) e carboidrati nello stesso pasto.

FALSO.

- La famosa “dieta dissociata” **non ha basi scientifiche**. Non esistono, infatti, in natura alimenti esclusivamente proteici. Anche la pasta contiene proteine, così come i legumi contengono amidi. È quindi buona regola mangiare tutti i cibi, associandoli come si vuole, stando solo attenti a non esagerare con le quantità e con i condimenti.

Proteine e sport

Prima di un allenamento, è indispensabile mangiare proteine per ottenere una migliore performance.

FALSO.

- Per prepararsi allo sforzo fisico, i **[carboidrati complessi](#)** (es. pane, pasta, riso, farro, ecc.) **sono più efficaci rispetto alle proteine**, in quanto **donano energia a lento rilascio** e permettono di affrontare al meglio l'attività. Le quantità consigliate di carboidrati dipendono dal tempo che intercorre tra il loro consumo e il tempo di allenamento, oltre che dal tipo di attività fisica svolta.
- È invece utile **mangiare proteine al pasto successivo all'allenamento** per il recupero muscolare, ad esempio una frittata, del petto di pollo o 50 g di Grana Padano DOP da consumare come secondo, il tutto accompagnato da abbondante **[verdura di stagione](#)**, come un'insalata. Grana Padano DOP è ricco di **proteine ad alto valore biologico**, che contengono anche i **9 aminoacidi essenziali**. Circa il 20% di queste proteine è rappresentato da **aminoacidi ramificati (valina, isoleucina e leucina)**, che sono importanti per riparare le fibre muscolari proteiche deteriorate dall'usura provocata dallo sforzo fisico.

Proteine e dimagrimento

Mangiare tante proteine, soprattutto a scapito dei carboidrati, fa perdere peso.

FALSO.

- Le proteine hanno **un apporto energetico (calorie) identico a quello dei carboidrati, cioè 4 kcal per grammo**. Il dimagrimento è legato alla **quantità** delle calorie introdotte, più che al tipo di nutriente.
- Per dimagrire in modo corretto bisogna avere uno stile di vita sano: **fare regolare attività fisica e mangiare [in modo equilibrato](#)**, senza introdurre più calorie di quelle che effettivamente servono all'organismo.
- Per ricevere **4 menu personalizzati per le tue calorie giornaliere**, iscriviti a [Calorie & Menu della Salute](#). I menu contengono tutte le indicazioni utili per imparare facilmente ad alimentarsi in modo corretto e comprendono gustosissime ricette della tradizione italiana. Troverai anche un programma di **attività fisica**, che accompagna la dieta, fatto sia di esercizi aerobici per bruciare i grassi, sia di esercizi anaerobici per il rinforzo muscolare, suddivisi in tre differenti livelli di intensità e tempo di esecuzione, in modo che tu possa scegliere il più adatto a te. [Qui](#) la versione per le donne in menopausa, che hanno bisogno di introdurre un po' meno calorie.

Proteine e fame

Bisogna mangiare poche proteine, perché aumentano la fame e fanno ingrassare.

FALSO.

- Al contrario, **le proteine aumentano la sazietà** se inserite in un pasto bilanciato (con carboidrati, [fibre](#) e la giusta quantità di [grassi](#)). Le proteine rallentano lo svuotamento gastrico ed inducono quindi sazietà. È dunque opportuno inserire una fonte proteica **ad ogni pasto principale** (colazione, pranzo e cena).
- Grana Padano DOP, in particolare, contiene la **leucina**, un aminoacido che contrasta la perdita di massa magra metabolicamente attiva durante il calo di peso e aumenta il senso di sazietà, fattore oltremodo importante per le persone che tendono a spiluccare tra un pasto e l'altro o che arrivano eccessivamente affamate ai pasti principali.

Proteine e salute

Per restare in salute è necessario assumere quante più proteine possibili.

FALSO.

- La quantità di proteine necessaria **dipende dal nostro peso corporeo**: è perfettamente inutile assumerle in eccesso, poiché il nostro corpo **non sarà in grado di metabolizzarle**. Il rischio è quello di **compromettere la salute di reni e fegato**, che vengono sovraccaricati dal lavoro che devono fare per smaltire gli aminoacidi in più.
- Facciamo un esempio: un uomo di 80 kg ha bisogno di minimo 64 g e massimo 120 g di proteine al giorno (quindi tra 0.8 g e 1.5 g di proteine per chilogrammo di peso corporeo). **Nemmeno gli atleti dovrebbero superare i 2 g di proteine per kg di peso corporeo**, così come raccomanda anche *l'American College of Sport Medicine*.
- Non dobbiamo dimenticare che le proteine si trovano in molti alimenti, anche vegetali, non solo nelle carni. Due fette di pane integrale contengono, ad esempio, 6 g di proteine. Questo rende facile raggiungere il nostro fabbisogno giornaliero di aminoacidi **senza ricorrere a [integratori proteici](#)**. Moltissimi studi hanno dimostrato che diete eccessivamente ricche in proteine animali **aumentano il rischio cardiovascolare e il rischio di infertilità maschile**.

Proteine e carenze nutrizionali

Bisogna assumere necessariamente proteine animali, altrimenti si rischiano gravi carenze nutrizionali.

FALSO.

- Il rischio di carenze si manifesta nel caso di diete poco varie (monotonia alimentare) protratte per lunghi periodi di tempo, con esclusione di alcune categorie di cibi. Assumendo, infatti, **legumi** (soia, fagioli, lenticchie, fave, piselli, ceci, ecc.), **frutta secca e semi oleosi** (noci, mandorle, nocciole, semi di girasole, semi di zucca, ecc.), **cereali integrali** e, in minor misura,

gli **ortaggi** possiamo comunque fare il pieno di proteine vegetali. Questi alimenti sono quindi ottime alternative alle carni animali per chi è vegetariano o vegano.

Se segui un regime alimentare latte-ovo-vegetariano e sostenibile, puoi provare [la dieta L.O.Ve](#). Iscriviti e riceverai, **del tutto gratuitamente, 4 menu personalizzati per le tue calorie giornaliere**, così eviterai di ingrassare, con ricette gustose che non prevedono alcun animale di terra, mare o aria.

COLLABORAZIONE SCIENTIFICA

Dott.ssa Raffaella Canello,

Nutrizionista Ricercatrice, Dipartimento di Scienze mediche e Riabilitative a indirizzo endocrino-metabolico, Laboratorio di Ricerche in Nutrizione e Obesità, IRCCS-Istituto Auxologico Italiano Milano.

BIBLIOGRAFIA ESSENZIALE

Kitada M, Ogura Y, Monno I, Koya D. The impact of dietary protein intake on longevity and metabolic health. EBioMedicine. 2019 May;43:632-640. doi: 10.1016/j.ebiom.2019.04.005. Epub 2019 Apr 8. PMID: 30975545; PMCID:

Pedersen AN, et al. (2013). Health effects of protein intake in healthy adults: A systematic literature review. DOI: 10.3402/fnr.v57i0.21245:

Linee Guida per una sana alimentazione (revisione 2018), CREA:

Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana (LARN), IV REVISIONE (SINU).

AVVERTENZE

Tutte le raccomandazioni e i consigli presenti in questo articolo hanno esclusivamente scopo educativo ed informativo e si riferiscono al tema trattato in generale, pertanto, non possono essere considerati come consigli o prescrizioni adatte al singolo individuo, il cui quadro clinico e condizioni di salute possono richiedere un differente regime alimentare. Le informazioni, raccomandazioni e i consigli sopracitati non vogliono essere una prescrizione medica o dietetica, pertanto il lettore non deve, in alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli dispensati dal proprio medico curante.