

La dieta iperproteica fa dimagrire?

INDICE

■ **La verità scientifica:**

■ **Leggi anche**

■ **Ricorda:**

Per **dieta iperproteica** si intende un regime alimentare caratterizzato da un consumo di **proteine** molto elevato, che supera ampiamente la quota raccomandata dalle linee guida della **SINU** (Società Italiana di Nutrizione Umana), associato a una drastica riduzione del consumo di **carboidrati**. Tantissime persone si affidano a questa dieta per **dimagrire**, soprattutto in vista e durante i mesi estivi, in quanto convinte che riducendo la quantità giornaliera di carboidrati ed aumentando in modo significativo quella delle proteine, l'organismo sia "costretto" a utilizzare i grassi di deposito in eccesso producendo così una perdita di peso. Questo, però, accade solo quando la dieta iperproteica è anche **ipocalorica**, cioè a ridotto tenore in calorie. In caso contrario, le proteine introdotte in eccesso si trasformano in molecole di glucosio (gluconeogenesi) e possono favorire la formazione di nuove riserve di grasso. Pertanto, la convinzione che la dieta iperproteica faccia dimagrire è **del tutto priva di basi scientifiche**.

La verità scientifica:

• **Iperproteica non significa dimagrante**

Alcuni studi osservazionali del passato avevano già messo in evidenza il risultato **provvisorio** della dieta iperproteica. Oggi, però, esiste la conferma di questo dato: mangiare troppe proteine non solo **non fa dimagrire** ma, al contrario, può **aumentare i depositi di grasso**. Una dieta ricca di proteine induce infatti una lieve **perdita di peso** nei primi mesi, ma dopo uno o due anni questo vantaggio si perde. Diversi studi pubblicati su **Cell Reports** hanno dimostrato questo effetto. Per dimagrire occorre adottare una dieta ipocalorica equilibrata e fare attività fisica adeguata all'obiettivo di peso che si vuole raggiungere.

• **Rischi della dieta iperproteica**

La dieta iperproteica determina una situazione metabolica che, se protratta per lunghi periodi di tempo e senza supervisione medica, può provocare rischi per la salute. Un'alimentazione estremamente ricca di proteine, che esclude quasi la totalità dei carboidrati (anche le fonti vegetali, es. frutta) può causare una carenza di **vitamine, minerali e fibre**, inoltre può originare episodi di **chetoacidosi** per l'eccessivo accumulo di corpi chetonici dovuto proprio a un consumo smodato di proteine. Il risultato? I reni, organi deputati allo smaltimento dei protidi, vengono **sovraccaricati**.

• **Quante proteine bisogna assumere al giorno?**

Secondo la SINU, in una dieta sana ed equilibrata la percentuale di proteine deve aggirarsi intorno al **12-15% delle chilocalorie giornaliere**. Il restante apporto dovrebbe derivare per lo più dai carboidrati (45-60%) e dai **grassi** (25-35%).

Ricorda:

Se seguita per troppo tempo e senza alcuna supervisione medica, la dieta iperproteica **non fa dimagrire** e soprattutto **non è priva di rischi**. Se devi perdere qualche chilo puoi scaricare gratis **questo** programma di controllo del peso, che associa le proprietà salutistiche della dieta mediterranea a quelle del Grana Padano DOP: questo formaggio è ricco di calcio e dell'aminoacido **leucina**, una proteina che aiuta a perdere peso perché aumenta il senso di sazietà.

Collaborazione scientifica

[Dott.ssa Carolina Poli](#),

dietista specializzata in Alimentazione e Nutrizione Umana.

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.