

Barrette proteiche: a cosa servono, qualità e rischi per la salute



INDICE

Barretta proteica: cos'è e cosa c'è dentro?

Le barrette proteiche, sono **integratori alimentari** “dichiarate” ad alto contenuto di proteine e con vari sapori derivati dagli ingredienti con cui sono fatte che le arricchiscono anche di grassi, zuccheri, vitamine e minerali. Sono disponibili sia barrette proteiche per vegani che con alimenti di origine animale. Una barretta proteica (esempio di una delle più vendute in Italia) contiene principalmente questi ingredienti:

sciropo di glucosio, cioccolato fondente, zucchero, burro di cacao, proteine del latte, fiocchi di soia, emulsionanti lecitina di soia, mono e digliceridi degli acidi grassi, vitamine D e B6, etc...

Barretta proteica al cioccolato	Valori nutrizionali per 45 grammi	Kcal per nutriente
Energia	740 kj/ 185 kcal	
Grassi	6,7 g	60
di cui saturi	3,8 g	
Carboidrati	19 g	76

di cui zuccheri	11 g	
Proteine	12 g	48
Sale	0,15 g	

In generale, le barrette non sono integratori puramente proteici, perché apportano più grassi e zuccheri che proteine, ingredienti inseriti per dare un sapore gradevole che però apportano circa i 2/3 delle calorie della barretta.

Le **proteine** delle barrette sono solitamente ricavate da **latte, uova o soia**, sono di elevato valore biologico con tutti gli **aminoacidi** essenziali, compresi gli **aminoacidi ramificati**, importanti perché danno energia immediata e riparano le fibre muscolari danneggiate dall'allenamento. Si tratta, dunque, di un alimento che apporta più di 4 kcal per grammo con una percentuale di proteine sul peso complessivo **dal 20 al 40%**; maggiore degli alimenti naturali che contengono quote inferiori di proteine:

- per 45 grammi di alimento **l'uovo** apporta circa il 7% di proteine, la **carne** 10% il **Grana Padano DOP** 15%, ma anche ottime quantità di minerali e vitamine essenziali.

A cosa servono le barrette proteiche?

Sono nate come integratori di **proteine** da adottare nel caso in cui la normale alimentazione non copra il fabbisogno quotidiano e, grazie al loro facile uso, anche come integrazione per sport di lunga durata come alcune gare di **ciclismo**. Il consumo principale però è legato alle performance fisiche (muscoli, sport) perché è convinzione diffusa che le **proteine diano "potenza"** e facciano **umentare la massa muscolare**. Alcune persone le consumano come sostitutive del pasto per ridurre l'introito di calorie, altre invece preferiscono consumare le barrette proteiche come spuntino o merenda. Spesso il loro consumo non è però rapportato al reale fabbisogno proteico che può essere raggiunto con **un'equilibrata alimentazione** e le corrette **frequenze settimanali** di alimenti.

Secondo i LARN della SINU il fabbisogno di proteine deve essere proporzionato al **peso ideale** che puoi calcolare con la formula di Lorenz:

- Per gli uomini: $\frac{\text{altezza in cm} - 100 - (\text{altezza in cm} - 150)}{4}$ (per un uomo alto 180 cm il peso ideale è 72,5 kg).
- Per la donna: $\frac{\text{altezza in cm} - 100 - (\text{altezza in cm} - 150)}{2}$ (per una donna alta 165 cm il peso ideale è 57,5 kg).

Stabilito il peso ideale, da non confondere con il BMI che puoi **calcolare qui**, per gli adulti con uno stile di vita mediamente attivo il fabbisogno raccomandato è:

- **0,9 grammi di proteine per chilo di peso ideale,**

la quantità aumenta per **gli over 60 a 1,1 g** e per le donne in **gravidanza** (i valori li **trovi qui**).

Per gli **sportivi** il fabbisogno di proteine giornaliero può essere da 1,2 a 2 g per chilo secondo l'intensità dell'attività. Oltre questi valori la necessità di supplementazione proteica con le barrette o polveri **non è necessaria** salvo situazioni patologiche specifiche.

- L'eccesso di proteine **non favorisce l'aumento della massa muscolare**, che può aumentare solo con adeguata attività fisica.

Alimenti ricchi di proteine.

Non è sempre necessario ricorrere alle barrette proteiche, perché esistono già alimenti **naturalmente** ricchi di proteine. Nel regno animale troviamo proteine ad alto valore biologico nella **carne, pesce, uova, latte e derivati**; in quello vegetale, nei **legumi** a medio valore biologico e a basso valore biologico nei **cereali e altri vegetali**. L'equilibrata alimentazione comprende tutti gli alimenti che apportano proteine perché in ogni alimento, oltre ai **preziosi aminoacidi** delle proteine, offre altri importanti ed essenziali nutrienti:

- mentre consumiamo **proteine animali** assumiamo anche il **ferro** della carne, il **calcio** e vitamine del latte e delle uova, i grassi polinsaturi Omega 3 del **pesce**,
- con le **proteine vegetali** assumiamo i **minerali** e le **fibre** dei **legumi**, le **vitamine** dei cereali **integrali**, e gli importantissimi carboidrati di pane, pasta, riso bianco, nero o rosso, etc. che donano la maggior parte dell'energia compresa quella necessaria al **cervello**.

Alcuni esempi:

- Il latte apporta proteine ad alto valore biologico, oltre a sali minerali come calcio e potassio, magnesio, zinco, selenio e vitamine del gruppo B, A, etc.. Lo yogurt greco apporta ben 10 g di proteine per 100 g e **fermenti lattici** benefici per l'intestino.

- Il **Grana Padano DOP**, è un **concentrato di latte** ma naturalmente privo di **lattosio**, in una porzione di 50 grammi apporta **16 g di proteine** (il **26%** delle proteine necessarie a una persona di 70 chili) con i **9 aminoacidi essenziali** e con i **3 aminoacidi ramificati**, il **65%** del fabbisogno quotidiano di **calcio**, **74%** di **B12**, **56%** di **zinco**, e ancora selenio, magnesio, potassio, vitamina A e tanti altri nutrienti in meno di 200 kcal.
- 100 grammi di **fagioli** freschi (borlotti, cannellini, neri, soia) contengono mediamente **10 g di proteine**, **23 g di carboidrati**, il **20%** del fabbisogno quotidiano di **fibra**, 650 mg di **potassio**, 10 g di **vitamina C**, e tanti altri micronutrienti antiossidanti.

La dieta varia ed equilibrata, come la mediterranea, in quantità corrette rispetto al proprio **bilancio energetico** è in grado di soddisfare tutte le esigenze nutrizionali di una persona compreso gli aminoacidi essenziali delle proteine.

Le barrette proteiche **fanno male?**

Innanzitutto è bene ricordare che consumare barrette proteiche per dimagrire può sortire l'effetto opposto. Barrette e altri integratori proteici, oltre a essere **spesso superflui**, se consumati in eccesso possono risultare nocivi per la salute e provocare in particolare, ma non solo:

- L'elevato apporto di **calorie** delle barrette unito alla **facilità di consumo**, porta spesso a un consumo eccessivo dell'alimento **augmentando il rischio dell'aumento di peso**.
- Un'assunzione eccessiva di proteine può **affaticare fegato e reni** e causare **disturbi intestinali** come diarrea e dolori addominali.
- Una dieta iperproteica può sfociare in una forte **disidratazione**, perché a causa della necessità di smaltire le scorie delle proteine, l'organismo produce **maggiori quantità di urine** e frequenza della minzione.

[Qui puoi scaricare](#) un programma alimentare equilibrato e personalizzato per le calorie quotidiane che dovrete assumere.

SUPERVISIONE SCIENTIFICA

Dott.ssa Michela Barichella,

Medico Dietologo Direttore UOS Nutrizione Clinica ASST G: Pini CTO Milano, Prof. A.C. dell'Università degli Studi di Milano

BIBLIOGRAFIA ESSENZIALE

IV Revisione LARN (Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana della SINU (Società Italiana Nutrizione Umana).

CREA (Consiglio per la Ricerca in Agricoltura) del MASAF.

Morton RW, et al. A systematic review, meta-analysis and meta-regression of the effect of protein supplementation on resistance training-induced gains in muscle mass and strength in healthy adults. Br J Sports Med. 2018 Mar;52(6):376-384.

Reidy PT, Rasmussen BB. Role of Ingested Amino Acids and Protein in the Promotion of Resistance exercise-Induced Muscle Protein Anabolism. J Nutr. 2016 Feb;146(2):155-83.

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.