


# La dieta iperproteica fa dimagrire?

{pb-buttons}

{pb-share} 



Consenso

Dettagli

Informazioni sui cookie

## Questo sito web utilizza i cookie

Utilizziamo i cookie per personalizzare contenuti ed annunci, per fornire funzionalità dei social media e per analizzare il nostro traffico. Condividiamo inoltre informazioni sul modo in cui utilizza il nostro sito con i nostri partner che si occupano di analisi dei dati web, pubblicità e social media, i quali potrebbero combinarle con altre informazioni che ha fornito loro o che hanno raccolto dal suo utilizzo dei loro servizi.

Necessari



Preferenze



Statistiche



Marketing



Accetta tutti

Accetta selezionati

Rifiuta

Powered by [Cookiebot by Usercentrics](#)

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?**



Consenso

Dettagli

Informazioni sui cookie

#### Questo sito web utilizza i cookie

Utilizziamo i cookie per personalizzare contenuti ed annunci, per fornire funzionalità dei social media e per analizzare il nostro traffico. Condividiamo inoltre informazioni sul modo in cui utilizza il nostro sito con i nostri partner che si occupano di analisi dei dati web, pubblicità e social media, i quali potrebbero combinarle con altre informazioni che ha fornito loro o che hanno raccolto dal suo utilizzo dei loro servizi.

Necessari



Preferenze



Statistiche



Marketing



Powered by **Cookiebot by Usercentrics**

alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli dispensati dal proprio medico curante.