

# Spuntini proteici per l'attività fisica

{pb-share}



{pb-buttons}

## INDICE

- [Pasti e spuntini](#)
- [Gli spuntini proteici nello sport](#)
- [Come consumare gli spuntini proteici](#)
- [Quando consumare gli spuntini proteici](#)
- [Spuntino proteico e alimenti naturali](#)
- [Leggi anche](#)

Le proteine alimentari svolgono un ruolo fondamentale in innumerevoli processi fisiologici dell'organismo. L'attuale dose dietetica raccomandata (RDA) dalla Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU) per gli individui adulti sani è di 0,8 grammi pro chilo al giorno. È sempre più evidente, tuttavia, che un'assunzione di proteine di almeno 1,4 – 1,8g/k giorno sarebbe più appropriata per individui attivi e sportivi che necessitano di **un'alimentazione** utile alle loro performance sia durante l'allenamento e la gara.

## Pasti e spuntini

Lo spuntino di metà mattina e quello del pomeriggio (la merenda) sono pasti a tutti gli effetti. Sono fondamentali per i soggetti in crescita (bambini e adolescenti), ma considerati meno "necessari" per gli adulti. In una dieta equilibrata, gli **spuntini** dovrebbero essere due al giorno, uno a metà mattina e uno a metà pomeriggio e fornire mediamente tra il 5 e il 10% del fabbisogno energetico giornaliero.

- Lo spuntino è utile sia per integrare l'energia necessaria a mezza mattina e pomeriggio, sia per non arrivare a pranzo e cena con una fame eccessiva ed evitare pranzi o cene troppo abbondanti.
- In alcuni soggetti con particolari esigenze energetiche sono utili per completare il fabbisogno energetico e bilanciare meglio la dieta.

Da queste considerazioni si evince che lo spuntino e la sua tipologia nutrizionale è differente da persona a persona e deve tener conto dei fabbisogni di ciascuno, andrebbe quindi personalizzato tenendo conto degli stili di vita, della pratica sportiva e dello stato di salute.

## Gli spuntini proteici nello sport

Lo spuntino proteico consumato da uomini e donne sportivi è spesso una barretta o una bevanda di vario gusto contenente altri nutrienti oltre ad un elevato contenuto proteico rispetto al peso dello spuntino.

La popolarità degli integratori proteici è probabilmente influenzata da alcune convinzioni come l'aumento della massa muscolare, maggiore perdita di grasso, miglioramento delle prestazioni e migliori indicatori di recupero, fattori difficilmente raggiungibili

aumentando solo il consumo di proteine.

Infatti, l'aumento della massa muscolare non è garantito dall'aumento delle proteine assunte, le condizioni per la crescita della massa muscolare sono sia legate all'età dell'individuo, sia a 3 fattori fondamentali:

- Allenarsi in modo costante e proporzionato al risultato che si vuole ottenere.
- Incrementare l'apporto calorico consumando una dieta sana ed equilibrata.
- Dare all'organismo il tempo di recuperare lo sforzo fatto con un riposo di 6/8 ore.

Lo spuntino proteico deve quindi essere considerato all'interno delle necessità energetiche quale integratore per raggiungere la soglia desiderata: **proteica e di energia**. Attenzione però a non superare la soglia del **bilancio energetico** che porterebbe ad un aumento di peso, sia non consumare meno della necessità energetica per non incorrere in malnutrizione.

## Come consumare gli spuntini proteici

Prima di individuare lo spuntino più adatto ad ognuno occorre ricordare che l'energia che muove i muscoli è data dal glicogeno presente nei muscoli e nel fegato quale riserva; la sua presenza nell'organismo è fondamentale visto che il maggiore consumatore di **glicogeno è il cervello**.

Attualmente sul mercato alimentare esistono molti snack o spuntini proteici (barrette o biscotti/crackers con farine proteiche; yogurt greco percolato, etc.) e molte persone sono erroneamente indotte a pensare che siano spuntini ideali in quanto, come noto, l'assunzione di fonti proteiche supporta l'anabolismo muscolare.

In realtà va fatta attenzione poiché l'eccessiva assunzione di proteine (oltre la % equilibrata rispetto agli altri macronutrienti: carboidrati e grassi) non è necessaria per il recupero e inoltre, se protratta nel tempo, può compromettere la salute di fegato e reni.

- Il corpo ha bisogno di carboidrati che si trasformano in glucosio che a sua volta si trasforma in glicogeno per fornire l'energia e alimentare i muscoli che lavorano.
- Per aiutare i muscoli a recuperare e per reintegrare le loro riserve di glicogeno dopo uno sforzo fisico, occorre assumere un pasto che contenga sia carboidrati sia proteine.
- Le proteine servono invece a costruire il tessuto muscolare e riparare le fibre danneggiate dallo sforzo, per quest'ultima funzione sono particolarmente utili gli aminoacidi ramificati.

Da quanto sopra si deduce il perché l'alimentazione deve essere equilibrata e apportare sia carboidrati che proteine oltre ai grassi, lo spuntino quindi può anche essere soprattutto proteico se diventa un'integrazione delle proteine consumate nella giornata in quantità equilibrata con gli altri macronutrienti.

## Quando consumare gli spuntini proteici

Prima di tutto ricordiamo la regola generale **dell'alimentazione per lo sportivo**:

- 2-3 ore prima della gara o dell'allenamento è bene consumare un pasto a base di carboidrati, proteine e grassi in quantità proporzionata all'energia che si dovrà consumare.
- lo spuntino andrebbe consumato nel caso in cui il pasto principale non fosse abbastanza ricco di calorie e a circa 2 ore dalla colazione o dal pranzo, come integrazione energetica e a 1 ora circa dall'inizio dell'attività.

Vi sono situazioni però che richiedono un'integrazione di energia, per esempio dopo una gara o un allenamento che ha consumato tutta l'energia disponibile nei muscoli e non sia possibile fare un pasto completo.

- Mangiare uno spuntino o un pasto con proteine e carboidrati subito dopo un allenamento ci aiuterà a dare al corpo l'energia per reintegrare quella che abbiamo usato.
- Aiuta anche a promuovere la riparazione e la costruzione dei muscoli in particolare se contiene aminoacidi ramificati.
- Uno spuntino veloce può aiutare a calmare la fame e dare il tempo di rinfrescarsi, fare la doccia, cambiarsi e consumare un pasto completo successivamente.

I pasti consumati durante la finestra di recupero, fino a un'ora dopo aver terminato l'allenamento, dovrebbero contenere proteine, carboidrati e calorie complessive adeguate.

## Spuntino proteico e alimenti naturali

Come detto lo spuntino proteico può contribuire al fabbisogno di proteine quotidiano, ma può anche essere meglio bilanciato e contribuire al recupero di altri nutrienti come i minerali e in particolare essere ricco di proteine essenziali, tra le quali gli aminoacidi

ramificati (valina, isoleucina e leucina) che possono essere immediatamente utilizzati perché non devono passare dal fegato e soprattutto utili alla riparazione delle fibre muscolari usurate dall'attività sportiva.

Alcuni spuntini con alimenti naturali e nutrienti utili allo sportivo:

Alla base dello spuntino ideale ci sono i carboidrati: 50g di pane fresco integrale o 25g di crackers integrali, 150 g di frutta, abbinati con alimenti ad alto contenuto proteico:

- 150 g di yogurt greco contiene il 10% di proteine di origine animale.
- 20 gr di Grana Padano DOP contengono il 33% di proteine di origine animale con i 9 aminoacidi essenziali e i ramificati valina, isoleucina e leucina, oltre a minerali importanti come calcio, sodio, magnesio e antiossidanti come zinco e selenio.
- 30gr di arachidi contengono il 28% di proteine di origine vegetale.
- 40 gr di bresaola contengono il 33% di proteine di origine animale.

In ogni caso occorre ricordare che per quanto sia scontata l'evidenza scientifica sull'indispensabilità delle proteine, i numerosi studi sull'assunzione di fonti proteiche prima o dopo un allenamento non sono conclusivi in quanto dipendenti dalla popolazione (etnie) studiata, dal tipo di attività fisica svolta (aerobica, anaerobica, resistance training, HIIT, etc.) e dalla alimentazione abituale.

## COLLABORAZIONE SCIENTIFICA

### **Dott.ssa Raffaella Cancellò**

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

- [Hartono, F. A., Martin-Arrowsmith, P. W., Peeters, W. M., & Churchward-Venne, T. A. \(2022\). The Effects of Dietary Protein Supplementation on Acute Changes in Muscle Protein Synthesis and Longer-Term Changes in Muscle Mass, Strength, and Aerobic Capacity in Response to Concurrent Resistance and Endurance Exercise in Healthy Adults: A Systematic Review. Sports medicine \(Auckland, N.Z.\), 52\(6\), 1295–1328.](#)
- [Jäger, R., Kerksick, C. M., Campbell, B. I., Cribb, P. J., Wells, S. D., Skwiat, T. M., Purpura, M., Ziegenfuss, T. N., Ferrando, A. A., Arent, S. M., Smith-Ryan, A. E., Stout, J. R., Arciero, P. J., Ormsbee, M. J., Taylor, L. W., Wilborn, C. D., Kalman, D. S., Kreider, R. B., Willoughby, D. S., Hoffman, J. R., ... Antonio, J. \(2017\). International Society of Sports Nutrition Position Stand: protein and exercise. Journal of the International Society of Sports Nutrition, 14, 20.](#)
- [Witard OC, Jackman SR, Kies AK, Jeukendrup AE, Tipton KD. Effect of increased dietary protein on tolerance to intensified training. Med Sci Sports Exerc. 2011;43:598–607.](#)
- [Van Essen M, Gibala MJ. Failure of protein to improve time trial performance when added to a sports drink. Med Sci Sports Exerc. 2006;38:1476–83.](#)
- [Istituto Superiore di Sanità - ISS](#)

---

## 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.

# Leggi anche

{article-slider}