

ALIMENTAZIONE

PROTEINE: TRA MITI E FATTI



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, **fibra** 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/fmr.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)*.