

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

EFFETTO SAZIETÀ DELLE PROTEINE

Un pasto molto proteico potrebbe aiutare a raggiungere più velocemente e con meno cibo il senso di sazietà. La metanalisi, pubblicata sul Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics, sembra confermare un convincimento diffuso. Spesso le persone che vogliono dimagrire aumentano la quantità di carne e di altri cibi ricchi di proteine, perché pensano che questo li aiuterà a sentirsi pieni e a consumare meno calorie. Tuttavia, finora questa convinzione non era basata su una chiara evidenza scientifica. Per questa metanalisi gli autori hanno considerato gli studi svolti con soggetti in buone condizioni di salute. Nelle ricerche doveva essere valutato il senso di sazietà.

È emerso che in effetti un'alimentazione ad alto contenuto proteico induce più velocemente il senso di sazietà rispetto a un'alimentazione con basso contenuto proteico. Gli autori fanno comunque notare che negli studi selezionati non veniva misurato quanto cibo le persone consumavano, ma solo il senso di sazietà.

Inoltre, gli studi sono stati condotti in condizioni di laboratorio, molto particolari e non necessariamente valide nel mondo esterno. Infine, bisogna verificare se la dieta con un alto contenuto proteico abbia efficacia anche a lungo termine.

Fonte:

Dhillon J, Craig BA, Leidy HJ, Amankwaah AF, Osei-Boadi Anguah K, Jacobs A, Jones BL, Jones JB, Keeler CL, Keller CE, McCrory MA, Rivera RL, Slobodnik M, Mattes RD, Tucker RM. The Effects of Increased Protein Intake on Fullness: A Meta-Analysis and Its Limitations. J Acad Nutr Diet. 2016 Feb 26. pii: S2212-2672(16)00042-3. doi: 10.1016/j.jand.2016.01.003.