

Stefania Ruggeri, ricercatrice del CREA Alimenti e Nutrizione, intervistata da "Il Fatto Alimentare", spiega che i prodotti arricchiti di proteine contengono molti additivi e non sono utili a dimagrire, meglio per lo sport ma sotto controllo medico. La nutrizionista consiglia, infine, di assumere ogni giorno $\frac{3}{4}$ di cibi di origine vegetale e per il resto alimenti di origine animale di buona qualità e genuini

A cura di Giulio Viggiani
- Ufficio Stampa CREA

Alimenti proteici industriali: boom di vendite nel 2020 ma cosa contengono? Il parere di Stefania Ruggeri del Crea

Valeria Balboni



Secondo l'Osservatorio Immagino, che incrocia i dati di vendita dei prodotti alimentari con le informazioni riportate sulle confezioni, nel 2020 la dicitura "ricco di proteine" si trovava sul 3% degli alimenti confezionati, e le vendite di questi prodotti, nello stesso anno, sono aumentate del 9,4% rispetto al 2019. Il settore degli alimenti arricchiti in proteine è nato per far fronte alle richieste di chi frequenta le palestre e vuole aumentare la massa muscolare, poi il successo delle diete che sacrificano i carboidrati a favore delle proteine ha fatto sì che questi prodotti "arricchiti" uscissero dalle palestre e dai siti specializzati per diffondersi sempre più anche nei normali supermercati.

Abbiamo analizzato alcuni di questi alimenti proteici: una barretta proteica Enervit, i gelati Yulty e la linea di yogurt e latte fermentato HiPRO Danone. Le barrette Enervit sono alimenti "concentrati" pensati per fornire energia, proteine e vitamine a chi sostiene un'attività fisica intensa, ma possiamo immaginare che siano scelte anche da un pubblico meno specializzato. Nel prodotto che abbiamo visto, i primi ingredienti sono sciroppo di fruttosio-glucosio e proteine isolate di soia, materie prime tipicamente industriali. Esistono tante tipologie di barrette e, insieme al sapore, possono variare caratteristiche nutrizionali e additivi. Nel nostro caso, il giudizio dell'[app Yuka](#) (che valuta gli alimenti considerando sia le caratteristiche nutrizionali che gli additivi) è "scarso" per la presenza di troppi zuccheri, un po' troppi grassi saturi e ben otto additivi che, anche se sono a rischio nullo o limitato, rendono la ricetta troppo complessa per essere apprezzabile.



Per la nostra salute e per quella del pianeta dovremmo migliorare la nostra dieta incrementando gli alimenti di origine vegetale

La linea HiPRO Danone, improntata alla ricchezza proteica, si distingue per il colore nero delle confezioni, tipico di prodotti destinati a un pubblico adulto e prevalentemente maschile. Comprende "drink a base di latte fermentato", freschi o a lunga conservazione, e yogurt colato (tipo quello greco), proposti in diversi gusti. Sono prodotti a partire da latte scremato delattosato e dolcificati con edulcoranti artificiali. I claim parlano quindi di "zero grassi", "zero zuccheri aggiunti" e "ricco di proteine". Uno di questi yogurt (confezione da 160 g), praticamente privo di grassi, fornisce 15 g di proteine, mentre con il latte fermentato, se consumiamo la bottiglia (300 ml), abbiamo 1 g di grassi e 25 g di proteine. Il giudizio dell'app Yuka è "mediocre" a causa della presenza di diversi additivi, come edulcoranti, addensanti e aromi.

Il gelato Yulty, invece, è prodotto da una giovane azienda con sede a Guanzate (Como). La sua distribuzione inizia nel 2015 nelle palestre e dopo due anni si affaccia alla grande distribuzione, con una ricetta dalla chiara impronta salutistica: niente glutine, niente lattosio, niente additivi. Non prevede nemmeno i mono- e di-gliceridi degli acidi grassi, usati normalmente come emulsionanti: oltre a latte delattosato e zucchero contiene solo proteine del latte, fibre vegetali e aromi naturali. Il contenuto proteico supera i 10 g per 100 g di prodotto, mentre normalmente nei gelati industriali questa quota rimane intorno al 3-5%. 100 g di questo gelato forniscono circa 150 kcal e contengono solo 3,2 g di grassi e circa 15 di zuccheri, contro i circa 9 g di grassi e oltre 20 g di zuccheri che sono di solito contenuti nella stessa quantità di gelato alla panna (considerando le vaschette che troviamo al supermercato). Il giudizio dell'app Yuka è "eccellente".



Anche il gelato può rientrare tra gli alimenti proteici modificando il proprio apporto nutrizionale

Abbiamo chiesto un parere a **Stefania Ruggeri**, nutrizionista e ricercatrice del **Crea-Alimenti e Nutrizione**. *"Tutti questi prodotti rispondono alla domanda crescente dei consumatori che ricercano alimenti ricchi di proteine, poveri di carboidrati e di grassi, se possibile privi di glutine e di lattosio, e che abbiano la capacità in qualche modo di farci dimagrire, nella convinzione errata che la dieta iperproteica sia perfetta. – Dice **Ruggeri** – Chi fa attività fisica intensa ha bisogno di un maggior apporto proteico per potenziare le masse muscolari, ma gli alimenti proteici, in generale, non sono utili per dimagrire se utilizzati senza il suggerimento di un esperto. Inoltre ricordiamoci che chi non soffre di intolleranze alimentari, diagnosticate con test validi, non ha nessun vantaggio eliminando dalla propria dieta glutine e lattosio."*



“Le barrette sono alimenti proteici industriali pensati per sostituire un pasto o per lo spuntino di uno sportivo e hanno senso solo se utilizzate in questo modo: non sono però alimenti genuini, sono pieni di additivi e ovviamente non li suggerirei mai. – Sottolinea Ruggeri – Il più anomalo però è lo yogurt. Questo alimento, anche per la presenza di fermenti lattici vivi, è uno degli alimenti più salutari ed è un ottimo spuntino, soprattutto se scegliamo yogurt naturale, con aggiunta di frutta fresca o secca. Il prodotto HiPRO, invece, così ricco di additivi, si allontana molto da ciò che possiamo considerare “naturale” e benefico per la nostra salute. Se poi pensiamo al loro effetto sul peso corporeo, questi alimenti “fluidi” non danno sazietà, quindi come spuntino dopo un’attività fisica è forse meglio un pezzetto di pane con del salmone o uno yogurt magro con un po’ di frutta secca ricca di grassi. Il gelato non mi pare particolarmente apprezzabile come spuntino salutare, è sempre meglio un frutto, – continua Ruggeri – mentre è interessante se confrontato ai gelati industriali, per l’assenza di additivi, come gli onnipresenti emulsionanti e aromi.”



Gli alimenti proteici, in generale, non sono utili per dimagrire se utilizzati senza il suggerimento di un esperto



“I prodotti arricchiti in proteine, hanno senso solo se combinati con adeguata attività fisica, perché la nostra alimentazione è già troppo ricca di proteine animali. – Conclude l’esperta – Per la nostra salute e per quella del nostro pianeta dovremmo cercare di migliorare la nostra alimentazione, facendo in modo che la giornata alimentare sia per $\frac{3}{4}$ rappresentata da alimenti di origine vegetale e per il resto da alimenti animali di buona qualità e genuini.”
Insomma, conviene leggere le etichette con attenzione e fare scelte oculate, anche perché questi prodotti sono piuttosto costosi. Gli yogurt HiPRO li abbiamo visti a 8,7 €/kg, quindi la confezione monodose da 160 g costa 1,39, in linea con le confezioni da 150 g dello yogurt greco alla frutta a marchio Fage, prodotto che possiamo considerare analogo come

caratteristiche nutrizionali e occasioni di consumo. Il gelato Yulty costa circa 12 €/kg, mentre gli analoghi a marchio Algida, Motta o Sammontana, rimangono intorno a 6-8 €/kg (4-5 €/kg per le vaschette con i marchi delle catene). Le barrette costano circa 40 €/kg, e considerando un pezzo da 40 g si spendono circa 1,60 €.

Prodotto Prezzo (€/kg) Valutazione Yuka	Ingredienti	Composizione nutrizionale (g)		
			100 g	porzione
Yulty Gelato Artigianale Fior di Latte (330 g)  12,09 Yuka: 90 (eccellente)	Latte fresco delattosato (Italia) 71%, proteine del siero del latte delattosate, destrosio, fibre vegetali, zucchero di canna, amido di mais, aromi naturali	Energia (kcal) Grassi di cui saturi Carboidrati di cui zuccheri Fibre Proteine Sale	146 3,2 1,7 16,3 14,7 4,5 10,7 0,09	
DANONE- HiPRO Yogurt al Mirtillo (160g)  8,7 Yuka: 49 (mediocre)	Yogurt magro colato a ridotto contenuto di lattosio, preparazione di frutta 10% (mirtilli 58%, amido modificato, correttori di acidità: citrato di sodio, acido citrico; addensanti: pectina, gomma di guar; aromi, edulcoranti: acesulfame K, sucralosio; vitamina D)	Energia (kcal) Grassi di cui saturi Carboidrati di cui zuccheri Fibre Proteine Sale	56 0,1 0,1 3,6 3,4 - 9,3 0,05	90 0,2 0,2 5,8 5,4 - 15 0,08

MPA

RASSL

<p>DANONE - HIPRO Drink a base di latte fermentato Gusto Vaniglia Cookie (300 g)</p>  <p>7,5 Yuka: 49 (mediocre)</p>	<p>Latte scremato, seroproteine del latte 5,6%, addensante (amido modificato di mais, pectina), lattasi, correttori di acidità (citrato di sodio, acido lattico), aromi, edulcoranti (acesulfame K, sucralosio), fermenti lattici</p>	<p>Energia (kcal) 59,5 Grassi 0,4 di cui saturi 0,3 Carboidrati 5,3 di cui zuccheri 5,1 Fibre – Proteine 8,3 Sale 0,17</p>	<p>178 1,2 0,9 16 15 – 25 0,51</p>
<p>Enervit Sport Protein Bar Gusto Cocco-ciok (40 g)</p>  <p>40 Yuka: 18 (scarso)</p>	<p>Sciroppo di fruttosio-glucosio, proteine isolate di soia (25,2%), cioccolato al latte (zucchero, burro di cacao, latte in polvere, pasta di cacao, siero di latte in polvere, emulsionante: lecitine (da soia), estratto di vaniglia) (20%), mix minerali (maltodestrina, calcio fosfato, carbonato di magnesio, sodio fosfato, pirofosfato ferrico, gluconato di zinco, gluconato di manganese, gluconato di rame, ioduro di potassio, selenito di sodio) fiocchi di mais estruso (mais, zucchero, sale), fiocchi di avena (senza glutine), proteine isolate del latte (2,5%), burro di cacao, olio di girasole, agente di carica: polidestrosio, aromi, mix vitamine (acido L-ascorbico, beta-carotene, acetato di D-alfa-tocoferile, nicotinamide, vitamina B6 microincapsulata (cloridrato di piridossina, emulsionante: mono e digliceridi degli acidi grassi), calcio D-pantotenato, colecalciferolo, riboflavina, cloridrato di tiamina, vitamina B12 ricoperta (maltodestrina, correttore di acidità: citrati di sodio, acidificante: acido citrico, cianocobalamina), L-metilfolato di calcio, D-biotina), emulsionante: lecitine</p>	<p>Energia (kcal) 398 Grassi 11 di cui saturi 5 Carboidrati 48 di cui zuccheri 34 Fibre – Proteine 26 Sale 1,1</p>	<p>159 4,4 2 19,2 13,6 – 10,4 0,44</p>