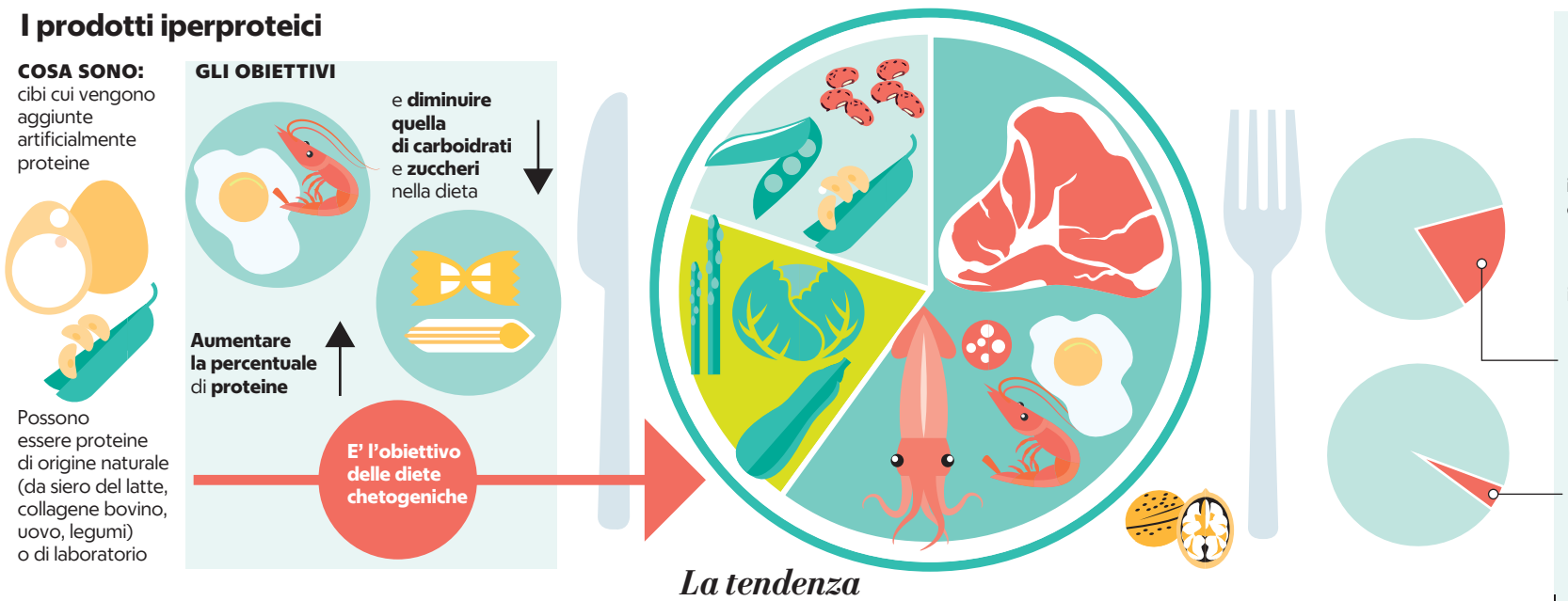

La tendenza

Yogurt, polenta e dieta "cheto" il business dei cibi iperproteici "Una moda che può far male"

Più di tremila i prodotti rinforzati sugli scaffali dei negozi. Gli esperti "Attenti agli additivi, l'eccesso mette sotto stress fegato e reni"

di **Elena Dusi**

Yogurt, latte, succhi di frutta, biscotti. Ma anche polenta e acqua minerale. Non c'è limite ai cibi che le industrie arricchiscono di proteine. "High Protein", "Hi-Pro", "ProUp" sono i nomi sulle confezioni, tra bicipiti turgidi e fianchi di seta. Non li troviamo solo nei negozi di sport. Ormai sono in ogni reparto dei supermercati. L'ultimo rapporto dell'Osservatorio Immagino di Gs1 Italy ha individuato ben 3.212 prodotti fortificati con proteine in vendita nel nostro Paese. Tra giugno 2022 e giugno 2023 – il periodo del monitoraggio – il volume acquistato è cresciuto del 4,5%, per un aumento di valore del 20%, con un giro d'affari di 1,7 miliardi di euro. Una ricerca di mercato di Gfk Italia Consumer Panel aveva calcolato che 7,4 milioni di famiglie italiane hanno comprato e usato cibi iperproteici almeno una volta nel 2022, con una tendenza in continua crescita. Gli acquirenti più fedeli (2 milioni) hanno speso 68 euro pro capite.

Usati al posto dei carboidrati: "Effetto dimagrante solo nei primi giorni ma si esaurisce"

L'attrazione (non solo italiana) per i prodotti iperproteici nasce «dal ritorno della moda delle diete chetogeniche» spiega Stefania Ruggeri, prima ricercatrice del Crea (Consiglio per la ricerca in agricoltura) e docente a Medicina all'università di Roma Tor Vergata. Le diete chetogeniche riducono i carboidrati a favore di grassi e soprattutto proteine. «Perché funzionino però è necessario che ciascun nutriente sia calibrato in modo preciso. Dieta chetogenica non vuol dire proteine a gogo». Anche perché, fa notare Luca Piretta, che insegna allergie e intolleranze alimentari all'università Campus Biomedico di Roma, «la nostra alimentazione normalmente è già ricca di proteine». L'Oms raccomanda il consumo di 0,9 grammi di questi nutrienti per ogni chilo di peso di una persona. «Con una bistecca, che contiene il 20% di proteine, un etto di pasta, che ne ha il 12%, e una porzione di legumi, che è al 7-8%, abbiamo già raggiunto l'apporto necessario. Andare oltre non aiuta, anzi può creare problemi».

Le proteine in eccesso vengono infatti smaltite dall'organismo senza essere utilizzate. «L'eliminazione dell'azoto che è al loro interno impegna fegato e reni» spiega Piretta. Accanto alle proteine, poi, i prodotti fortificati contengono spesso molti altri additivi. Le proteine aggiunte provengono infatti da processi industriali: sono estratte da siero del latte, uovo, legumi o collagene bovino. Mescolarle con prodotti caseari, da forno o succhi di frutta richiede ulteriori manipolazioni per rendere accettabili il sapore e la consistenza del prodotto finale. Per questo gli alimenti "Hi Pro" hanno spesso liste degli ingredienti molto lunghe (e non necessariamente sane), a partire dagli emulsionanti per finire con i dolcificanti.

Il risultato delle diete chetogeniche sulla bilancia può essere poi inferiore alle attese. «È vero che i cibi ricchi di proteine saziano più di quelli ricchi di zuccheri e carboidrati. È vero anche che il metabolismo delle proteine è più dispendioso, richiede maggiore energia da parte dell'organismo» spiega Piretta. «Ma allo stesso risultato si può arrivare con le proteine degli alimenti naturali». Che un certo dimagrimento possa esserci lo pensa anche Stefania Ruggeri. «Ma spesso è limitato ai due o tre chili dei primi giorni. Di fronte a uno sbilanciamento della dieta a favore delle proteine, l'organismo si affretta ad adeguarsi. Presto impara a ricavare la sua energia da questi nutrienti anziché dai carboidrati».

I nutrizionisti sono più aperti all'uso di questi prodotti nei casi di denutrizione. «Malattie debilitanti possono richiedere più proteine. A volte sono utili anche per gli anziani che non si alimentano a sufficienza, facendo però attenzione a non sovraccaricare fegato e reni» spiega Piretta. «Quando c'è difficoltà a masticare, uno yogurt arricchito di proteine può essere più agevole rispetto a una bistecca. L'importante è che non abbia troppi additivi» aggiunge Ruggeri. «Al di là degli atleti di élite, lo sport o la palestra normali non richiedono chissà quale apporto di proteine» dice la nutrizionista del Crea. «Uno yogurt con frutta o frutta secca basta a compensare l'esercizio». Né si può pensare di aumentare i propri muscoli solo con alimenti arricchiti. «Le proteine sono i mattoni», è l'esempio che fa Piretta. «Ma senza gli operai che faticano per metterli l'uno sull'altro non costruiscono nulla».

©RIPRODUZIONE RISERVATA

La zia Isabella annuncia la scomparsa dell'adorata nipote

Alice Germondari

anima generosa, ironica, curiosa, determinata che ha affrontato tre anni di malattia con coraggio. Ringrazio l'associazione VIDAS, in special modo le dottoresse Alessandra Favero e Roberta Romani per averla amorevolmente seguita in questo ultimo anno.

Per desiderio di Alice, eventuali donazioni all'associazione VIDAS.

Milano, 12 aprile 2024

Giochi

Superenalotto concorso n. 57 del 11-4-2024

Combinazione vincente

8 31 67 77 81 86

Numero Jolly 10 **Superstar** 62

Quote Superenalotto

Nessun vincitore con punti 6
Nessun vincitore con punti 5+
Ai 5 vincitori con punti 5 37.146,64 €
Ai 490 vincitori con punti 4 386,04 €
Ai 22.861 vincitori con punti 3 24,91 €
Ai 330.015 vincitori con punti 2 5,36 €

Quote Superstar

Nessun vincitore con punti 6
Nessun vincitore con punti 5+
Nessun vincitore con punti 5
Nessun vincitore con punti 4
Ai 102 vincitori con punti 3 2.491,00 €
Ai 1.321 vincitori con punti 2 100,00 €
Agli 9.028 vincitori con punti 1 10,00 €
Ai 19.938 vincitori con punti 0 5,00 €

Il prossimo Jackpot con punti 6:
€ 88.700.000,00

Lotto Combinazione vincente

Bari	56	79	36	8	40
Cagliari	83	65	43	82	4
Firenze	19	90	88	25	8
Genova	86	54	18	33	80
Milano	9	6	33	30	5
Napoli	90	21	23	55	62
Palermo	63	1	49	55	16
Roma	37	12	38	30	63
Torino	80	53	40	19	76
Venezia	40	89	25	47	80
Nazionale	78	15	53	37	25

10eLotto Combinazione vincente

1	6	9	12	19
21	36	37	40	53
54	56	63	65	79
80	83	86	89	90

Numero oro: 56 **Doppio oro:** 56, 79

Numero Verde
800.700.800
ACCETTAZIONE TELEFONICA NECROLOGIE
la Repubblica
IL SERVIZIO È OPERATIVO TUTTI I GIORNI COMPRESI I FESTIVI DALLE 10 ALLE 19.30
Operatori telefonici qualificati saranno a disposizione per la dettatura dei testi da pubblicare
Si pregano gli utenti del servizio telefonico di tenere pronto un documento di identificazione per poterne dettare gli estremi all'operatore (ART. 119 T.U.L.P.S.)
PAGAMENTO TRAMITE CARTA DI CREDITO: VISA, MASTERCARD, CARTA SÌ
A. Manzoni & C.

VkVSlyMjZjc3ZmUzN2MtZDlmNy00OWQ4LTlmMjctMmU3ZTA5ZTJkZTExIyMjMjZiNGE3M2ItNDhlNS00NzIxLThmMzktMDNjNmQ0NzJmNTNiIyMjMjAyNC0wNC0xMlQxODowNToxNyMj1ZFUg==