

I cibi 'high protein' che l'industria sta creando servono davvero? E soprattutto a chi?

Accanto ai prodotti *senza*, moltiplicatisi negli ultimi anni per accontentare chi cerca di evitare zuccheri, grassi, olio di palma, lattosio, glutine e via dicendo, l'ultima novità che sta conquistando i consumatori anche in Italia sono i prodotti *con*. Con aggiunta di vitamine, sali minerali, collagene ma soprattutto proteine, vera e propria ossessione del momento. Nei supermercati proliferano infatti prodotti con dicitura in etichetta **high protein**, ovvero *ad alto contenuto di proteine*. Ma dobbiamo chiederci: questi alimenti *high protein* che l'industria sta creando **servono davvero?** E a chi?

Proteine: da dove nasce la moda?

I cibi 'high protein' che l'industria sta creando servono davvero? E soprattutto a chi?

I cibi 'high protein' che l'industria sta creando servono davvero? E soprattutto a chi?



La moda dei prodotti PRO (proteici) è nata dalla convinzione che le proteine servano **per dimagrire**. Inoltre, il mondo del fitness e dello sport le esalta da sempre come nutriente essenziale per la prestanza fisica, il ringiovanimento e la prestazione sportiva. E tutto ciò è senz'altro in parte vero, ma solo in parte.

Purtroppo, come in tanti casi quando parliamo di nutrizione e salute, è facile partire da degli assunti di base corretti e finire poi con delle teorie e miti strampalati e falsi da un punto di vista scientifico. Chi è che distorce le cose e propaga poi falsità a tutto tondo che vengono accolte dalla massa dei consumatori distratti o impreparati in materia? Beh è semplice: di solito è **l'industria** che fa questo e approfitta di concetti validi per incorporarli dentro i suoi prodotti alimentari che però non sono affatto salutari e disperdono completamente una sostanza valida o salutare in mezzo ad altre 10 sostanze non salutari. Gli esempi di questo genere che si possono fare sono migliaia. Facciamone solo uno che serva da esempio per tutti: una famosa **"crema di nocciole e cacao"**, per decenni è stata venduta nel mondo come un prodotto sano per la colazione o la merenda di piccoli e grandi. Questo perché è vero che in effetti le nocciole e il cacao sono alimenti molto salutari. Peccato però che la

I cibi 'high protein' che l'industria sta creando servono davvero? E soprattutto a chi?

realtà sia ben diversa, la famosa crema non è fatta di nocciole e cacao, se non in piccolissima percentuale. È fatta invece per il **77% di zucchero e olio di palma industriale** e raffinato, che sono sostanze nocive per la salute, specie se utilizzate frequentemente o addirittura su base giornaliera come suggerisce il marketing dell'azienda su quel prodotto, proponendolo per la colazione o merenda. Capite? 77% di sostanze nocive e poi un **13% di nocciole e qualche grammo di cacao**. Partiti da un concetto giusto e finiti con un prodotto insalubre spacciato per sano. Oggi per fortuna sono arrivate sul mercato anche le aziende che fanno le creme 100% di nocciole oppure solo con 2 ingredienti: nocciole e cacao. Quelle sono in realtà le creme salutari che si possono usare anche ogni giorno.

Torniamo alle nostre proteine, perché di questo vogliamo parlare oggi: le proteine fanno bene e aiutano a dimagrire e ad avere una salute migliore? Questo è un concetto che **può essere vero ma anche falso**, a seconda di come si utilizzano le proteine all'interno di una dieta. Infatti è sicuramente vero che le proteine siano un macronutriente che aiuta i processi di dimagrimento, ma solo quando vengono inserite in un modello alimentare che abbia dei valori nutrizionali specifici e delle caratteristiche precise per quanto riguarda il bilanciamento di tutte le altre sostanze nel nostro corpo. D'altro canto aumentare l'introito di proteine non serve per certo a dimagrire quando **la dieta o lo stile di vita** (e qui entra in gioco prepotentemente anche l'essere sedentari o meno) **siano comunque errati e squilibrati**. Facciamo un esempio molto concreto per capire meglio: se la mia dieta è eccessiva in carboidrati o in cibi vegetali, ma è comunque già piuttosto adeguata nell'apporto di cibi proteici, allora utilizzare in aggiunta qualche prodotto *high protein* tipo barrette, yogurt proteici o altro, non solo non offrirà alcun beneficio in termini di dimagrimento, ma potrà **creare anche degli squilibri di vario genere nell'organismo**. Questo avviene perché comunque non ho aggiustato lo squilibrio di partenza che è dato da un eccesso di carboidrati o di cibo vegetale, ho solo aggiunto qualcosa che però non era necessario. Al contrario se partiamo da un eccesso di carboidrati ed una carenza di cibi proteici, rivolgendoci ad un bravo nutrizionista possiamo migliorare di molto il nostro stato di salute, e riuscire anche a dimagrire, aggiungendo del cibo proteico e diminuendo al contempo una quota di carboidrati.

Nel primo caso non abbiamo ottenuto quindi alcun vantaggio di salute con l'utilizzo dei prodotti proteici, nel secondo caso abbiamo dei grandi benefici. Ecco perché ho scritto all'inizio che la credenza che le proteine aiutino a dimagrire **è sia falsa che vera**.

I cibi 'high protein' che l'industria sta creando servono davvero? E soprattutto a chi?

Prodotti PRO: il marketing è ingannevole

I cibi 'high protein' che l'industria sta creando servono davvero? E soprattutto a chi?

I cibi 'high protein' che l'industria sta creando servono davvero? E soprattutto a chi?



Il problema è che quando andiamo al supermercato a fare la spesa, oppure quando ascoltiamo gli spot pubblicitari in TV dei prodotti proteici, non riceviamo **nessuna analisi seria o consiglio nutrizionale accurato**, al contrario le confezioni e le diciture di questi prodotti fanno credere che siano utili a prescindere e per ogni persona, che aiutino a dimagrire, essere più energici, più sani e più performanti nello sport, nel caso degli sportivi. Una volta convinto il consumatore con la premessa della bontà assoluta delle proteine, ecco che è possibile creare ad arte prodotti proteici alternativi a quelli standard, e aumentarne il prezzo di vendita anche fino al **108% in più**. È il caso del **gelato proteico al cioccolato marchiato Esselunga** (prezzo al chilo 13,30 euro) in confronto allo stesso gelato Esselunga al cioccolato ma con ricetta standard (6,38 euro al chilo).

Questo gelato proteico ha l'11% di proteine, contro il 3% del gelato al cioccolato standard della stessa marca. Non ha diciture strane ma riporta sulla confezione posteriore comunque in rilievo la scritta "ad alto contenuto di proteine". Che tecnicamente non è vero, non si tratta di alto contenuto ma solo di un più alto contenuto rispetto al gelato standard. Questo prodotto rientra tra quelli **da consumare saltuariamente** e per cui l'apporto proteico non è esattamente il primo aspetto che dovrebbe essere considerato, dato che contiene

I cibi 'high protein' che l'industria sta creando servono davvero? E soprattutto a chi?

comunque un alto quantitativo di zucchero. Paradossalmente, il contenuto proteico **potrebbe indurci a consumarlo più di frequente** perché questi alimenti potrebbero essere percepiti come più "salutari". Di fatto non lo sono. E non aiutano il dimagrimento.

Un altro esempio di prodotto proteico creato ad arte negli ultimi mesi ma che non offre davvero alcun vantaggio rispetto al suo omonimo tradizionale è quello della **mozzarella high protein del marchio Granarolo**. Questo prodotto presenta 20 grammi di proteine su 100g di alimento, ma la fregatura stavolta è che anche tante altre mozzarelle standard presentano gli stessi 20 grammi di proteine. In particolare sono le mozzarelle fatte col latte scremato ad avere quel valore di proteine, mentre quelle fatte col latte intero ne hanno comunque 17-18 grammi, e anche in questo caso non c'è alcuna differenza sostanziale con il prodotto *high protein*. L'unica differenza davvero rimarchevole è invece **il prezzo, che raddoppia** nel caso della mozzarella cosiddetta *proteica*, come si può notare [nel](#) post della nutrizionista Patrizia Zecca.

Ma la gamma di prodotti proteici creati appositamente per solleticare il pubblico, in particolare di **giovanissimi e sportivi**, non si limita a pochi prodotti ma si estende a parecchie referenze sugli scaffali del supermercato: budini proteici, mousse, yogurt proteici, latte proteico, latti vegetali, cereali da colazione, pasta proteica, e addirittura l'acqua proteica recentemente introdotta dai marchi [San Benedetto](#) e [Sant'Anna](#). **Acquaprotein** è il nome scelto da San Benedetto per commercializzare il prodotto e il target di marketing è anche stavolta il pubblico degli sportivi e dei giovani.

Negli USA dove il trend proteico è cominciato almeno con un decennio di anticipo, **l'acqua proteica** campeggia sugli scaffali dei negozi da anni. In Italia invece le prime confezioni sono apparse da qualche mese. Si tratta di un'acqua **arricchita di proteine e minerali** come lo zinco e il magnesio. Le proteine che vengono aggiunte in queste acque proteiche sono solitamente il **collagene bovino idrolizzato**, o più raramente le sieroproteine del latte. Mediamente ogni bottiglietta (da 400 ml) contiene 15 grammi di proteine di collagene. Ma queste bevande sono sempre aromatizzate. Per renderle più appetibili al consumatore generico, i produttori hanno aggiunto alla formula **zuccheri e aromi**. Il prodotto della San Benedetto è all'aroma di mela e *lemongrass*. Contiene zucchero, sciroppo di glucosio e anche un dolcificante artificiale, il **sucralosio**, di cui recentemente [si è discusso](#) nella comunità scientifica mondiale a seguito di nuovi studi che lo hanno interessato.

Per questo se si cerca una bevanda che sia il più possibile salutare è bene controllare sempre scrupolosamente la lista degli ingredienti. Di per sé l'acqua proteica non comporta rischi, ma ci sono dei casi in cui **alcune persone non dovrebbero assumerla**: chi soffre di alcune patologie renali e del metabolismo dovrebbe prestare attenzione e chiedere consiglio

I cibi 'high protein' che l'industria sta creando servono davvero? E soprattutto a chi?

al proprio medico prima di iniziare a berla. A mio avviso anche se siamo degli sportivi non ci sono grandi vantaggi nel bere l'acqua proteica e assumere le proteine attraverso il cibo è decisamente meglio, per una serie di ragioni che comprendono una maggiore completezza nutritiva derivante dagli alimenti che sono naturalmente ricchi di proteine. Inoltre l'apporto di proteine che si ha bevendo le acque proteiche non è tale da poter essere considerato come una fonte primaria di proteine che possa sopperire ad altre fonti come il cibo proteico.

Le proteine, infatti, sono **fondamentali per il benessere** dell'organismo e devono essere introdotte principalmente tramite ciò che si mangia, e in particolare carne, pesce, uova, latticini e legumi. Non si deve pensare cioè che basti bere acqua proteica come alternativa all'apporto proteico dato dagli alimenti, non va considerata erroneamente come una sostituzione salutare. Ricordiamoci che questo errore si compie di frequente con i cosiddetti "latti vegetali", spacciati per alternativi al latte animale, ma di fatto non possono essere sostitutivi in quanto le sostanze contenute nei 2 prodotti sono alquanto differenti.

[di Gianpaolo Usai]