



Dalle barrette ai beveroni, dilaga moda del proteico. Esperti: <sup>1</sup>rischi che vantaggi?

## Descrizione

(Adnkronos) Basta un giro al supermercato per intercettarli: barrette e beveroni high protein, ma anche cibi arricchiti in proteine, persino la pasta e l'acqua diventano proteiche. Un trend in ascesa che, come spesso accade, parte dagli Stati Uniti per poi varcare l'oceano e conquistare altre aree del mondo. Oggi spopola in particolare fra gli appassionati di sport e fitness, fra chi sogna muscoli definiti e una forma fisica senza un filo di grasso, chi vorrebbe dimagrire e si convince che una dieta a tutte proteine possa accelerare i tempi senza controindicazioni. Ma i prodotti iperproteici aiutano davvero chiunque? Secondo la scienza non è tutto così semplice e automatico come il marketing sembrerebbe suggerire.

E sulla moda di eccedere in proteine mette in guardia anche il medico Matteo Bassetti, direttore di Malattie infettive dell'ospedale policlinico San Martino di Genova e professore ordinario dell'università degli Studi di Genova: «Beveroni e barrette extra potrebbero fare più male che bene», avverte in un post su Facebook.

Che la moda sia dilagante e stia prendendo piede anche in Italia lo dicono i dati. In un focus pubblicato online dall'Istituto Mario Negri Irccs si cita l'Osservatorio Immagino GS1 Italy, secondo cui i volumi di vendita di prodotti Hp (altamente proteici) nel 2023 sono aumentati del 5% e il giro d'affari è cresciuto del 20%. Il mercato globale vale già 4,1 miliardi di dollari e si stima che raggiungerà i 10 miliardi entro il 2032, si legge. I social amplificano, e sicuramente il cambiamento delle abitudini alimentari globali spinge il trend.

Del resto il biglietto da visita delle proteine è allettante: sono costituenti dei muscoli e quindi funzionali ad aumentare la massa muscolare, si ricorda nel focus, in cui per<sup>2</sup> si precisa anche che «non tutti sanno che le proteine apportano le stesse calorie dei carboidrati (4kcal/gr) e, se consumate in eccesso, vengono trasformate in zuccheri e grassi con conseguente aumento ponderale.

Contribuiscono a regalare un senso di sazietà e rappresentano senza dubbio un nutriente essenziale che può essere anche utile per aiutare a perdere peso, ma quando vengono inserite all'interno di una dieta equilibrata e correttamente bilanciate con l'assunzione di carboidrati e grassi. L'aumento delle proteine fino a un certo punto non ha alcun effetto dimagrante nel caso in cui dieta o stile di vita siano scorretti, avvertono gli esperti.

Beveroni e barrette proteiche sono ormai di gran moda tra gli appassionati di fitness, gli atleti e i culturisti che mirano a sviluppare la massa muscolare o perdere grasso rapidamente. Tuttavia fa notare Bassetti nel suo post una revisione completa della letteratura pubblicata sulla rivista *Isrn Nutrition* avverte che consumare oltre la dose giornaliera raccomandata di 0,8 grammi per chilogrammo di peso corporeo può comportare gravi conseguenze. Dopo aver analizzato 32 studi sull'uomo, i ricercatori hanno scoperto che un'eccessiva assunzione di proteine, soprattutto da carne rossa e integratori, può influire negativamente sulla densità ossea, sulla funzionalità renale ed epatica e persino aumentare il rischio di alcuni tumori e malattie cardiache. Questi risultati sottolineano l'importanza della moderazione e della consulenza medica nel consumo di proteine.

Il limite giornaliero sicuro di proteine è di circa 0,75 grammi per chilogrammo di peso corporeo per gli adulti e fino a 1 grammo per chilogrammo per gli adolescenti, elenca Bassetti. Anche secondo quanto raccomanda l'Efsa (Autorità europea per la sicurezza alimentare) la quantità quotidiana necessaria all'organismo non oltre 0,83 grammi per Kg per gli adulti. Ci sono poi casi in cui il fabbisogno giornaliero può aumentare, per esempio in gravidanza o nel caso degli atleti o di chi si sottopone ad allenamenti ultra intensivi.

Ma una dieta immotivatamente ricca di alimenti super proteici può danneggiare la salute, si evidenzia anche nel focus del Mario Negri. Il nostro organismo usa fino a un tot di proteine, mentre l'eccesso viene scartato. Andando ad aumentare l'apporto proteico di una dieta che di proteine ne contiene già abbastanza, finiamo con l'aumentare il carico di lavoro dei reni che hanno il compito di scomporre le proteine prima che vengano eliminate. Ci sono poi studi che evidenziano i rischi per la salute del cuore. Per non parlare poi del fatto che le proteine aggiunte vanno estratte attraverso diversi passaggi industriali e per questo nella maggior parte dei casi i cibi high protein possono essere considerati a tutti gli effetti alimenti ultra processati, segnala il focus. In una condizione di bisogno proteico, la conclusione, meglio allora puntare su quei cibi che sono naturalmente ricchi di proteine. Ne esistono diversi, da legumi come lenticchie e ceci al pesce.

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

## Categoria

1. Comunicati

## Tag

---

1. Ultimora

**Data di creazione**

Dicembre 3, 2025

**Autore**

redazione

*default watermark*