

Proteine animali o vegetali? I pro e i contro delle diverse diete e come regolarsi

di Anna Fregonara

Limitare le carni rosse e quelle lavorate fa sentire i suoi benefici sul rischio cardiovascolare e oncologico. Per la salute le scelte devono mirare all'equilibrio e anche gli sportivi non devono eccedere: non serve (Fonte: <https://www.corriere.it/> 24 luglio 2026)



In uno studio del 2024 pubblicato su *Cancer Epidemiology, Biomarkers & Prevention* i ricercatori, analizzando un campione di oltre 69 mila persone, hanno osservato che le **diete ricche di carne rossa** erano associate a un aumento del rischio di **tumore del colon-retto del 30 per cento** e quelle ricche di **carne lavorata** a un incremento del **40 per cento**.

Rischio cancro

Già nel 2015 l'Agenzia internazionale per la ricerca sul cancro (Iarc) ha inserito le **carni lavorate** nel **gruppo 1**, quello delle sostanze per cui esistono **prove certe di un legame con il cancro** nell'uomo mentre la **carne rossa** è classificata come «**probabilmente cancerogena**» (gruppo 2A).

«A pesare sul rischio oncologico è il fatto di privilegiare le fonti animali rispetto a quelle vegetali», spiega **Mattia Garutti**, oncologo e nutrizionista al Cro (Centro di Riferimento Oncologico) di Aviano. «Sappiamo che le carni rosse e, ancora di più, quelle lavorate, comprese quelle magre, lo possono aumentare. È un punto importante, perché in Italia una parte della popolazione, soprattutto tra i giovani, ne consuma parecchie. Se mangiate in eccesso e per periodi prolungati possono

incrementare il rischio di tumori gastrointestinali. Al contrario, il consumo di alimenti vegetali contenenti proteine, come legumi cereali integrali, frutta secca e i semi oleosi, è associato a un rischio inferiore».

Come regolarsi

Non significa che si debba diventare necessariamente vegani. «Anche chi vuole restare onnivoro può farlo — prosegue l'oncologo — spostando l'**equilibrio verso il vegetale** e limitando la carne rossa e soprattutto quella lavorata. Dal punto di vista pratico, significa **carne rossa due volte a settimana** e se si vuole essere sensibili a sostenibilità ambientale e prevenzione si può scendere a una porzione ogni due settimane. **La carne lavorata meglio limitarla alle occasioni di festa.** I cereali integrali almeno due volte al giorno, i legumi e la frutta secca anche tutti i giorni, 50 grammi i primi (da secchi), 30 grammi i secondi».

Benefici per il cuore

Come per i tumori, anche il cuore trae beneficio dalle proteine vegetali, tanto che l'*American Heart Association* raccomanda di dare loro la priorità. «Diversi grandi studi prospettici mostrano che un rapporto più alto tra proteine vegetali e animali si associa a un **minor rischio cardiovascolare**. Un'analisi pubblicata nel 2024 sull'*American Journal of Clinical Nutrition* di oltre 200 mila persone seguite per 30 anni ha mostrato che chi consumava più proteine vegetali che animali presentava un rischio più basso di malattie cardiovascolari, soprattutto quando legumi, frutta secca e altre fonti vegetali sostituivano carne rossa e carni processate», precisa Fontana.

Il ruolo del colesterolo

Già una meta-analisi apparsa l'anno precedente sull'*European Heart Journal*, che ha analizzato i dati di oltre 4,4 milioni di persone, aveva evidenziato che **cento grammi in più di carne rossa al giorno si associano a un rischio cardiovascolare maggiore dell'11%**, mentre ogni 50 grammi in più di carne lavorata del 26%. «Il motivo sta **nel grasso** che accompagna queste proteine. La carne rossa e lavorata, ma anche il burro e, in misura minore, i formaggi, sono ricchi di **grassi saturi** che fanno salire il colesterolo Ldl, quello "cattivo". Va ribadito, perché online circola l'idea opposta e c'è chi sostiene che i grassi saturi non alzino l'Ldl o che un Ldl elevato non sia un problema. Non è così, il colesterolo "cattivo" è una delle cause dirette della placca aterosclerotica, all'origine di infarti, ictus e malattie dei vasi sanguigni», chiarisce il medico nutrizionista Garutti.

«**Le fonti proteiche vegetali contribuiscono ad abbassarlo**, grazie alle fibre solubili che ne riducono l'assorbimento e alla presenza di grassi polinsaturi, come quelli della **frutta secca**, che aiutano a proteggere dal rischio cardiovascolare. Infine, molte persone aumentano le proteine riducendo proprio gli alimenti più ricchi di fibre e carboidrati complessi. È una scelta subottimale, perché la loro carenza non è certo la premessa di una dieta sana, varia ed equilibrata, soprattutto sul lungo periodo».

Per gli sportivi non contano come si crede

Tra gli sportivi però non tramonta la **proteino-mania**. Donald Layman dell'Università dell'Illinois a Urbana-Champaign si assume in parte la responsabilità, come racconta su *New Scientist*, avendo condotto oltre 100 studi su un aminoacido, la **leucina**, che lo scienziato ha legato alla crescita e alla riparazione muscolare.

«Anche per chi punta alla performance sportiva **non conviene tagliare i carboidrati per fare il pieno di proteine**», precisa Garutti. «Gli sportivi possono seguire una **dieta mediterranea** che protegge da tumori, malattie cardiovascolari, patologie croniche e sostiene la resa atletica e muscolare. Si **può salire fino a 2 grammi** di proteine per chilo di peso corporeo, ma tra 1,5 e 2 i **benefici diventano meno chiari** e, in ogni caso, è una fascia da riservare agli **atleti d'élite** seguiti da équipe mediche che includono specialisti della nutrizione. Per gli altri, mettere su muscoli resta una questione di allenamento. Secondo stime, **l'esercizio pesa per oltre il 90%**, le proteine in più per meno del 10%».

Approfondimenti

[Proteine: quante ne servono? I tre aminoacidi fondamentali per vivere più a lungo](#)

[Come mettere su peso senza aumentare in massa grassa? Privilegiare solo le proteine?](#)