

## Proteine e cibi proteici, quanti ne dobbiamo assumere? Calcoli, falsi miti e quanto riempire il piatto a colazione, pranzo e cena

Ad ogni alimento, ormai, corrisponde una versione “proteica” o “più proteica” (per un giro d'affari miliardario). Ma è vero che più ne assorbiamo e meglio è? Qualche punto fermo sulla parola-chiave del lessico alimentare contemporaneo

(Fonte: <https://www.corriere.it/> 29 settembre 2025)



I prodotti commercializzati per il loro contenuto proteico non sono una novità assoluta. Esistono fin dal 1860. A ricordarlo è Hannah Cutting-Jones, storica dell'alimentazione all'Università dell'Oregon (Stati Uniti) in un articolo su Nature. Proprio in quegli anni il concetto di macronutrienti – carboidrati, grassi e proteine – era stato appena introdotto, quando uno dei primi scienziati a studiarli, il chimico tedesco Justus von Liebig, lanciò l'omonimo estratto di carne, pensato come sostituto economico della carne vera. Quasi un secolo dopo, siamo negli Stati Uniti degli anni '50, Bob Hoffman, ex sollevatore di pesi e imprenditore visionario, mescola con una pagaia da canoa un composto in un pentolone. **Sta preparando quello che diventerà uno dei primi prodotti proteici moderni**, pensato per offrire forza e resistenza agli appassionati di muscoli scolpiti. In pochi avrebbero scommesso che, settant'anni dopo, le proteine sarebbero uscite dal mondo del body building per trasformarsi in una delle parole più potenti del lessico alimentare globale. Fino a diventare protagoniste in tv nei frullati di Patrick Schwarzenegger nella serie The White Lotus. Oggi viviamo una ossessione per le proteine, l'unico macronutriente rimasto in piedi dopo che decenni

di diffidenza e mode dietetiche hanno via via travolto grassi e carboidrati. Rispetto a questi, le proteine sono percepite come più sane e questo ne spinge il consumo.

### **Pop corn proteici**

L'ultima indagine annuale pubblicata dall'International Food Information Council (IFIC) nel 2024 mostra che il 71% degli adulti americani desidera aumentare il proprio apporto proteico, più di qualsiasi altro nutriente (erano il 67% nel 2023 e il 59% nel 2022). Una volta le proteine arrivavano dai cibi più comuni e naturali, come carne, pesce, uova, legumi. Ora, invece, **basta pensare a un alimento e quasi certamente ne esiste la versione “proteica” o “più proteica”**. Frullati e barrette dai gusti che richiamano golose indulgenze non bastano più: oggi anche caffè, tè matcha, pizza, pasta, prodotti da forno, patatine, ramen, formaggi, latticini, dolci, bevande, acqua e condimenti si presentano con la stessa promessa: aumentare l'apporto proteico. Proprio come i pop corn lanciati da Khloé Kardashian. **E c'è chi addirittura ha unito le proteine alla melatonina per un sonno ristoratore.**

Anche online le ricerche su Google per «alto contenuto proteico» sono esplose, toccando il picco nel 2025. I social media hanno amplificato la popolarità delle diete proteiche, spesso presentate dagli influencer come la soluzione definitiva per perdere peso e aumentare la massa muscolare. Basta una ricerca su TikTok con le parole «200 grammi di proteine al giorno» per trovare decine di video che spiegano come raggiungere questo obiettivo: l'equivalente, in pratica, di più di sette porzioni di bistecca, si legge su Nature. Ma non importa che la maggior parte delle persone assuma già la quantità raccomandata di proteine. «Il fabbisogno proteico giornaliero varia in base a età, sesso, peso corporeo, stato di salute, livello di attività fisica e a condizioni particolari che possono richiedere un apporto maggiore, come gravidanza o invecchiamento».

### **Moda, non vera necessità**

«Secondo la più recente revisione dei LARN (Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana), elaborati dalla Società Italiana di Nutrizione Umana – SINU, **l'apporto raccomandato si colloca tra il 12% e il 20% dell'energia giornaliera**», spiega Laura Rossi, direttrice del Reparto alimentazione, nutrizione e salute dell'Istituto Superiore di Sanità. «In media, gli italiani ricavano già circa il 17% dell'energia quotidiana dalle proteine, un valore che rientra nella fascia di adeguatezza, in genere sufficiente a coprire i bisogni dell'organismo. In termini pratici, ciò equivale a una fonte proteica in ogni pasto, bilanciandola con carboidrati (50-55%) e grassi (20-35%). Nell'ambito di un'alimentazione varia ed equilibrata, dunque, **l'ossessione per le proteine appare più come una moda alimentare che come una reale necessità**: non serve né aumentare né ridurre l'apporto».

## **SONO L'UNICO MACRONUTRIENTE RIMASTO IN PIEDI DOPO DECENNI DI DIFFIDENZA (E MODE DIETETICHE) CHE HANNO VIA VIA TRAVOLTO GRASSI E CARBOIDRATI**

Eppure la febbre per le proteine continua a rimanere alta, sia tra i consumatori, sia tra i produttori. Secondo i dati dell'Osservatorio Immagine GS1 Italy, nel 2024 i prodotti alimentari con claim “proteine” hanno rappresentato il 4,3% delle referenze monitorate (pari a 3.851 prodotti), generando un giro d'affari di quasi 1,9 miliardi di euro e registrando una crescita del +3,5% rispetto al 2023. E la tendenza sembra spingersi ancora più in là: due influencer che vivono tra le montagne dello Utah hanno lanciato una polvere proteica ricavata dal colostro bovino e la loro mucca è diventata una star dei social.

### **Più ne mangio meglio è?**

«Le proteine hanno una funzione soprattutto costitutiva, diversamente da carboidrati e grassi che l'organismo usa come principali fonti energetiche», continua Rossi. «Muscoli, capelli e unghie sono ricchi di proteine, così come molecole vitali tra cui anticorpi, enzimi e ormoni. Alcune svolgono funzioni di trasporto, come l'emoglobina, che porta l'ossigeno dai polmoni alle cellule. In questo modo **le proteine contribuiscono a mantenere e riparare i tessuti, a sostenere il sistema immunitario e a garantire il funzionamento di processi quotidiani**. Sono composte da aminoacidi, i “mattoncini” dell'organismo: alcuni vengono sintetizzati dal corpo, ma nove, detti essenziali, devono essere assunti con l'alimentazione varia».

In questo mondo dell'abbondanza, però, sembra esserci una **ricerca continua dell'unica sostanza che si possa consumare senza limiti, senza ingrassare e anzi aiutando a definire il corpo**. Uno dei motivi che rende le proteine così attraenti, infatti, è l'idea che possano rispondere a questi obiettivi di benessere.

«È vero che sono necessarie per costruire massa muscolare, ma senza attività fisica regolare, e in particolare senza un lavoro contro resistenza come quello con i pesi, da sole non si trasformano in nuovi muscoli», precisa Mattia Garutti, medico oncologo e nutrizionista al Cro (Centro di Riferimento Oncologico) di Aviano. «Allo stesso modo è vero che hanno un potere saziante e possono aiutare a controllare la fame, favorendo il dimagrimento. La sazietà, però, si gestisce meglio con una dieta che garantisca i tre macronutrienti, un adeguato apporto di fibre e alimenti poco lavorati. C'è poi un aspetto trascurato: le proteine sono una fonte inefficiente di energia, mentre carboidrati e grassi svolgono meglio questo ruolo. Quando questi sono insufficienti, specialmente in un contesto di deficit calorico, l'organismo è costretto a ricorrere alle proteine, incluse quelle dei muscoli, degradandole per produrre energia. È un meccanismo di sopravvivenza e, se protratto, finisce per intaccare quello che le proteine dovrebbero proteggere: i muscoli».

## AUMENTANO FORZA E MASSA MUSCOLARE NEGLI ADULTI SANI CHE PRATICANO ALLENAMENTO DI RESISTENZA. PER GLI ALTRI, I BENEFICI SONO MODESTI

Quindi più proteine mangio meglio è? Un'ampia revisione sistematica pubblicata sul *British Journal of Sports Medicine* ha rilevato che l'integrazione proteica è associata a un aumento della forza e della massa muscolare negli adulti sani che praticano allenamento di resistenza. **Tuttavia, per la maggior parte delle persone i benefici sembrano modesti** oltre un apporto complessivo di circa 1,6 g/kg al giorno. «Sebbene diversi gruppi di esperti concordino sul fatto che un maggiore consumo di proteine possa essere utile in situazioni particolari, come dopo grandi interventi chirurgici o durante le terapie oncologiche, la loro funzione costitutiva, che le rende indispensabili per la vita, ha portato a un fraintendimento: se qualcosa è essenziale, allora “più è meglio”».

### Quantità illimitata

«La scienza, però, funziona in modo diverso: ciò che è necessario alla vita non lo è in quantità illimitata», continua Garutti. «Incredibilmente, in ambito scientifico le proteine restano ancora troppo poco studiate. Come abbiamo visto, non ci sono prove solide che assumere più di 1,6 g di proteine per chilo di peso corporeo al giorno porti benefici significativi per tutti, nonostante atleti e culturisti spesso puntino a circa 2g/kg. **A differenza di carboidrati e grassi, che il corpo può immagazzinare per un uso energetico successivo, le proteine non hanno un vero sistema di riserva.** Quindi, quelle non necessarie vengono eliminate, aumentando il lavoro di fegato e reni. Sebbene manchino evidenze sicure in tal senso, è possibile che un eccesso ( $>2\text{g/kg}$ ) protratto negli anni possa creare problematiche di salute nel soggetto sano, come il rischio di malattie cardiovascolari, mentre in chi già soffre di patologia renale l'abuso di proteine potrebbe accelerare la progressione verso l'insufficienza renale in stadio terminale».

### Animali & vegetali

A volte si leggono anche lodi alle proteine suggestive. Una multinazionale statunitense ha scritto nella sua guida 2025 che «aiutano le persone a diventare genitori, partner e dipendenti migliori, sostenendo sia gli obiettivi personali sia quelli professionali». Al di là di affermazioni inaspettate come questa, il punto cruciale su cui concentrarsi è un altro: la qualità e la frequenza delle proteine, presenti in un'ampia varietà di alimenti, dalle fonti animali come carne, pesce, uova e latticini alle opzioni vegetali come legumi, prodotti a base di soia, cereali integrali, frutta secca, semi e persino alcune verdure come carciofi, asparagi e rucola.

## IL CONSIGLIO PIU' PRATICO: RIEMPIRE DI ALIMENTI PROTEICI UN QUARTO DEL PIATTO A COLAZIONE, PRANZO E CENA

«Un tema spesso sollevato riguarda la qualità dello spettro aminoacidico: le proteine animali vengono considerate “migliori” perché rispetto a quelle vegetali forniscono gli aminoacidi essenziali in proporzioni più bilanciate e anche più biodisponibili», conclude Garutti segnalando però che «una dieta vegetale più sostenibile dal punto di vista ambientale può comunque fornire tutti gli aminoacidi essenziali: basta solo un po’ più di varietà e pianificazione. Qualunque sia la vostra fonte proteica preferita, il consiglio più pratico è di riempire di alimenti proteici circa un quarto del piatto o della ciotola a colazione, pranzo e cena. Tutti gli alimenti hanno il loro posto in una dieta equilibrata, le proteine sono solo uno dei tasselli della salute nutrizionale complessiva».

### Quali, quante e quando

Come consumare le fonti proteiche in quantità adeguate secondo le Linee guida del CREA, pensate per la popolazione sana.

**Carne bianca:** 1-3 porzioni ( $\approx 100$  g) a settimana;

**pesce fresco o surgelato:** 2-3 porzioni ( $\approx 150$  g) a settimana, **conservato** (es. tonno): consumo occasionale in porzioni da  $\approx 50$  g;

**uova** 2-4 a settimana (comprese quelle usate in preparazioni);

**legumi** 2-3 porzioni a settimana ( $\approx 150$  g cotti o 50 g secchi).

Le linee di consenso internazionale (es. EAT-Lancet) ne consigliano un consumo giornaliero, sia per un tema di salute personale sia di sostenibilità ambientale.

**Latte e derivati:** **latte/yogurt** quotidianamente ( $\approx 250$ -375 ml);

**formaggi:** 2-3 volte a settimana ( $\approx 100$  g freschi, 50 g stagionati).

«In presenza di condizioni patologiche specifiche, come cardiopatie, oncologia o diabete, sono necessari adattamenti personalizzati su indicazione dello specialista», precisa l'oncologo Mattia Garutti.

### Gli insetti nel piatto

Se vi offrissero un panino proteico imbottito (anche) di grilli, come reagireste? Gli insetti edibili fanno già parte della dieta di due miliardi di persone nel mondo e alcune specie, come grilli, cavallette e tarme della farina, sono state approvate anche in Europa. Potrebbero aiutare a rispondere a due grandi sfide: nutrire una popolazione che entro il 2050 toccherà i 10 miliardi e farlo in modo più sostenibile. «Dal punto di vista nutrizionale gli insetti sono ricchi di proteine e hanno anche vitamine, minerali, antiossidanti e grassi buoni», spiega la nutrizionista Laura Rossi. «Convincere più persone a consumare proteine degli insetti significa non solo renderle appetibili, mascherarle sottoforma di farina o aggiungerle a cibi già familiari, ma anche garantire fiducia con norme e standard di sicurezza».

Un'altra possibile spiegazione dell'aumento dei consumi proteici può essere il ricorso ai farmaci agonisti del GLP-1 (fra i più noti la semaglutide): mimano l'azione dell'ormone intestinale GLP-1 (glucagon-like peptide-1) e sono usati per diabete e dimagrimento perché regolano la glicemia e riducono l'appetito. Sull'onda di questa tendenza, negli Stati Uniti è comparsa persino una linea di piatti pronti etichettati come GLP-1 friendly. «La perdita di peso che provocano questi farmaci deriva solo dal deficit calorico e può comportare la perdita di muscoli oltre che di grasso, spingendo magari ad aumentare le proteine per tonificarsi. Ma a preservare la massa muscolare restano fondamentali una dieta equilibrata e l'allenamento di resistenza», spiega Mattia Garutti.