

# Le proteine in polvere usate in palestra fanno male?

scritto da Francesca Trasimeno | 13/07/2020



**La risposta non può essere univoca perchè, se in assoluto, gli integratori proteici non causano patologie, è importante scegliere con attenzione la tipologia e le dosi**

L'importanza degli amminoacidi per la performance sportiva e la necessità di assumere integratori proteici quando ci si allena, sono temi molto dibattuti. Sul consumo/abuso di supplementi in polvere c'è molta confusione e coloro che li reputano "**miracolosi**" si contrappongono ai detrattori per i quali **andrebbero banditi perchè dannosi**.

## **Sport e proteine**

Le persone che praticano sport o si allenano in palestra, indipendentemente dall'obiettivo che vogliono raggiungere (aumento della massa muscolare, definizione, mantenimento), necessitano di

un **apporto proteico** maggiore rispetto a chi è sedentario.

A tal proposito, le [linee guida LARN](#) indicano che le proteine dovrebbero rappresentare un **15% del totale delle calorie giornaliere** per una popolazione standard ma questa percentuale aumenta al 20%, 25% o 30% nel caso degli sportivi e/o atleti.

Ciò è stato confermato negli anni dalla ricerca e dagli studi condotti dall'**American College of Sports Medicine**, dall'**American Dietetic Association** e da **Dietitians of Canada** secondo i quali il fabbisogno proteico negli atleti può arrivare fino a 2,2g per kg di peso corporeo.

## **Alimenti ricchi di proteine**

Un'alimentazione bilanciata e ben strutturata, varia e completa di tutti i macronutrienti, soddisfa il fabbisogno proteico nella maggior parte dei casi. Di seguito riportiamo un elenco di cibi ricchi di proteine:

- Uova
- Carne di taglio magro e pollame
- Pesce
- Formaggi magri e latticini come skyr bianco e yogurt greco
- Soia e derivati quali tofu e [tempeh](#)
- [Seitan](#)
- Legumi, abbinati ad un cereale per completarne il profilo amminoacidico.

## **Proteine in polvere: quando e come**

Nei casi in cui l'introito proteico incamerato con l'alimentazione non sia sufficiente, è possibile incrementarlo con il ricorso agli integratori, ma con criterio. Infatti, la **quantità da consumare deve essere ben calcolata** e inclusa nella grammatura proteica totale prevista per ciascun soggetto.

Gli **integratori proteici** si suddividono principalmente in:

- **Proteine del siero del latte:** hanno la caratteristica di essere assimilate in modo rapido
- **Caseina:** ad assorbimento più lento
- **BCAA:** amminoacidi ramificati (valina, leucina e isoleucina)
- **Proteine della soia o del pisello**, per chi ha un regime vegano o chi manifesta allergie o intolleranze.

## **Effetti collaterali delle proteine integrate**

Un apporto eccessivo di proteine integrate non è nocivo tuttavia, se ingerite oltre le quantità consigliate, esse non apportano vantaggi né per la performance né per la salute.

Inoltre, è bene **saper scegliere un buon integratore**. Alcune proteine, infatti, sono presenti in miscele aromatizzate (tipiche ad esempio degli shake) le quali contengono dolcificanti e, appunto, aromi che se assunti in eccesso possono alterare la flora microbica, dare gonfiore e flatulenza.

D'altro canto, invece, la letteratura scientifica ha dimostrato che il consumo di proteine in polvere neutre negli atleti è in grado di migliorare l'omeostasi batterica del [microbiota](#).

## Conclusioni

Tornando quindi alla domanda di partenza: “**le proteine in polvere fanno male?**” la risposta è no a patto che si scelga bene il tipo di integratore, si valutino le reali necessità e la quantità soggettiva.

### Proteine in cucina: una ricetta utile

Per consumare le proteine in cucina si possono inserire negli impasti. Un esempio è la preparazione di un **tortino proteico per la colazione**, per il quale sono necessari i seguenti ingredienti:

- 150 g di farina integrale
- 50 g di proteine isolate
- 2 cucchiaini di olio di semi
- 50 g di albume
- ½ bustina di lievito
- Acqua

Impastare i vari elementi e cuocere in forno per circa 20 minuti a 180°C. Una volta pronto, si può farcire con frutta fresca.