set 6 2016

Proteine vegetali: utili per la gestione del sovrappeso

TAGS: OBESITÀ, SOVRAPPESO, DIETA VEGETARIANA, DIETA IPERPROTEICA

ARTICOLI CORRELATI

30-03-2017 | Glucosio e fruttosio: anche l'Efsa definirà un limite per l'uso nei prodotti

18-11-2016 | La mindfulness si è rivelata inefficace nel favorire la perdita di peso

02-03-2016 | Equazioni di predizione in adulti sovrappeso e obesi: sono attendibili?

Circa il 40% degli italiani è in sovrappeso nonostante i tanti trattamenti che promettono una soluzione. I protocolli più utili sono di tipo cognitivo comportamentale (Cbt - Cognitive Behavioral Therapy) ma rimane prioritario ridurre l'apporto energetico. Anche moderate diete ipocaloriche aumentano l'appetito e molti pazienti sono a rischio di drop out per tale motivo. In tal caso è utile una dieta iperproteica non chetogenica (Hpwl- Hight Protein Weight Loss diet) con riduzione calorica al metabolismo basale. Questo regime caratterizzato da un 30% di proteine, 30% di grassi e 40% di carboidrati ha un noto effetto sugli ormoni intestinali della sazietà grazie alla elevata quantità proteica. In particolare i livelli ematici degli anoressigeni PYY (Peptide YY) e Glp-1 (Glucagon like peptide-1) superano, rispettivamente, i 100 pg/mL e 3 pMol/L aumentando la sazietà, e la Grelina non va oltre i 700 pg/mL, limitando i sui effetti oressigeni. La fonte proteica delle Hpwl è la carne (Meat-Hpwl) ma ciò comporta evidenti rischi e non solo per l'eccesso proteico. A 2000 Kcal si hanno: 320-350 mg di colesterolo, 11-12% di acidi grassi saturi (Sfa), n6/n3 di 10-12:1; inoltre la riduzione della fibra (< 25 g/die) e dei carboidrati fermentescibili (oltre ai fitocomposti) comporta un decremento dei metaboliti fecali protettivi con aumento di rischio tumorale per il colon-retto. Pertanto, il rapporto rischi/benefici delle

Meat-Hpwl appare inadeguato e un'alternativa può essere cambiare la fonte proteica con un regime vegetariano Hpwl. Alla stessa quota calorica e ripartizione macronutrizionale, una dieta iperproteica vegetale (Soy-Hpwl) apporta 20 mg di colesterolo; 4% di Sfa e n6-/n3 di 6-7:1. Quindi, i rischi nutrizionali delle Soy-Hpwl sono ridotti e il contesto vegetariano aumenta la protezione contro il cancro del colon-retto. Infatti, gli apporti di fibra (60-70 g/die) e fitocomposti (nella sola soia 34740-228720 mcg/60 gr di isoflavoni, oltre ai lignani e cumestani di semi e frutta secca) sono elevati anche nelle Soy-Hpwl. Circa l'effetto delle proteine vegetali sull'appetito, l'American Society for Nutrition (Asn) ha comparato l'efficacia delle Soy-Hpwl vs Meat-Hpwl. Gli studi hanno confermato che i livelli di biomarkers della sazietà (PYY, Glp-1, Grelina) non mostrano differenze significative; quindi l'effetto sull'intake è sovrapponibile. In conclusione, se proprio è necessario, le Hpwl sono utili per la gestione del sovrappeso ma è preferibile l'impiego di regimi vegetariani iperproteici a maggior tutela della salute del paziente.

Mauro Destino

Per approfondimenti:

American Society for Nutrition. Neacsu M.,et al. Appetite control and biomarkers of satiety with vegetarian (soy) and meat-based high-protein diets for weight loss in obese men: a randomized crossover trial 1-3. Am J Clin Nutr, 2014.
Dalle Grave R. Terapia cognitivo comportamentale dell'obesità. Positive Press , 2014.
Gibson A. A., et al. Do ketogenic diets really suppress appetite? A systematic review and meta-analysis. Obesity reviews, 2015.
Istituto Superiore di Sanità, Carratù B. e Sanzini E. Sostanze biologicamente attive presenti negli alimenti di origine vegetale. Ann Ist Super Sanità, 2005.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

0

I PIÙ I
18-04-
episoc
valutai
11-04-
dell'as
ricono
10-04-
ritarda
cronici
04-04-
15-06-
alla sc
I PIÙ I
19-04-
18-04-
episoc
valutai
11-04-
dell'as
ricono
10-04-
ritarda
cronici
04-04-

Per votare occorre inserire le poprie credenziali Medikey

(1 VOTO / MEDIA 3)

Interessante

COMMENTI

Nessun commento presente per questo articolo.

INSERISCI COMMENTO

© EDRA S.p.A. | P. IVA 08056040960 | TEL: 02/881841 | Per la pubblicità contatta EDRA S.p.A.