

Proteine: in polvere o negli alimenti?



I carboidrati sono un nutriente preferito dai ciclisti che vogliono ottimizzare le loro prestazioni e il loro recupero. Tuttavia, un nutriente è spesso trascurato da questi atleti: le proteine. Queste si trovano in una varietà di alimenti, ma anche negli integratori in polvere.

US Vicarello 1919
gennaio 2025

www.usv1919.it

Le proteine sono un macronutriente dello stesso ordine dei carboidrati e dei lipidi. Forniscono all'organismo aminoacidi essenziali e sono quindi fondamentali per lo sviluppo e il mantenimento della massa muscolare, oltre che per il sistema immunitario. In altre parole, sono i materiali di base del corpo umano. Le proteine sono anche paladine della sazietà: permettono di sentirsi sazi ai pasti e quindi di ridurre fame, spuntini e voglia di cibo.

Essenziali per il recupero

L'ingestione di un'adeguata quantità di proteine dopo l'esercizio (da 15 a 20 g almeno) è essenziale per il recupero muscolare e facilita la ricarica delle riserve di glicogeno muscolare. Detto questo, è importante che gli atleti soddisfino il loro fabbisogno proteico, che è di 1,6 g per kg di peso corporeo al giorno. È importante anche distribuire l'apporto proteico nell'arco della giornata, ovvero 0,4 g per kg di peso corporeo a pasto.

Da tre a cinque pasti che forniscono da 30 a 50 g di proteine di alta qualità massimizzano la sintesi proteica muscolare nella maggior parte degli individui. Questi valori devono essere individualizzati e varieranno in base al peso, all'intensità dell'attività fisica, al sesso e all'età.

Proteine del siero di latte in polvere... o piselli

Molti alimenti contengono proteine (vedi scheda), ma si possono trovare anche sotto forma di integratori. Molto popolare tra gli atleti e ampiamente approvata dagli scienziati, la polvere proteica solleva però ancora molte domande.

La più popolare è la polvere proteica a base di latte, chiamata anche siero del latte. Sebbene vendute in grandi contenitori con etichette a volte altisonanti, le proteine in polvere non sono altro che cibo. In realtà infatti sono un sottoprodotto dell'industria lattiero-casearia. Le proteine del siero di latte vengono recuperate allo stato grezzo (in forma liquida) e subiscono varie microfiltrazioni per essere purificate e separate in gran parte dal lattosio. Saranno quindi aromatizzate o trasformate e commercializzate come integratore o additivo alimentare. L'isolato di proteine del siero del latte è in realtà siero del latte da cui è stato prima isolato e poi rimosso il lattosio (zucchero del latte), rendendolo più digeribile per le persone intolleranti al lattosio.



Oggi sul mercato esiste una panoplia di proteine: proteine vegetali (proteine isolate dalla soia o dai piselli), di manzo, di uova e persino di grilli.

La polvere proteica del siero di latte rimane però la preferita. Le proteine della soia e dei piselli sono scelte allettanti, ma possono richiedere dosi più elevate per ottenere gli stessi effetti anabolici delle fonti proteiche animali. La polvere proteica di manzo, prodotta dal collagene, è tuttavia una proteina di qualità inferiore rispetto al siero del latte. Infine, per quanto riguarda la qualità delle proteine in polvere ricavate dai grilli, ci sono ancora pochi dati al riguardo.



La polvere proteica non è uno steroide

Nonostante l'abbondanza di solidi studi scientifici a sostegno del loro uso, gli integratori proteici sono spesso confusi con sostanze che migliorano le prestazioni, come gli steroidi. Le proteine in polvere non sono altro che un alimento ottimizzato per essere più versatile e digeribile.

Tuttavia, questo integratore non è immune da contaminazione incrociata con doping o sostanze illegali. Se questo ti preoccupa, assicurati che i tuoi integratori siano testati da NSF (un organismo di certificazione del prodotto indipendente e specializzato) o da altre organizzazioni che possano certificare che i prodotti sono regolamentati, testati e fabbricati in ambienti controllati. Occorre quindi essere vigili, leggere le etichette ed essere informati.

US Vicarello 1919
gennaio 2025

www.usv1919.it

In chiusura, ricordiamo che una dieta equilibrata soddisfa generalmente il fabbisogno proteico della maggior parte degli atleti. Tuttavia, gli integratori proteici sono un'opzione versatile e pratica.

Fonti di proteine

Carne, pollame, pesce, frutti di mare, legumi, uova, tofu, tempeh, noci, semi, latte, yogurt, formaggio, cereali, siero di latte, proteine di soia o piselli in polvere.

ARTICOLO ORIGINALE

https://www.velomag.com/en-forme/nutrition-2/les-proteines-en-poudre-ou-dans-les-aliments/?doing_wp_cron=1680249590.2822029590606689453125

US Vicarello 1919
gennaio 2025

www.usv1919.it

*Corridori anni
30 ad un
rifornimento*



US Vicarello 1919
gennaio 2025

www.usv1919.it