

# Alimentazione: stop alla "Low Carb". L'Efsa lancia l'allarme: attenzione alle diete iperproteiche

Data: 5 settembre 2012 | Autore: Redazione

---



**PISA, 09 MAGGIO 2012-** L'Efsa (Autorità europea per la sicurezza alimentare) segnala il rischio di un eccesso proteico, soprattutto dalla carne. Sono in molti con l'arrivo della bella stagione, a voler perdere qualche chilo di troppo. Il metodo oggi più utilizzato è qualche settimana di dieta a basso tenore di carboidrati (low carb) con nel piatto solo proteine e qualche verdura, ma si deve fare attenzione.

Le proteine ingerite quotidianamente infatti sono in media 67-114 per gli uomini e 59-102 g per le donne. Il valore di riferimento giornaliero dovrebbe invece essere pari a 0,83 grammi per chilo di peso corporeo, inteso come peso forma e per un soggetto sedentario (che equivale per un uomo di 70 kg a 58,1 g di proteine, mentre per la donna di 55 kg al valore di 45,6 g). Atleti e persone attive hanno invece un fabbisogno in proteine aumentato a seconda della tipologia di attività svolta (da 1,3 g fino ad arrivare a superare i 2 g per chilo in caso di attività sportive particolarmente intense).[MORE]

Per Giovanni D'Agata, componente del Dipartimento Tematico Nazionale "Tutela del Consumatore" di Italia dei Valori e fondatore dello "Sportello dei Diritti", oltrepassare di molto queste percentuali nutrizionali significa mettere a rischio il benessere fisico. Infatti, le proteine animali sono responsabili dell'incremento di alcune patologie come la calcolosi urinaria, gotta,

osteoporosi, ipertensione, aterosclerosi e perfino di numerose forme tumorali. La scelta ottimale è la loro alternanza tra animali come pesce, carne e derivati e vegetali come i legumi, ricordando sempre che la proteina più digeribile e completa è quella dell'uovo.

Pertanto per una dieta equilibrata per ridurre le calorie; l'ideale sono alimenti magri e ricchi di fibre come i cereali minori ed i legumi in abbinamento ad una adeguata attività fisica che aumenta il metabolismo corporeo e rimodella il fisico.

**giovani legati** da

---

Articolo scaricato da [www.infooggi.it](http://www.infooggi.it)

<https://www.infooggi.it/articolo/alimentazione-stop-alla-low-carb-lefsa-lancia-lallarme-attenzione-alle-diete-iperproteiche/27475>

