

# Salute, la birra ed il cioccolato non forniscono proteine benefiche

Data: Invalid Date | Autore: Elisa Signoretti

---



**CAMPOBASSO, 27 MAGGIO 2014-** Sono in tanti quelli che stanno mettendo la loro salute a rischio perché credono erroneamente che il cioccolato o anche la birra e il vino siano buone fonti di proteine vitali – il "fiore all'occhiello" delle sostanze nutritive.

Un recente studio ha dimostrato, invece, che birra e cioccolato non forniscono proteine "benefiche". Anche supponendo che si abbia la cognizione di quali siano le fonti di proteine, otto su dieci persone non hanno ancora idea di quante proteine a livello giornaliero hanno effettivamente bisogno ed un quinto non sono a conoscenza che è essenziale consumarle ogni giorno. Questo è quanto mette in evidenza questa ricerca.

L'indagine è stata effettuata in Gran Bretagna per conto della società di proteine da bere "Upbeat" per il lancio della settimana nazionale della proteine, che è iniziata ieri e che Giovanni D'Agata, presidente dello "Sportello dei Diritti", ritiene opportuno comunicare anche in Italia per la scarsa attenzione che nel Nostro Paese viene posta sulla necessità di una dieta equilibrata nella quale tutte le componenti siano correttamente assunte. Le proteine, infatti, sono una componente principale di tutti i muscoli, tessuti e organi, e sono necessarie per i nostri organismi per la crescita, la manutenzione e la riparazione delle cellule.

[MORE]

Sono anche essenziali per la produzione di anticorpi, per combattere le infezioni e persino

mantenere i capelli lucidi e sani, le unghie forti, la pelle fresca e luminosa e le ossa resistenti. Vi è ancora profonda confusione sull'origine delle proteine, tanto che quasi un quinto di noi consumatori pensa che buone fonti sono cereali, pasta e burro mentre l'11 % delle persone è convinto che il cioccolato, la birra ed il vino possono fornire ciò di cui abbiamo bisogno. Effettivamente le proteine provengono da carne e pesce, latticini, uova, tofu, lenticchie e latte di soia.

La razione giornaliera media raccomandata di proteine per gli adulti è di 56 grammi per gli uomini e 46 grammi per le donne e dovrebbe essere consumata durante tutta la giornata. Cibo e bevande ricche in nutrienti aiutano la gente sentirsi sazi più a lungo e rende meno probabile il ricorso alla "merenda", secondo gli esperti di nutrizione. Eppure quando si hanno i "morsi della fame", il 55 % di noi sceglie cioccolato, patatine e dolci anche se sono a basso contenuto di proteine. Di conseguenza, il 73 % di noi è soggetto a cali di energia durante la settimana. Il dottor Adam Carey, nutrizionista ed esperto di benessere ha detto: "solo di recente le persone iniziano a rendersi conto dei benefici di diete con proteine sufficienti".

(Notizia segnalata da **Giovanni D'Agata**)

---

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

<https://www.infooggi.it/articolo/salute-la-birra-ed-il-cioccolato-non-forniscono-proteine-benefiche/66052>

