

Le proteine di soia sono efficaci come quelle della carne nel controllo di peso e senso di fame

Inviato da : societavegetariana

_MD_POSTEDON24/8/2014 7:00:00

24/08/2014 - Fonte:

Nutrition Foundation Italy (clicca [qui](#))

Autori

Neacsu M, Fyfe C, Horgan G, Johnstone AM.

Titolo

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.

Pubblicato su

Am J Clin Nutr. (The American Journal of Clinical Nutrition) 2014 Jun 18;100(2):548-558. [Epub ahead of print]

Le proteine di soia sono efficaci come quelle della carne nel controllo di peso e senso di fame

[Leggi i dettagli](#)

Le diete ipocaloriche ad alto tenore proteico sembrano caratterizzate da una maggiore efficacia, almeno nel breve periodo, nell'indurre un calo ponderale: probabilmente per l'elevato potere saziante delle proteine (i macronutrienti più efficaci nel controllare l'ormone che per eccellenza induce senso di fame, e cioè la grelina), che facilita l'adesione a una dieta a ridotto contenuto calorico.

Molto spesso, tuttavia, le diete iperproteiche sono di fatto basate sulla carne: il cui eccesso alimentare si associa, com'è noto, a effetti non favorevoli sulla salute nel lungo termine.

In questo piccolo studio di intervento controllato **gli autori hanno somministrato, a soggetti obesi, una dieta iperproteica (vale a dire il 30% di calorie da proteine), basata o su proteine della carne o su proteine di soia** e hanno poi valutato l'effetto delle due diete su peso corporeo, desiderio di cibo tra un pasto e l'altro e livelli di alcuni ormoni intestinali.

Lo studio **mostra chiaramente** che le due diete, per quanto concerne gli effetti testati, sono sostanzialmente sovrapponibili.

Sia il calo ponderale (ovviamente modesto, alla luce della breve durata dello studio – due settimane), sia gli indicatori di fame o sazietà si sono infatti mossi in modo analogo, nei due gruppi.

Le proteine vegetali possono quindi sostituire in modo efficiente le proteine animali nelle diete iperproteiche, e **sono prive**, come riporta l'articolo, **degli effetti non favorevoli sulla salute**

nel lungo termine causati dal consumo di carne.