



[Home](#) / [Tutte le news](#)

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

31-07-2014

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

**Am J Clin Nutr. 2014 Jun 18;100(2):548-558. [Epub ahead of print]**

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; piccole differenze si sono osservate solo nel calo della grelina e nella "piacevolezza del pasto", che sono risultati migliori per il pasto a base di carne.

### 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.

**Background:** There is limited evidence with regard to the effect of different sources of protein on appetite during weight loss. Vegetarian and meat-based high-protein diets may have contrasting effects on appetite and biomarkers of protein-induced satiety.

**Objective:** The aim was to assess appetite response to meat or vegetarian high-protein weight-loss (HPWL) diets in obese men to monitor plasma amino acid profile and gut peptide response as potential satiety biomarkers.

**Design:** Twenty obese [body mass index (in kg/m<sup>2</sup>): 34.8] men participated in a dietary intervention study. After 3 d of a maintenance diet, they were provided in a crossover design with either a vegetarian HPWL (Soy-HPWL) or a meat-based HPWL (Meat-HPWL) diet for 2 wk. Both diets comprised 30% protein, 30% fat, and 40% carbohydrate, provided to measured resting metabolic rate. Body weight and the motivation to eat were measured daily. Plasma satiety biomarkers were collected during a test-meal challenge (5 h) at the end of each diet period.

**Results:** Over the 2 wk, subjects lost, on average, 2.41 and 2.27 kg with consumption of the Soy- and Meat-HPWL diets, respectively [ $P = 0.352$ ; SE of the difference (SED): 0.1]. ANOVA confirmed that subjectively rated hunger ( $P = 0.569$ ; SED: 3.8), fullness ( $P = 0.404$ ; SED: 4.1), desire to eat ( $P = 0.356$ ; SED: 3.7), preservation of lean body mass ( $P = 0.334$ ; SED: 0.2), and loss of percentage fat mass ( $P = 0.179$ ; SED: 0.2) did not differ between the 2 HPWL diets. There were differences in absolute concentrations of ghrelin and peptide YY between the 2 HPWL diets, although the response as net area under the curve was not different.

**Conclusions:** Appetite control and weight loss were similar for both HPWL diets. Gut hormone profile was similar between the diets, which suggests that vegetarian diets can be as effective as meat based diets for appetite control during weight loss.

NFI - Nutrition Foundation of Italy  
Viale Tunisia 38, 20124 Milano - [info@nutrition-foundation.it](mailto:info@nutrition-foundation.it)  
C.F./P.IVA 04062430154 - r.e.a 1510419