
Prodotti proteici sotto la lente di ingrandimento

Ven 30/12/2022 - 09:31

Un'indagine del Centro Tutela Consumatori Utenti

Il mercato dei prodotti ad alto contenuto proteico è in continua espansione, vantando, tra l'altro, anche di una sempre più ampia gamma di prodotti: muesli proteico, patatine proteiche, cioccolato proteico. Attraverso una recente indagine il Centro Tutela Consumatori Utenti ha voluto passare al vaglio questo nuovo tipo di prodotti di tendenza.

Negli ultimi tempi, le proteine godono infatti di un'ottima immagine: pane, latticini, muesli, barrette proteiche e molti altri prodotti con un "contenuto extra" di proteine sono considerati alimenti "salutari". Questi prodotti sono rivolti non solo agli atleti, ma anche a molte altre persone, ad esempio a chi è attento alla propria salute, a chi vuole perdere peso oppure a chi cerca di raggiungere un maggiore benessere e una migliore forma fisica.

Nell'indagine del CTCU stati valutati 32 prodotti proteici

Per effettuare questa indagine di mercato, il Centro Tutela Consumatori Utenti (CTCU) ha acquistato una selezione di 32 prodotti, tra cui: creme spalmabili, pane e cracker, biscotti, sostituti del latte a base di soia, latticini, muesli e cereali, barrette proteiche, budini, cioccolato e snack proteici, nelle filiali di quattro diverse catene di distribuzione (Despar - Aspiag, CC Amort - Gruppo Poli, Mpreis e Dm) di Bolzano. La selezione non è rappresentativa né pretende di essere completa. Nell'indagine sono state raccolte informazioni dagli elenchi degli ingredienti, le tabelle dei valori nutrizionali - con particolare attenzione al contenuto proteico - e sull' modo in cui il contenuto proteico è stato pubblicizzato sulla confezione.

Prodotti altamente trasformati con fino a 41 ingredienti

Se si osserva l'elenco degli ingredienti dei singoli prodotti, si noterà che molti prodotti proteici sono molto lavorati. L'elenco degli ingredienti dei cereali per la colazione "Special K Protein Berries, Granola & Seeds" di Kellogg's, ad esempio conta ben 41 ingredienti diversi, seguito da cinque diverse barrette

proteiche che vantano ben 23-25 ingredienti ciascuna. (Nota: per gli ingredienti composti sono stati considerati i singoli ingredienti). Altri sette dei 32 prodotti considerati hanno più di 20 ingredienti ciascuno, tra cui ingredienti come l'isolato proteico di soia, l'isolato proteico dei piselli, l'isolato proteico di latte, la polvere di siero di latte, l'amido modificato e lo sciroppo di glucosio-fruttosio, oltre a numerosi additivi alimentari (addensanti, stabilizzanti, riempitivi, umettanti, dolcificanti artificiali ed emulsionanti). Solo nove dei prodotti a confronto sono realizzati con meno di dieci ingredienti.

I prodotti a base di ingredienti naturali tengono testa

Comparando 100 grammi di prodotto, il "Dm Bio Protein Knabbermix" ha il più alto contenuto proteico di tutti i 32 prodotti, con 38 grammi di proteine. Le barrette proteiche "Matt Sport Ultra Protein 36% Double Choc" (36 g di proteine/100 g), "Equilibria Sport Protein 35% Dark Chocolate" (35 g di proteine/100 g), "Enervit Protein 32% Bar Lemon Cake" (32 g di proteine) e la miscela di muesli "Bio Centrale Protein Müsli Pur" seguono dal secondo al quinto posto. Notiamo che i due prodotti biologici raggiungono questo elevato contenuto proteico con solo pochi ingredienti naturali, come soia o fiocchi di soia, fiocchi d'avena integrali, semi di zucca, semi di girasole e nocciole. Al contrario, le barrette proteiche contengono alcuni ingredienti che potrebbero essere completamente sconosciuti a chi non è del settore, come l'idrolizzato di collagene o l'isomaltuloso.

Contenuto proteico: i produttori preferiscono indicare il contenuto dell'intera confezione

Su 24 prodotti (75%) dei prodotti analizzati, il contenuto proteico è indicato in modo quantitativo sulla parte anteriore della confezione. Le associazioni dei consumatori sono piuttosto critiche verso la pubblicazione del contenuto proteico dei prodotti sulla parte anteriore delle confezioni. A sostegno di ciò, esiste anche un Regolamento UE sulle informazioni sugli alimenti (CE n. 1169/2011), in base al quale la semplice ripetizione del contenuto proteico al di fuori della tabella dei valori nutrizionali non sarebbe difatti consentita. Tuttavia, come è stato posto in evidenza dall'indagine del Centro Tutela Consumatori Utenti, la maggior parte dei produttori non rispetta tale regolamento.

"Proteine per i muscoli" e altre promesse

I prodotti il cui contenuto proteico è sufficientemente elevato per l'indicazione "fonte proteica" o "alto contenuto proteico" possono essere pubblicizzati con determinate indicazioni sulla salute (vedi sopra). In effetti, tali indicazioni sulla salute sono state trovate su 20 (62,5%) dei prodotti confrontati. In tre casi le indicazioni si riferivano all'aumento della massa muscolare, in altri tre casi al mantenimento della massa muscolare. Quasi la metà dei prodotti osservati (15 prodotti, pari al 46,9%) riporta sulla confezione un riferimento allo sport o alla forma fisica: o tramite il termine "sport" nel nome del marchio o del prodotto, o come riferimento nel testo (ad esempio "Se ti alleni come un professionista...") o attraverso elementi grafici, come ad esempio un piccolo pittogramma del bicipite, la silhouette di una persona che fa sport o una foto corrispondente.

Proteina "extra", quanto mi costi ...

Abbiamo confrontato il prezzo di un prodotti proteico per ogni categoria di prodotto con con quello di un prodotto possibilmente analogo, ma privo di arricchimento proteico. Il prezzo che è stato messo a confronto è quello base, cioè il prezzo per chilogrammo o al litro. Nei dieci confronti effettuati, solo in un caso il prodotto proteico è risultato più economico (-8%) rispetto al prodotto analogo senza

arricchimento proteico. In tutti gli altri casi, il prodotto proteico era effettivamente più costoso. Due prodotti costavano circa un quarto in più rispetto ai prodotti di confronto, in due casi fino a due volte e mezzo (+260% e +247%).

Prodotto proteico	Contenuto proteico g/ 100 g o ml	Prezzo €/ pezzo	Prezzo base €/ kg o l	Differenza prezzo base / prodotto a confronto	Prodotto a confronto
Foodspring Protein Cream Hazelnut 200 g	21	5,99	29,95	260%	Ferrero Nutella 450 g
Dm Bio Eiweißbrot 250 g	20	2,39	9,56	201%	Dm Bio pane di segale integrale 500 g
Enervit Protein Frollini Extra Dark 200 g	25	4,60	23,00	247%	Pavesi Goccioline Extra Dark 200 g
Alpro Plant Protein Soya Chocolate 1 l	5	3,09	3,09	24%	Joya Soja Schoko-Drink 1 l
Danone Hipro Mirtillo Yogurt 160 g	9,3	1,59	9,94	179%	Despar Vital Yogurt Magro Mirtillo 2 x 125 g
Kellogg's Special K Protein Berries, Granola & Seeds 320 g	12	2,89	9,03	-8%	Kellogg's Special K Red Fruit & Nuts 325 g
Isostar High Protein 25 Sport Bar Hazelnut 3 x 35 g	25	3,29	31,33	27%	Isostad Energy Sport Bar Misto Frutta Mista 3 x 40 g
Cameo High Protein Cream Vaniglia 200 g	10	1,69	8,45	63%	Danone Danette Crema Vaniglia 4 x 125 g
Dm Sportness Protein Schokolade 85 g	30	2,29	26,94	134%	Ritter Sport Bianco Crisp 100 g
Kelly's Protein Chips Sweet BBQ Style 70 g	22	2,39	34,14	114%	Kelly's Chips Bacon BBQ Style 150 g

a Prezzi presso Eurospar o Interspar Bolzano per il fornitore Everli, <https://it.everli.com>.

b Prezzo presso lo shop online di Dm, <https://www.dm-drogeriemarkt.it/>

c Prezzo presso lo shop online di Mpreis, <https://www.mpreis.at/>

Snack ricchi di proteine “fai da te”

Molto facile da preparare (e più economico delle mini porzioni che si trovano nei supermercati) è uno snack “fai da te”. A seconda dei gusti e della disponibilità, si mescolano e si porzionano noci sminuzzate, nocciole, arachidi sguosciate, mandorle e semi di zucca. Con i lupini dolci invece non è necessaria alcuna preparazione, perché sono disponibili già cotti e sono pensati per un consumo immediato, grazie alla loro consistenza piuttosto croccante.

Tirando le somme

A parte alcuni gruppi a rischio, l'apporto proteico della maggior parte delle persone nei Paesi ricchi è sufficiente e in media è addirittura ben al di sopra delle raccomandazioni delle società di nutrizione. Ciò significa che il fabbisogno proteico può essere ben soddisfatto attraverso la normale alimentazione. I prodotti proteici appositamente arricchiti non sono quindi necessari per la maggior parte delle persone e non apportano ulteriori benefici alla salute.

Di seguito l'analisi integrale con ulteriori consigli per gustosi snack proteici “fai da te”:

CU - alimenti proteici.pdf79.79 KB