

Scopri quali  
sono le migliori  
**proteine** da  
acquistare in  
dieci semplici  
passi

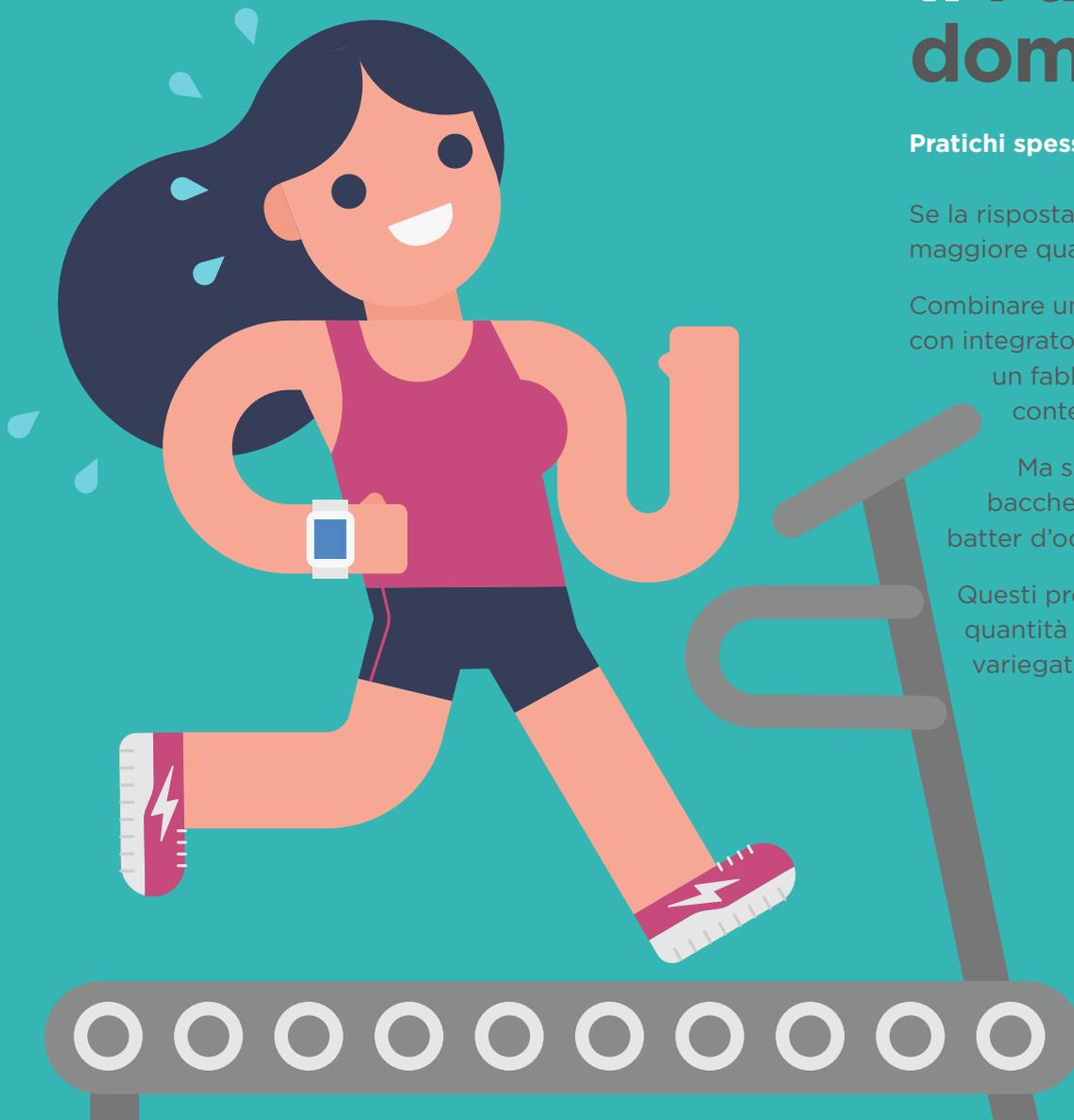


**ESSNA**

European  
Specialist  
Sports Nutrition  
Alliance

[www.essna.com](http://www.essna.com)

[@ESSNAsports](https://twitter.com/ESSNAsports)



# 1. Fatti le domande giuste

## Pratici spesso un'attività sportiva o ti alleni intensamente?

Se la risposta è sì, potresti avere bisogno di assumere una maggiore quantità di proteine rispetto alla media.

Combinare un'attività fisica e un'alimentazione nutriente con integratori alimentari è un buon modo per soddisfare un fabbisogno proteico più elevato, ottenendo nel contempo numerosi vantaggi.

Ma se pensi che quelle proteine siano il tocco di bacchetta magica che trasformerà il tuo corpo in un batter d'occhio senza fare il minimo sforzo, ti sbagli.

Questi prodotti devono essere assunti nelle giuste quantità e in modo coscienzioso, come parte di una dieta variegata e non a detrimento di altri alimenti e nutrienti.

## 2. Fai qualche ricerca

Quali sono le diverse fonti di proteine e qual è la migliore per te?

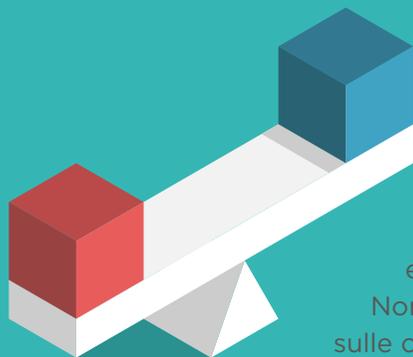


Click below to find out more:

	Complete essential amino acid profile for muscle growth	With functional amino acids for good health	Vegetarian	Vegan	Animal-based
Caseina ▶	✓	✓	✓		✓
Collagene ▶		✓			✓
Proteina dell'uovo ▶	✓	✓	✓		✓
Proteine della canapa ▶		✓	✓	✓	
Proteine del latte ▶	✓	✓	✓		✓
Pisello e del riso ▶		✓	✓	✓	
Proteina della soia ▶	✓	✓	✓	✓	
Proteina del siero di latte ▶	✓	✓	✓		✓

Attualmente la Comunità europea riconosce alle proteine la funzione di mantenimento della massa muscolare e di rafforzamento e mantenimento delle ossa. Studi e ricerche dimostrano invece che l'assunzione di proteine in quantità adeguate al proprio corpo, età e stile di vita possono avere anche numerosi altri benefici sulla salute, secondo quanto descritto in precedenza.

### 3. La miscela



Una grande quantità dei prodotti che acquisti è una miscela di proteine, dal momento che miscelare insieme proteine diverse garantirà un apporto completo di amminoacidi essenziali e funzionali.

Non concentrarti eccessivamente sulle caratteristiche delle singole proteine ma assicurati di aver capito le caratteristiche qualitative e i benefici di una miscela di proteine.

### 4. Le tue esigenze

Adegua l'assunzione di proteine alle tue esigenze: per quale motivo ne hai bisogno? I benefici delle proteine sulla salute sono molti e ormai assodati; per esempio, favoriscono l'aumento della massa muscolare e contribuiscono a un corretto mantenimento del capitale osseo. Determina con esattezza il motivo per cui desideri assumere proteine e assicurati di acquistarle per una buona causa.

### 5. Compara

Assicurati di mettere a confronto due cose comparabili. Verifica sempre le porzioni: è possibile che un prodotto abbia un contenuto proteico più elevato di un altro. Ma stai mettendo a confronto la stessa quantità di porzioni? Se la risposta è no, è possibile che si tratti di un'abile trovata pubblicitaria per farti credere che otterrai di più per lo stesso prezzo. Metti a confronto prodotti in base a un peso di riferimento di 100 g.

### 6. Prenditi cura della tua salute

Considera tutte le esigenze specifiche legate alla tua salute o al tuo fabbisogno di sostanze nutritive. Hai il diabete? Sei affetto da una patologia latente? Prendi in considerazione tutti questi aspetti e consulta un nutrizionista o un medico in caso di dubbi.



## 7. Qualcosa non ti convince?

Evita i siti web dal contenuto sospetto e i prodotti che fanno promesse esagerate, garantendo risultati incredibili come “aumenta la tua massa muscolare di 10 kg in una settimana!”. Se la promessa che ti viene fatta è troppo bella per essere vera, puoi stare certo che si tratta di un miraggio e l'azienda sta probabilmente infrangendo la legge. Per ottenere risultati



visibili ci vuole tempo e se un'azienda ti dice il contrario, ti sta mentendo. E non esitare ad avvisarci in merito a prodotti sospetti, così potremo toglierli dal mercato! Puoi effettuare una segnalazione tramite il [nostro sito Internet](#) o la nostra [pagina Facebook](#)

## 8. Niente steroidi o sostanze proibite

Non acquistare prodotti contenenti steroidi, ormoni non naturalmente presenti in natura o qualsiasi altra sostanza proibita nello sport. Si tratta di prodotti che non hanno nulla a che vedere con gli integratori alimentari per lo sport e non hanno lo stesso effetto delle proteine legali. Consumarli può mettere la tua salute a repentaglio. Alcuni produttori scelgono di far certificare i loro prodotti da laboratori esterni e per farlo, accettano di sottoporli a test mirati volti a rilevare la presenza di sostanze proibite. Questo livello di garanzia di qualità è importante, soprattutto per gli atleti che si sottopongono a esami antidoping.

## 9. L'azienda è affidabile?

Acquista proteine unicamente da aziende rispettabili. I membri dell'ESSNA firmano un rigoroso Codice di condotta che li vincolano all'assoluto rispetto di tutti i regolamenti vigenti nel settore. In caso di dubbi, cerca il **bollino di qualità ESSNA** o consulta la [lista dei nostri membri sulla pagina dedicata del nostro sito](#).



## 10. Leggi le istruzioni

Segui sempre le istruzioni per l'uso del prodotto e rispetta le dosi consigliate. Se hai dubbi in merito alle dosi che dovresti assumere, consulta un nutrizionista. Le dosi consigliate relative all'apporto proteico variano da persona a persona e dipendono da abitudini alimentari, peso corporeo, età e attività fisica. Tieni sempre a mente il motivo per cui assumi proteine e non dimenticare che il tuo fabbisogno sarà diverso da quello degli altri.

## Proteine del siero di latte in polvere

### Informazioni nutrizionali

Porzione: 1 cucchiaino (25 g)

Porzioni per confezione: 40

Valori medi:

(se miscelati con acqua)	Per 100g	Per una porzione di 25g (1 cucchiaino)	Per una porzione di 50g (2 cucchiaini)
Valori energetici (kJ/kcal)	100	25	50
Grassi (g)	2	0,5	1
di cui saturi (g)	1	0,25	0,5
Carboidrati (g)	11	2,75	5,5
di cui zuccheri (g)	5	1,25	2,5
Fibre (g)	3	0,75	1,5
Proteine (g)	68	17	34
Sale (g)	0,63	0,16	0,32

#### PROFILO TIPICO DI AMMINOACIDI (per una porzione di 25 g)

L-Alanina (mg)	671	L-Lisina* (mg)	1.302
L-Arginina (mg)	801	L-Metionina* (mg)	353
L-Acido aspartico (mg)	1.691	L-Fenilalanina* (mg)	723
L-Cisteina (mg)	195	L-Prolina (mg)	1.079
L-Acido glutammico (mg)	3.728	L-Serina (mg)	827
L-Glicina (mg)	409	L-Treonina* (mg)	800
L-Istidina* (mg)	405	L-Triptofano* (mg)	186
L-Isoleucina* (BCAA) (mg)	890	L-Tirosina (mg)	617
L-Leucina* (BCAA) (mg)	1.506	L-Valina* (BCAA) (mg)	936

#### TOTALE AMMINOACIDI RAMIFICATI (BCAA) (per una porzione di 25 g)

AMMINOACIDI RAMIFICATI (mg) 3.332

\*Aminoacidi essenziali (EAA)

**INGREDIENTI:** miscela di proteine di prima scelta (proteine concentrate del siero di latte\*, proteine concentrate del latte (di cui caseina micellare 80%), proteina isolata della soia), cacao in polvere a basso contenuto di grassi, farina d'orzo (varietà cerosa), semi di lino dorati-scuri in polvere, addensanti (gomma d'acacia, gomma di guar, gomma di xantano), aromi, acido linoleico coniugato in polvere (contiene proteine del latte, lecitina di soia, vitamina E), acetil-L-carnitina, estratto di tè verde, cloruro di sodio, dolcificante (sucralosio).

**Proteine, di cui [fonte/-i di proteine e relativa quantità, xg per 100 g/100 ml e xg a porzione], il cui contenuto è calcolato con la maggiore esattezza possibile rispetto al contenuto riportato nella dichiarazione nutrizionale senza tuttavia corrispondervi esattamente.**

Prodotto da: Protein Proteins Ltd. 123 Protein Street, Londra, E1 1AS, Regno Unito

Ma cosa c'è scritto esattamente sull'etichetta? Abbiamo preparato per te un supporto visivo che ti guiderà attraverso le singole sezioni dell'etichetta dell'integratore alimentare.

**Porzione:** controlla a quanto equivale una porzione. Non tutte le porzioni equivalgono a un cucchiaino e non tutte le cucchiainate contengono lo stesso quantitativo di prodotto. Rinfresca le tue abilità matematiche e assicurati di acquistare il prodotto adatto a te!

**Ingredienti:** qui troverai un maggior numero di informazioni in merito al tipo di proteine presenti nel prodotto. Gli ingredienti sono elencati in base alla quantità di ciascun ingrediente presente, dal più utilizzato al meno utilizzato. Se un prodotto non riporta la lista degli ingredienti che contiene, incluse le diverse proteine della miscela, non acquistarlo.

**Consiglio pratico:** cerca la frase seguente:

**“Proteine, di cui [fonte/-i di proteine e relativa quantità, xg per 100 g/100 ml e xg a porzione]”,** il cui contenuto è calcolato con la maggiore esattezza possibile rispetto al contenuto riportato nella dichiarazione nutrizionale senza tuttavia corrispondervi esattamente.

Nel settore, si fa ricorso a questa avvertenza per informare i consumatori sul quantitativo di una proteina, riportata nella tabella dei valori nutrizionali, che proviene dalla fonte proteica che stai cercando. Questa mancanza di informazioni è la conseguenza di una definizione legale molto semplificata delle proteine. Pertanto, ESSNA lavora di concerto con le autorità con un obiettivo: fornirti maggiori informazioni. Ma ESSNA esorta anche i suoi membri a utilizzare questa dicitura per accertarsi che i consumatori non siano disinformati. Infine, è meno probabile che i prodotti su cui figura tale dicitura contengano proteine “fasulle”.

**Produttore:** qui troverai le informazioni relative al produttore. Non esitare a contattarlo e a porgli domande sul prodotto.



ESSNA è l'associazione commerciale europea di riferimento per tutte le aziende operanti nel settore della nutrizione sportiva. Il nostro raggio d'azione copre tutta la filiera della nutrizione sportiva, dai fornitori di ingredienti di prima scelta passando per i marchi che li trasformano in prodotti innovativi fino ai commercianti al dettaglio che li vendono.

[www.essna.com](http://www.essna.com)

[@ESSNAsports](https://twitter.com/ESSNAsports)