

Cos'è il pane proteico?

Lun 17/07/2023 - 10:53

Rispetto al pane tradizionale, il cosiddetto “pane proteico” contiene molte più proteine e meno carboidrati ed è pertanto perfetto per chi segue diete “low carb” (un regime alimentare con ridotta percentuale di carboidrati) oppure la dieta “dimagrire dormendo” (prevede la rinuncia dei carboidrati a cena per favorire la combustione dei grassi durante la notte).

Nel pane proteico, la percentuale di proteine è compresa a seconda della ricetta tra il 20 e il 26 per cento, quella di carboidrati tra il 4,5 e il 7 per cento, e la percentuale di grassi, tra il 10 e il 13 per cento, che è da tre a dieci volte maggiore rispetto a quella contenuta nel pane tradizionale. Per ottenere un tenore di proteine elevato si utilizzano, anziché farina di grano, ingredienti molto proteici come le proteine del grano, di soia, piselli, lupini o fave, farina di soia o di lenticchie, semi di lino, girasole, zucca, sesamo o chia, a volte anche ingredienti di origine animale come polvere di siero del latte arricchito di proteine. Per via della maggiore percentuale di grassi, il pane proteico fornisce molta più energia (tra 230 e 280 chilocalorie ogni 100 grammi) del pane integrale tradizionale (circa 200 chilocalorie ogni 100 grammi). Lo stesso si può dire tuttavia anche del prezzo di vendita del pane proteico, anch'esso sensibilmente più elevato.

Il pane proteico contiene prevalentemente proteine di origine vegetale, e grazie alla frutta a guscio e ai semi utilizzati, i suoi grassi contengono per lo più acidi grassi insaturi, e questo è positivo. “Spesso per produrlo vengono però impiegati anche additivi e ausili tecnici”, osserva Silke Raffener, nutrizionista del Centro Tutela Consumatori Utenti. “Ciò è necessario per ottenere una consistenza simile a quella del pane tradizionale anche senza l'utilizzo della farina di frumento e una buona cottura”. In questo modo il pane proteico assomiglia più a un “eccellente prodotto tecnologico” (così il Centro tutela consumatori della Germania) che a un alimento naturale. Le persone che soffrono di un'allergia alimentare dovrebbero sempre consultare la lista degli ingredienti prima procedere al consumo di questi prodotti o chiedere al personale addetto alla vendita gli ingredienti utilizzati, per evitare eventuali reazioni allergiche. In Internet si trovano comunque molte ricette di pane proteico che, a parte il lievito in polvere, non prevedono additivi alimentari.

L'affermazione secondo cui "consumare pane proteico aiuta a dimagrire" va presa con le pinze. E' vero che la minore percentuale di carboidrati determina un minor picco glicemico dopo l'assunzione e il senso di sazietà dura più a lungo grazie all'elevato contenuto di proteine. Non è però scientificamente dimostrato che assumere pochi carboidrati la sera aiuti davvero a dimagrire mentre si dorme.