



COMUNICATO STAMPA

**Giornata Mondiale dell'obesità
4 marzo 2025**

**Salute, le proteine della carne un valido aiuto contro l'obesità:
aumentano il metabolismo, evitano picchi glicemici, promuovono la
termogenesi e il dispendio energetico**

***Bramante: “Togliere la carne? Si rischia di sostituirla con piatti più
calorici”***

Roma, 3 marzo 2025 – Non è solo una questione di peso. **Sovrappeso e obesità**, secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità, si attestano al **quarto posto come fattore di rischio di morte**, dopo ipertensione, rischi alimentari e tabacco. A confermarlo il Rapporto 2022 dell'OMS sull'Obesità in Europa che rivela che il **59% degli adulti e quasi 1 bambino su 3** (29% dei maschi e 27% delle femmine) a livello europeo sono in sovrappeso o vivono in condizioni di obesità e che tali tassi sono la causa di **oltre 1,2 milioni di decessi all'anno**, corrispondenti a oltre il **13%** della mortalità totale nella Regione.

Non ce la caviamo meglio nel nostro Bel Paese in cui, secondo i dati ISTAT 2023, la quota di **persone adulte in eccesso di peso è pari al 46,3%**, mentre si attesta al **26,7% la percentuale di bambini e ragazzi di 3-17 anni** in eccesso di peso, soprattutto tra i bambini fino a 10 anni, dove si arriva quasi al **33%**.

Obesità e dieta

*“L'obesità – evidenzia **Susanna Bramante**, agronomo PhD, Diet and Nutrition Adviser e divulgatrice scientifica – deriva da una complessa interazione tra fattori genetici, metabolici, ambientali e comportamentali. Spesso si mangia troppo e si adottano stili di vita scorretti, caratterizzati da sedentarietà e diete sbilanciate. Fattori psicologici come stress e alimentazione emotiva complicano ulteriormente i modelli comportamentali che influenzano il peso corporeo”.*

Nonostante l'accresciuto interesse manifestato a livello globale nei riguardi della **dieta mediterranea**, si stima che **meno del 15% della popolazione** aderisca pienamente ai principi di questo stile di vita. Anzi, il consumo di **frutta, verdura, cereali, legumi, carne, pesce e olio d'oliva**, pilastri fondamentali di questo regime alimentare, continua a diminuire. Questi dati non devono stupire, se consideriamo che la **malnutrizione**, l'altra faccia della stessa medaglia, continua ad essere una delle piaghe dell'umanità: secondo la FAO, **oltre 700 milioni di persone (1 su 10 in tutto il mondo) soffrono di grave denutrizione e fino a 2 milioni di persone hanno difficoltà ad assumere regolarmente tutti i nutrienti necessari, tra cui le proteine animali.**

Il ruolo delle proteine animali

Come è noto, quindi, l'obesità è un problema multifattoriale, considerato spesso difficilmente prevenibile e curabile. E anche se non è possibile cambiare il proprio stile di vita o intervenire sulle cause più profonde che la determinano in tempi brevi, esistono alleati che possono aiutarci a contrastarla. Tra gli elementi fondamentali in una dieta nutrizionalmente adeguata, infatti, un ruolo importante, infatti, lo giocano le **proteine**: carne, pesce, latte o uova non dovrebbero mai mancare

nei pasti principali. Le proteine **saziano** rapidamente e mantengono a lungo la sensazione di “pienezza”; richiedono anche **più energia** per essere metabolizzate e **aumentano la massa muscolare magra**. In pratica se si possiede una massa magra ben sviluppata, si consumano quotidianamente più energie, anche quando si dorme. Un bel vantaggio quando i depositi energetici sono troppi. Le **proteine animali sono alleate preziose contro l'obesità** e, in particolare, la carne è un alimento fondamentale per contrastarla, grazie alla sua composizione di nutrienti chiave che **stimolano la sintesi proteica nei muscoli, aumentano il metabolismo, evitano picchi glicemici, promuovendo la termogenesi e il dispendio energetico**.

*“In generale, non è vero che la carne in sé faccia ingrassare – spiega **Susanna Bramante** - anzi è senza dubbio una valida alleata contro l'obesità, unitamente all'assunzione quotidiana di ortaggi e fibra. Le proteine nobili e l'elevato assorbimento degli amminoacidi essenziali della carne sono fondamentali per la formazione e il mantenimento della massa muscolare e molti dei micronutrienti forniti dalla carne sono coinvolti in processi di regolazione del metabolismo energetico. La carne aumenta il metabolismo, perché fortifica e aumenta la massa muscolare e questo aiuta a utilizzare più energia e a perdere grasso in favore della massa magra, cioè il muscolo”. “Togliendo la carne - aggiunge **Bramante** - si rischia di sostituirla con piatti più ricchi di grassi, quindi più calorici e di carboidrati, a più alto indice glicemico, favorendo picchi di insulina che interviene nella sintesi del grasso, una delle cause di sovrappeso e obesità”.*

Picchi glicemici e peso

I **picchi glicemici** influiscono negativamente sul peso corporeo, stimolando una produzione eccessiva di insulina da parte del pancreas per smaltire il glucosio in eccesso. Questo processo favorisce la sintesi e l'accumulo di grasso, contribuendo nel tempo a uno stato di infiammazione sistemica, considerata la causa principale di numerose patologie. Inoltre, **l'insulina inibisce la lipolisi**, il processo di mobilizzazione e utilizzo dei grassi di riserva, rendendo più difficile la perdita di peso.

E non è tutto. **Picchi glicemici frequenti possono portare all'insulino-resistenza**, una condizione in cui le cellule diventano meno sensibili all'azione dell'insulina, costringendo il corpo a produrne quantità sempre maggiori per mantenere stabile la glicemia. *“Questo meccanismo – precisa **Bramante** - favorisce ulteriormente l'accumulo di grasso, in particolare a livello addominale, innescando un circolo vizioso che alimenta l'aumento di peso, l'infiammazione e il rischio di diabete di tipo 2”.* **Mantenere stabili i livelli di glicemia è essenziale per prevenire squilibri metabolici e contrastare l'accumulo adiposo**. In questo contesto, le proteine animali presenti nella carne si sono rivelate particolarmente utili nel modulare la risposta glicemica e migliorare la sensibilità all'insulina.

L'assorbimento del glucosio post-prandiale

Inoltre, le proteine animali e vegetali influenzano in modo diverso la secrezione di insulina e l'assorbimento del **glucosio post-prandiale**, poiché vengono digerite e assorbite a velocità differenti. Le proteine vegetali, essendo racchiuse all'interno di pareti cellulari rigide, risultano più difficili da degradare da parte degli enzimi digestivi, rallentando la digestione e l'assorbimento. Le proteine animali, invece, vengono digerite più rapidamente e rilasciano nel flusso sanguigno amminoacidi bioattivi, i quali migliorano la sensibilità all'insulina e favoriscono una riduzione più rapida della glicemia. Questa condizione è associata a una migliore salute metabolica, contribuendo al controllo del peso corporeo, quindi alla riduzione del rischio di obesità, **diabete di tipo 2** e malattie cardiovascolari.



Imparare ad abbinare gli alimenti

Abbinare correttamente gli alimenti, poi, è un altro aspetto fondamentale per mantenere stabile la glicemia e ottimizzare la risposta insulinica. Scegliere **carboidrati** ricchi in fibra digeribile, **come pasta o riso integrale, abbinati a proteine di alta qualità, come carne o pesce, aiuta a ridurre il carico glicemico del pasto**. Ad esempio, una pasta integrale con carne di manzo, pollo o tacchino, oppure un panino integrale con prosciutto crudo e avocado, sono combinazioni strategiche che evitano bruschi aumenti della glicemia, grazie alla presenza di proteine e grassi sani che rallentano l'assorbimento dei carboidrati. Allo stesso modo, un'insalata di pollo con legumi e olio extravergine d'oliva o un riso integrale con carne di vitello e verdure rappresentano un mix equilibrato di fibre, proteine e grassi buoni, contribuendo a nutrire l'organismo e mantenere sotto controllo la glicemia. Grazie ai suoi effetti positivi sul metabolismo, dunque, la carne può essere considerata un vero *super food*, una preziosa alleata per mantenere stabili i livelli di glicemia. Inserita in un'alimentazione equilibrata e abbinata a uno stile di vita attivo, rappresenta uno strumento essenziale per la prevenzione dell'obesità e dei disturbi metabolici, contribuendo al benessere a lungo termine.

Carni Sostenibili (www.carnisostenibili.it) è un'associazione italiana senza scopo di lucro che rappresenta tutte le filiere della lavorazione e trasformazione delle carni (bovine, suine e avicole), con l'obiettivo di promuovere la produzione sostenibile e il consumo consapevole di carni e salumi. Fondata nel 2012 l'associazione ha realizzato una piattaforma di comunicazione digitale, supportata dalla pubblicazione di studi e ricerche, per promuovere una corretta informazione scientifica e la sua diffusione, in merito alla sostenibilità ambientale, economica e sociale dell'intera filiera della carne.

Ufficio stampa Carni Sostenibili
Elena Giacchino
elenagiacchino1@gmail.com
Cell. +39 340 26 82 776