

L'EDITORIALE

di Franca Marangoni
Direttore Scientifico AP&B

È di grande attualità l'argomento sul quale è incentrato il Tema che trovate in questo numero di AP&B. In un mercato dominato dai prodotti alimentari naturalmente ricchi o arricchiti di nutrienti o componenti favorevoli, quelli che possono essere definiti "alti in proteine" (ovvero nei quali la quota proteica è pari o superiore al 20% delle calorie totali), secondo i risultati della quattordicesima edizione dell'Osservatorio Immagino GS1 Italy, hanno visto negli ultimi mesi un aumento significativo, sia della domanda da parte dei consumatori e sia dell'offerta da parte dei produttori.

I benefici che vengono a diverso titolo associati a questi macronutrienti sono certamente determinanti nelle scelte di consumo; tuttavia, se il ruolo delle proteine alimentari nel mantenimento della massa muscolare e ossea è riconosciuto anche dalla normativa che regola l'informazione al consumatore nell'Unione Europea, i loro potenziali effetti nel controllo del peso devono ancora essere definitivamente chiariti. Secondo gli esperti della Società tedesca di nutrizione umana, che hanno firmato una *umbrella review* proprio su questi aspetti, l'analisi della letteratura, ampia ma non sufficientemente rigorosa e solida per consentire di trarre conclusioni al proposito, rivela che per essere efficace in termini di calo ponderale e riduzione della massa grassa la dieta iperproteica deve infatti essere anche ipocalorica.

È sicuramente una delle principali fonti proteiche, che le linee guida nutrizionali raccomandano di inserire nelle diete equilibrate, l'alimento sul quale Elena Mattioli intervista Cristian Ricci, epidemiologo della *North-West University* di Potchefstroom in Sud Africa. La metanalisi di cui è autore senior conferma l'associazione inversa, e quindi favorevole, tra livelli di consumo di pesce (soprattutto grasso) e rischio cardiovascolare, probabilmente grazie a diverse proprietà benefiche di questa categoria alimentare (contenuto di omega-3, apporto di vitamine e minerali, qualità delle proteine), i cui effetti sono largamente prevalenti rispetto alle caratteristiche potenzialmente critiche che vengono periodicamente proposte all'attenzione pubblica per diversi alimenti, compresi i prodotti ittici (in primis il mercurio).

Buona lettura!