

Perché l'acqua proteica è solo un'ennesima, inutile, trovata pubblicitaria

Nei nostri supermercati si trovano sempre più di frequente, anche se si tratta dell'ennesima moda alimentare priva di senso: stiamo parlando delle bottiglie di acqua "proteica", detta anche "acquaprotein". Non solo, come vedremo, queste non rappresentano una modalità ideale per aumentare il quantitativo di proteine assunte, ma si tratta anche di prodotti estremamente costosi - circa 2,50 euro al litro, generalmente disponibili in bottigliette da 40 ml al costo di un euro.

Va notato che i soggetti che necessitano di integrare maggiori quantitativi di proteine extra nella dieta (gli sportivi o persone con esigenze nutrizionali specifiche), devono semplicemente aumentare leggermente il consumo di cibi contenenti proteine - uova, carni, latticini, latte, pesce, tofu ecc. I cibi naturali, infatti, contengono una tipologia di proteine più facilmente assorbibili dal nostro organismo rispetto a quelle fornite dagli integratori, oltre a contenere centinaia di altre sostanze utili per la salute (antiossidanti, vitamine, micronutrienti e così via). In un prodotto come l'acqua proteica queste non sono presenti, mentre invece lo sono additivi e altre tipologie di ingredienti non graditi.

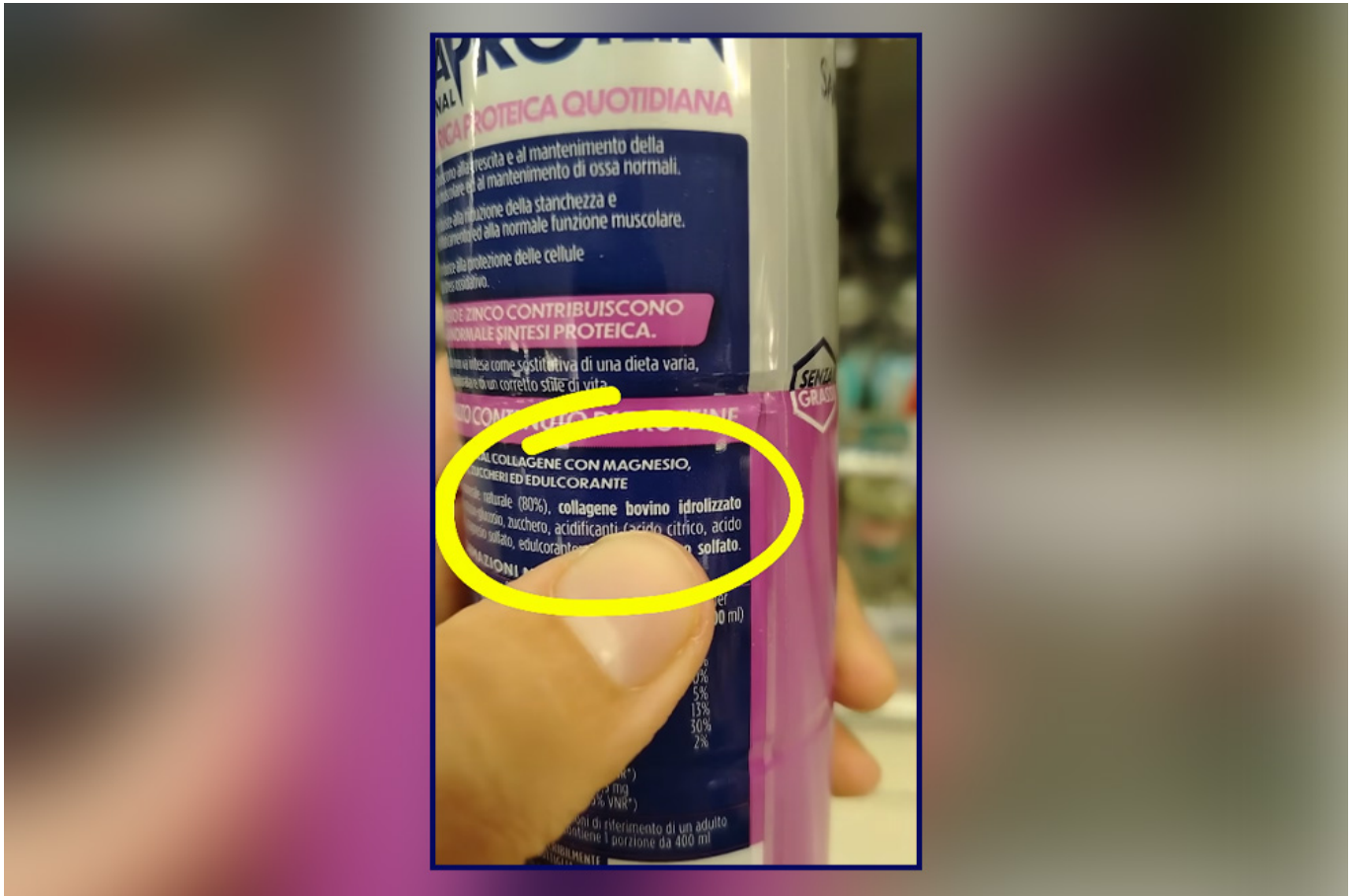
Quali proteine si aggiungono all'acqua?

Perché l'acqua proteica è solo un'ennesima, inutile, trovata pubblicitaria



Il quantitativo di proteine introdotte in questi prodotti non supera mai il **4%**, lo stesso quantitativo che si trova nel latte. Tuttavia, quelle introdotte nell'acqua non sono proteine nobili e vengono accompagnate da additivi e altre sostanze indesiderate per la salute dell'organismo. La proteina che viene introdotta in questi preparati è il **collagene bovino idrolizzato**. Il collagene è una proteina che il nostro organismo produce giornalmente ma che può essere ricavata anche dagli animali. Questa in particolare viene ricavata dal tessuto connettivo (pelle, ossa e cartilagini) dei bovini e "spezzettata" in laboratorio attraverso un processo chimico chiamato idrolisi. Si tratta dunque di un **estratto proteico in polvere ricavato dall'industria della carne** e degli allevamenti intensivi.

Perché l'acqua proteica è solo un'ennesima, inutile, trovata pubblicitaria



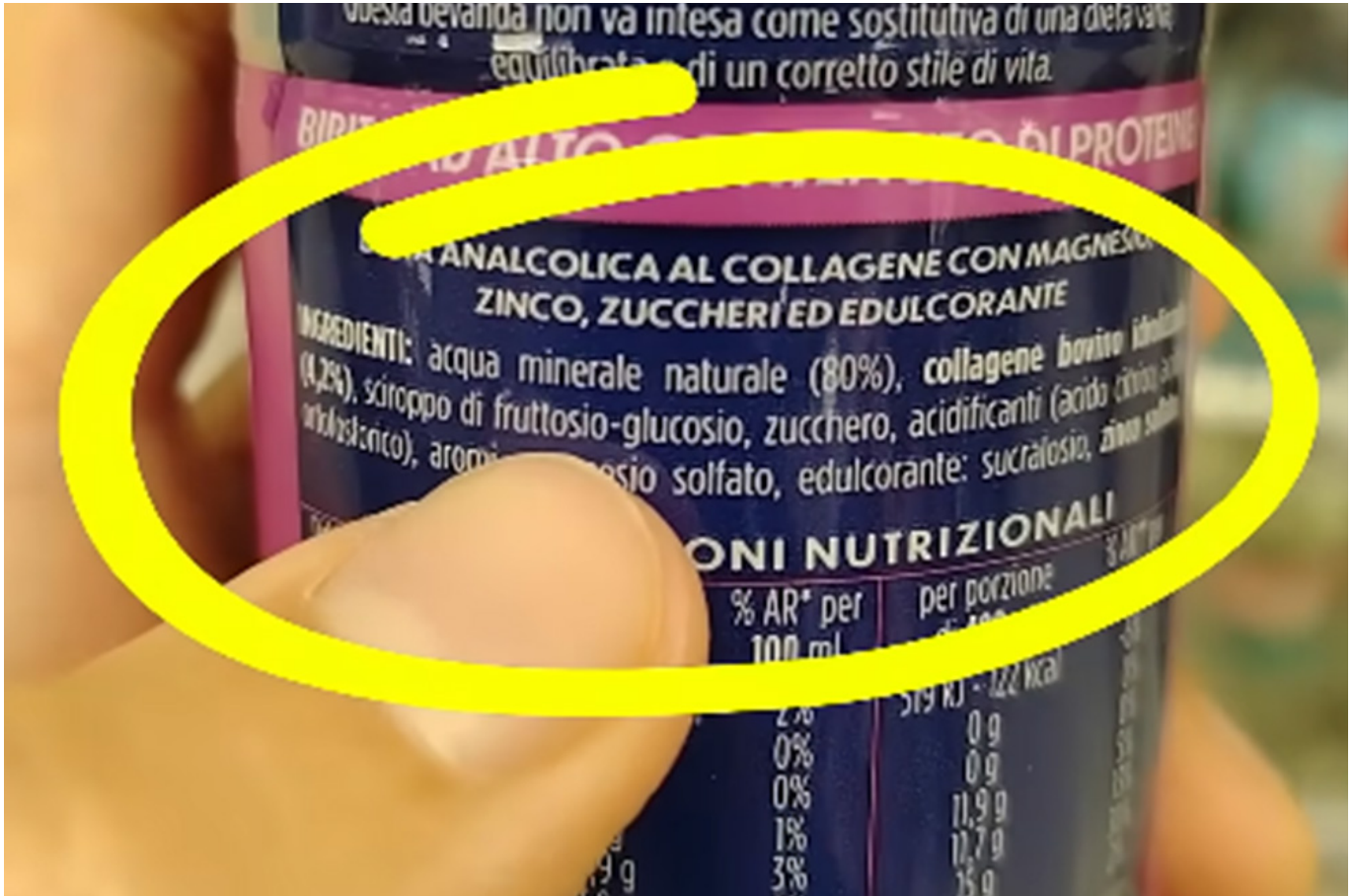
L'acqua proteica contiene una proteina chiamata collagene bovino, estratta dagli animali

Il collagene di per sé è una proteina che ha molecole troppo grandi per essere assorbite efficacemente dal nostro corpo. L'idrolisi riduce queste lunghe catene proteiche in frammenti più piccoli chiamati **peptidi**. Questo rende il collagene più assimilabile perché i peptidi entrano nel circolo sanguigno più velocemente rispetto alla proteina integra. E lo rende anche altamente solubile: si scioglie facilmente in bevande calde o fredde. Ma è la stessa cosa che succede quando mangiamo qualsiasi alimento proteico, come le uova e altri menzionati sopra: il nostro organismo scompone attraverso la digestione e gli enzimi digestivi le proteine intere del cibo e le trasforma in aminoacidi e peptidi facilmente digeribili e assimilabili nei tessuti del corpo come muscoli, ossa, e tutto il corpo in generale.

Ovviamente, se l'industria aggiungesse solo della polvere di collagene bovino all'acqua minerale il sapore sarebbe sgradevole e nessuno la comprerebbe. Ed è per questo motivo che tra gli ingredienti invece troviamo anche **zuccheri, aromi, dolcificante, e sali minerali**. Il sapore va addomesticato. Tra le sostanze aggiunte vi sono: zucchero, sciroppo di glucosio, acido citrico, acido fosforico, aromi, e persino il dolcificante artificiale

Perché l'acqua proteica è solo un'ennesima, inutile, trovata pubblicitaria

sucralosio, una sostanza che recentemente la [ricerca scientifica](#) sta mettendo sotto la lente e studiando a fondo perché sospettata di effetti cancerogeni e nocivi per il DNA.



Da quanto appena detto possiamo evincere che il consumo di questi preparati industriali non apporti alcun beneficio al nostro organismo. Se si desidera incrementare in maniera sana il quantitativo di proteine assunte giornalmente, sarebbe sufficiente aggiungere una manciata di frutta secca o uno yogurt ai pasti principali. Eventualmente ci fossero dei fabbisogni proteici molto elevati (sportivi agonisti) esistono in commercio le proteine in polvere del latte o delle uova che, sebbene siano sempre dei preparati industriali, hanno per lo meno molti più nutrienti rispetto all'acqua proteica e sono disponibili anche senza aromi, zuccheri e additivi, ma semplicemente pure da aggiungere ad acqua, latte o bevanda vegetale.

Perché l'acqua proteica è solo un'ennesima, inutile, trovata pubblicitaria

La moda del collagene in polvere

Negli ultimi anni la moda antinvecchiamento degli **integratori di collagene** si è notevolmente diffusa. Vengono proposti come rimedi anti-età per mantenere una pelle giovane e sana e per contrastare la perdita di tessuto muscolare. Il collagene è infatti una delle proteine principali e di struttura della pelle e dei muscoli, oltre che delle ossa. Ma l'inganno dell'industria è quello di far credere alle persone che assumendo questa proteina dall'esterno e per bocca, come integratore alimentare, si possa avere qualche beneficio nella pelle del viso o del corpo. **Puro inganno di marketing**, privo di basi scientifiche, come hanno [spiegato](#) anche alcuni professionisti del settore della chirurgia estetica. L'unico collagene che apporta reali benefici alla pelle è infatti quello iniettato direttamente sottocute con la chirurgia estetica: quando si assume il collagene per via orale, infatti, **lo stomaco ne distrugge le molecole**, trasformandole (come succede per qualsiasi altra proteina) in aminoacidi che poi il corpo utilizzerà a seconda delle necessità dell'organismo, destinandole alle più svariate funzioni del corpo - e di certo non per rimpolpare la pelle del viso esclusivamente.



Perché l'acqua proteica è solo un'ennesima, inutile, trovata pubblicitaria

Anche la moda dell'assunzione di integratori di collagene sono una trovata di marketing, perché l'unico collagene che apporta reali benefici alla pelle è soltanto quello iniettato direttamente sottocute con la chirurgia estetica

Il corpo umano e la nutrizione funzionano per **priorità biochimiche**: prima si nutrono tutti gli organi essenziali e le funzioni di base dell'organismo (cervello, cuore, sistema immunitario, sistema nervoso ecc.) e solo dopo i nutrienti vengono veicolati per attività secondarie non di vitale importanza, come turgore e luminosità della pelle. Per questo il collagene alimentare che si assume con la convinzione di rinforzare pelle e muscoli, non andrà affatto in quei distretti corporei ma sarà a disposizione della biologia dell'organismo, che decide sempre su basi e regole evolutive ancestrali. Se c'è bisogno di rinforzare un tendine del piede indebolito o assottigliato dal passare degli anni, la saggezza dell'organismo farà sì che quegli aminoacidi (proteine) vadano prima a quel tendine, non al collo che presenta un cedimento estetico. Insomma, occhio a non cadere troppo ingenuamente in mode alimentari ed estetiche che recano vantaggi solo a chi vende prodotti e costruisce sogni con un marketing azzeccato.



Gianpaolo Usai

Educatore Alimentare, ha conseguito nel 2014 il Diploma di Nutrizione presso il College of Naturopathic Medicine (UK). Fondatore di ciboserio.it, il portale sulla spesa sana e l'educazione alimentare. Si occupa dello sviluppo di progetti di educazione alimentare in tutta Italia.

Perché l'acqua proteica è solo un'ennesima, inutile, trovata pubblicitaria



Vuoi approfondire?

Per difendersi dal marketing, orientarsi tra prodotti ed etichette, distinguere gli ingredienti che fanno bene da quelli nocivi

Il libro scritto da Gianpaolo Usai per *L'Indipendente* insegna a fare spesa in modo consapevole

Acquista ora