

“Nessun alimento vegetale può essere paragonato ai semi di canapa per quanto riguarda il valore nutritivo. Mezzo chilo di semi di canapa, fornisce tutte le proteine, gli acidi grassi essenziali e la fibra necessari alla vita umana per due settimane”. Dott. Uso Erasmus



Le proteine di canapa in polvere sono un supplemento proteico utilizzabile sia da vegetariani che da onnivori, per aumentare l'introito proteico giornaliero. Grazie alla loro elevata digeribilità, le proteine della canapa costituiscono una fonte superiore rispetto alle classiche proteine in polvere. Inoltre, le speciali proprietà della pianta si riflettono su un generale miglioramento del sistema immunitario e del fegato, oltre a una migliore resistenza alla fatica.

La canapa è la varietà di cannabis quasi totalmente, se non completamente, priva di THC: il famoso principio attivo responsabile degli effetti psicotropi derivanti da un suo consumo. La canapa è, per tale ragione, la più indicata ad essere impiegata sia per scopi alimentari che per scopi medici.

I semi della canapa, a partire dai quali si ottengono le omonime proteine in polvere, sono composti per il 45% da olio, per il 35% da proteine e per il 10% da carboidrati. Ci sono, oltre a tutto ciò, anche molti benefici nutrizionali, sostenuti da numerose pubblicazioni. Oltre al semplice contenuto proteico, le proteine in polvere della canapa spesso includono altri due componenti che favoriscono una buona salute.

Fibre

La canapa contiene sia fibre solubili che insolubili e la maggior parte dei suoi prodotti proteici contiene circa 10 grammi per porzione – quasi la metà del fabbisogno giornaliero raccomandato dall'FDA di 25 grammi (per coloro che seguono una dieta standard di 2.000 calorie).

La fibra solubile nella proteina della canapa è una fonte di batteri intestinali utili che hanno dimostrato di aiutare a regolare lo zucchero nel sangue. La fibra insolubile aiuta il corpo a far transitare i rifiuti attraverso il tratto intestinale.

La fibra è anche riempitiva, rendendo le proteine della canapa una scelta eccellente per sostituire un pasto con uno shaker. A tal proposito, possono essere una scelta migliore delle proteine del siero di latte, che non contengono praticamente alcuna fibra.

Grassi buoni

Le proteine della canapa presentano generalmente tre grammi di grassi per porzione, derivanti da acidi grassi omega-3 e omega-6, che sono stati riconosciuti per sostenere la salute del cuore. Gli omega-3 sono difficili da trovare in fonti non ittiche, e l'alto contenuto di acido stearidonico della canapa (un tipo di omega-3) le rende una buona alternativa per coloro che non mangiano pesce. I semi della canapa contengono il bilancio ideale (3:1) di Omega 3 e Omega 6, molecole lipidiche che, tra le altre cose, contribuiscono a migliorare il sistema cardiovascolare. Più nello specifico, le proteine in polvere della canapa contengono acido linoleico (omega 3) che come è stato dimostrato da alcuni studi [1], aiuta a prevenire cardiopatia coronarica. Altra importante caratteristica, sempre per merito delle fibre, sono i ridotti livelli di colesterolo LDL

e la migliore gestione dei grassi che tendono ad essere utilizzati per scopi energetici a breve termine che ad accumularsi.

Altri benefici

Secondo uno studio annuale pubblicato nel 2008 [2], le proteine dei semi di canapa possono avere effetti benefici contro la sensazione di fatica e migliorare il sistema immunitario. In uno studio controllato, dei topi ai quali sono state somministrate delle proteine della canapa in polvere, hanno mostrato miglioramenti nella durata della loro capacità di nuoto e nella concentrazione di acido lattico nei muscoli (che diminuiva, consentendo uno sforzo prolungato). Un altro studio, pubblicato nel 2011 in "Molecular Nutrition & Food Research" ha scoperto che una dieta affiancata dall'assunzione di proteine della canapa e di soia (nell'esperimento sono citate anche quest'ultime) è capace di migliorare le funzioni del fegato e di abbassare l'ipertrofia cardiaca.

I semi e l'olio di semi di Canapa sono considerati, inoltre, un ottimo alleato nella riparazione del DNA:

-hanno il perfetto rapporto 3: 1 di acidi grassi ,Omega 6 e Omega 3, necessari per il corpo umano, uno dei 'lavori' degli Omega 3 riguarda la riparazione cellulare ;

-dispongono di vitamina A, B1, B2, B3, B6, C, D ed E. ;

-Contengono antiossidanti, proteine, carotene, fitosteroli, fosfolipidi, così come un certo numero di minerali tra cui calcio, magnesio, zolfo, potassio, ferro, zinco e fosforo.

Tutti questi nutrienti, se assunti giornalmente nella propria dieta alimentare, giocano un ruolo importantissimo nel mantenere il nostro organismo in salute e senza squilibri di alcun genere, ma quello che più di tutti può fare la differenza nella riparazione del DNA, è la proteina.

I semi di Canapa hanno un alto contenuto di proteine, di cui il **65% di Edestina e 35% Albumina**. Questo contenuto eccezionalmente alto di Edestina combinato con l'Albumina, rende immediatamente disponibili tutti gli amminoacidi presenti, in una proporzione perfetta per assicurare al nostro corpo i mattoni necessari alla costruzione delle immunoglobine, gli anticorpi, il cui compito è di respingere le infezioni prima che si presentino i sintomi di una malattia.

Come usare gli integratori proteici a base di canapa

Un individuo sedentario necessita circa di 0.8 g di proteine per Kg di peso corporeo al giorno. La percentuale è più elevata nel caso si pratici un'attività fisica regolarmente, fino ad arrivare anche a 1,5-1,7 g/kg giornalieri. Inoltre, per vegetariani e vegani, può risultare più difficile raggiungere il proprio fabbisogno proteico rispetto a chi segue una dieta onnivora. Uno dei motivi principali è che le proteine vegetali sono, in genere, meno digeribili rispetto a quelle animali ma lascio, per chi volesse approfondire la questione il link all'articolo: proteine vegetali e animali a confronto.

La quantità da assumere, è importante sottolineare, dipende dalle vostre personali esigenze ma le dosi consigliate sono di 1-2 misurini, da 25-30 g l'uno, al giorno.

Le proteine in polvere della canapa non presentano particolari limitazioni e sono utilizzabili come qualsiasi altro integratore proteico in commercio. I modi per assumerle sono molteplici, a cominciare dai famosi shaker proteici fino ad arrivare a gustosi frullati e yogurt a base di canapa. Ricordo che il giusto non incide molto, quasi tutte le proteine in polvere, in genere, sono abbastanza neutre e ciò consente una certa manipolazione e versatilità d'uso.

Fonti

1. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4153275/>
2. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18589601>

<https://www.erboristeriarcobaleno.it/canapa/>

<https://www.erboristeriarcobaleno.it/prodotto/polvere-di-proteine-di-canapa-biologica-cruda-142-gr/>