

I GRASSI

PERCHÉ È IMPORTANTE CONOSCKERLI

A cura della dott.ssa Alessandra Fabbri - Medico Nutrizionista Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione, AUSL di Reggio Emilia

I grassi sono nutrienti importanti e svolgono ruoli vitali nel nostro corpo. Conoscendoli meglio vedremo che non è impossibile conciliare una dieta equilibrata con il piacere della buona tavola, a cui innegabilmente i grassi contribuiscono.

I grassi non sono nocivi in sé, anzi, sono nutrienti importanti che svolgono varie funzioni vitali. A parità di peso, forniscono più del doppio dell'energia rispetto agli zuccheri e alle proteine e l'energia che non viene utilizzata subito, viene immagazzinata sotto forma di "grasso" corporeo e resa disponibile quando serve; questo grasso di riserva serve anche per proteggere i nostri organi interni. I grassi servono inoltre per l'assorbimento delle vitamine A, D, E e K e di alcuni antiossidanti e sono indispensabili per la produzione di molti ormoni. Alcuni grassi sono addirittura "essenziali" per il nostro organismo (come quelli insaturi della famiglia omega-6 e omega-3). Tuttavia, se assunti in quantità eccessive, tutti i grassi sono dannosi in quanto fattore di rischio per obesità, malattie cardiovascolari e tumori. A seconda che siano "saturi", "insaturi" o "trans" (vedi box) il loro effetto sulla salute è però molto diverso. I grassi saturi in eccesso determinano un aumento del colesterolo nel sangue. Vanno quindi ridotti (ma non eliminati perché anch'essi svolgono un ruolo essenziale per il nostro sistema nervoso), dando la preferenza ai grassi insaturi.

I grassi insaturi a loro volta possono essere:

- **monoinsaturi**, presenti in abbondanza nell'olio d'oliva e nell'olio di semi di arachide: sono una importante fonte di sostanze antiossidanti e sembrano svolgere un ruolo protettivo nei confronti dei tumori e delle cardiopatie.
- **polinsaturi**, a cui appartengono le famiglie omega-6 e omega-3. La maggior parte di noi assume quantità adeguate di omega-6 che sono contenuti naturalmente in molti oli vegetali, ma assume pochi omega-3, che sembrano avere un'influenza positiva sulla salute del cuore e un ruolo importante nella funzionalità del cervello e degli occhi. Possiamo assumerne di più mangiando pesci grassi, come tutto il pesce azzurro, salmone, aringa, sgombrò, che ne sono ricchi. Gli omega-3 si trovano anche nelle noci e in alcuni oli come quello di soia.

ECCE LE FONTI DEI PRINCIPALI TIPI DI GRASSI

Saturi: burro, formaggio, carne, prodotti a base di carne (salsicce, hamburger), latte e yogurt intero, torte, dolciumi, lardo, sugo d'arrosto, olio di cocco, olio di palma, olio palmistico.

Monoinsaturi: oliva, colza, noci, pistacchi, mandorle, nocciole, macadamia, anacardi, pecan, arachidi, avocado e i relativi oli.

Polinsaturi Omega-3: salmone, sgombrò, aringa, trota particolarmente ricchi di acidi grassi a catena lunga omega-3: EPA (o acido eicosapentenoico) e DHA (o acido docosanoico); noci, colza, semi di soia, semi di lino e i loro oli (particolarmente ricchi di acido alfa linolenico).

Polinsaturi Omega-6: semi di girasole, germe di grano, sesamo, noci, semi di soia, mais e loro oli.

Acidi grassi trans: alcuni grassi per frittura e cottura in forno (es. oli vegetali idrogenati) o impiegati in prodotti da forno (biscotti, torte) e dolciumi; latticini, carne grassa bovina e ovina.

Infine i grassi trans (TFA) sono grassi che pur essendo insaturi hanno una struttura che fa sì che si comportino come i grassi saturi. Non solo aumentano i livelli di colesterolo del sangue, ma determinano anche un calo del colesterolo HDL (colesterolo buono) e un incremento dei livelli di trigliceridi, entrambi fattori associati a un maggior rischio di malattie cardiovascolari. Per questo motivo l'assunzione di TFA di qualsiasi origine deve essere limitata il più possibile. I TFA si formano:

- per riscaldamento e frittura di oli a temperature elevate;
- per idrogenazione o indurimento industriale di oli da utilizzare in particolari prodotti (es. creme da spalmare, grassi per i prodotti da forno);
- per trasformazione batterica di acidi grassi insaturi durante la masticazione di ruminanti come mucche e pecore, (finendo poi nel grasso, nella carne e nel latte di questi animali).

QUALI RACCOMANDAZIONI?

Secondo le attuali Linee Guida europee i grassi non devono superare complessivamente il 30-35% delle calorie giornaliere e, a questa percentuale, i grassi saturi devono contribuire al massimo per il 10%.

Inoltre, è importante cercare di introdurre nella dieta una maggior quantità di grassi polinsaturi omega-3 e ridurre al minimo i grassi trans.

Meglio, quindi:

- moderare i grassi in genere, e in particolare quelli di origine animale, utilizzando cotture che aiutino a limitare le quantità di grassi aggiunti (es. al cartoccio, al vapore, al microonde);
- scegliere, ove possibile, oli vegetali, soprattutto olio extravergine d'oliva, meglio ancora se usato a crudo sul piatto finito;
- mangiare poche fritture;
- scegliere tagli magri e togliere il grasso visibile dalla carne.

OLIO DI PALMA: FACCIAMO IL PUNTO

Negli ultimi tempi si sente spesso parlare dell'olio di palma e non certo in termini positivi! La convinzione che se ne trae è che sia il grasso più dannoso della nostra alimentazione. La sua fama negativa è ulteriormente amplificata dalla battaglia degli ambientalisti che denunciano il disboscamento massiccio della foresta amazzonica per far posto alle sempre più invadenti e fruttuose coltivazioni delle palme da olio.

Ma si tratta davvero di un olio così pericoloso? In realtà l'olio di palma, che si ottiene dalla spremitura della polpa del frutto della palma è un grasso che contiene circa il 40% di grassi saturi e come tutti i grassi saturi, va usato con moderazione in relazione al suo effetto ateroprotettivo.

Diverso è il discorso per il palmisto o olio palmistico, che è invece l'olio ricavato dalla spremitura dei semi del frutto della palma, che contiene oltre il 90% di grassi saturi e che andrebbe proprio evitato. Se analizziamo l'etichetta dei prodotti che compriamo, possiamo notare che olio di palma e olio palmistico compaiono entrambi anche in cibi dove non ci aspetteremmo di trovarli, per esempio fette biscottate, torte, o precotti surgelati. Prima di acquistare un prodotto è sempre buona regola perciò valutare con attenzione i nutrienti di cui si compone, dando la preferenza a quelli che non contengono olio palmistico, in considerazione della percentuale molto elevata di grassi saturi.