

Attenzione a qualità e quantità

E' meglio il burro, l'olio o la margarina? E' vero che i grassi vegetali sono buoni e quelli animali cattivi? Come posso mantenere normale il mio livello di colesterolo? Sono alcune delle domande più frequenti che ci poniamo e che spesso non trovano risposte esaurienti.

Innanzitutto impariamo a conoscere i grassi; è bene ricordare che essi, oltre a rappresentare un'immediata fonte di energia "concentrata" per l'organismo (forniscono 9 calorie per grammo), possono essere accumulati nei depositi sottocutanei e rappresentare una riserva di carburante. Sono indispensabili all'organismo anche come veicolo per l'assorbimento e l'utilizzo delle vitamine liposolubili, ma non dobbiamo abusarne, il loro fabbisogno quotidiano si aggira, infatti, intorno al 25-30% delle calorie totali.



I grassi sono costituiti da **acidi grassi** (composti organici di carbonio, idrogeno e ossigeno) e **glicerina**. Gli acidi grassi, a loro volta, si differenziano a seconda della struttura fisica in **saturo** e **insaturo**. Quelli saturi sono solidi a temperatura ambiente (burro, lardo, pancetta, margarina), quelli insaturi sono invece liquidi (olio).

Gli acidi grassi **saturo** (palmitico, stearico) sono contenuti nei formaggi, nel burro, nello strutto, nei prodotti lattiero-caseari non scremati, negli insaccati. Un'alimentazione troppo ricca di grassi saturi aumenta pericolosamente i livelli di colesterolo nel sangue, per questo dovremmo limitarne l'uso a circa il 10% delle nostre calorie giornaliere, cioè circa 1/3 dei grassi totali quotidiani consentiti. Oltre a favorire l'obesità, il consumo eccessivo è pericoloso per le malattie cardiovascolari ed alcuni tipi di tumore.

Gli acidi grassi **insaturo** si dividono in monoinsaturi e polinsaturi (della serie omega 6 e omega 3).

Gli acidi grassi **monoinsaturo** (oleico) sono presenti soprattutto nell'olio di oliva e di arachide, ma anche nel grasso di maiale, nel foie gras e nei pasticci di oca e di anatra. Giocano un ruolo importante nella normalizzazione dei livelli di colesterolo ematico, e quindi nella protezione delle arterie.

Gli acidi grassi **polinsaturo** della serie **omega 6** (linoleico) sono contenuti nell'olio di girasole e di mais, nel mais e nei vinaccioli. Sono sensibili al calore e non devono essere cotti, perché producono radicali liberi, composti tossici alla base dell'invecchiamento, dei tumori, dell'arteriosclerosi e dell'ipertensione.

Gli acidi grassi **polinsaturo** della serie **omega 3** (linolenico) sono contenuti nelle noci, nell'olio di mais e di soia, nella frutta secca e in alcuni pesci grassi come le acciughe, gli sgombri, le aringhe ed il salmone. Un ampio consumo di omega 3 determina un'efficace protezione contro le malattie cardiovascolari e alcuni tumori.

Gli acidi grassi polinsaturi sono detti anche "essenziali" perché il nostro organismo non è in grado di sintetizzarli ed il loro apporto è possibile solo con l'assunzione di alimenti che li contengono. Rivestono una particolare importanza biologica, in quanto costituiscono la vitamina F, che favorisce l'integrità di pelle e capelli, contribuisce alla riduzione del peso corporeo e rappresenta un precursore delle prostaglandine.