

I grassi nascosti

Spesso pane, crackers e brioche, fatti passare per “ultraleggeri” contengono molte fonti nascoste di grassi saturi, nocivi per la nostra salute, soprattutto se consumati in maniera disordinata ed eccessiva. Per dare sapore a questi alimenti e renderli più morbidi a volte si usano infatti grassi vegetali idrogenati, vere bombe di grassi saturi. Dobbiamo fare attenzione anche ai cibi pronti surgelati (paste, patatine fritte, contorni di verdure precotti), che possono contenere fonti di grassi a rischio.



Tutti siamo a conoscenza dei grassi contenuti nelle salse, negli stuzzichini e nei tramezzini e cerchiamo di controllarli soprattutto in regime dietetico, ma nel caso dei grassi nascosti l'attenzione non è così viva e spesso rischiamo di imbottirci, senza saperlo di sostanze dannose.

Per evitare il rischio di acquistare prodotti contenenti “grassi nascosti” è importante leggere le etichette sulle confezioni alimentari, che specificano quale tipo di olio o grasso vegetale viene utilizzato. Vale la pena anche guardare la quantità di grassi (e se è riportata anche quella di grassi saturi) presenti in quell'alimento. E' sempre meglio scegliere il prodotto con minor contenuto di grassi.

Per il pane, la pasticceria e i piatti comprati al banco, che non hanno l'etichetta, possiamo leggere gli ingredienti, esposti per legge su cartelli visibili. E se abbiamo il colesterolo elevato, evitiamo i prodotti “a rischio” senza etichetta nutrizionale, perché potrebbero essere delle vere e proprie bombe di grasso.

Fonte Ministero della Salute