La nutrizionista. I grassi non sono tutti uguali

obeso-9061490-l-756bb1b4

Una corretta alimentazione è la base per una condizione di salute ottimale. Infatti Ippocrate (460-377 a.C.),padre della moderna medicina occidentale, affermava che:“la salute richiede la conoscenza del potere dei cibi naturali o elaborati”.
I grassi, normalmente, sono i componenti più discussi e accusati, colpevoli di far aumentare non solo il peso corporeo ma anche il colesterolo. Questo è vero ma fino ad un certo punto; è necessario specificare che non tutti i grassi sono uguali.

Le tipologie
Partiamo dai Grassi Monoinsaturi, come l’acido oleico presente, per esempio, nell’olio extra vergine d’oliva; questi proteggono la mucosa gastrica, riducono la secrezione di acido cloridrico, inibiscono la secrezione della bile, e quella del pancreas, facilitano l’assorbimento delle vitamine liposolubili e del calcio, riducono il rischio di alcune malattie autoimmuni e di tumori del seno e del colon-retto. E veniamo ai Grassi Polinsaturi come l’acido linoleico (omega 6) e linolenico (omega 3), presenti nell’olio di soia e in quello di oliva; questi hanno effetti anti infiammatori, stimolano la risposta immunitaria, combattono i radicali liberi e riducono il colesterolo totale (purché il rapporto ?6 /?3 si mantenga a 6/1,5).
Attenzione però: essendo grassi altamente instabili, con il calore possono ossidarsi formando radicali liberi pericolosi per l’organismo umano; per tale motivo è opportuno utilizzare questi grassi a crudo.E poi ci sono i Grassi Saturi (nel burro, nella margarina, nella panna…): questi, soprattutto l’acido palmitico e l’acido stearico, se assunti in quantità superiori alla dose giornaliera raccomandata (cioè inferiore al 7% delle calorie totali)*, favoriscono fin dalla prima infanzia, l’aumento di peso fino all’obesità, innalzano il tasso di colesterolo e delle LDL nel sangue, favoriscono le alterazioni delle arterie, le malattie cardiovascolari, alcuni tumori e varie patologie infiammatorie.

Una precisazione
La Margarina Vegetale, ricca solo di grassi saturi, è prodotta artificialmente dall’industria alimentare per riciclare oli insaturi a basso costo trasformandoli in grassi solidi utili per le industrie dei prodotti da

forno.
Gli oli vegetali usati sono di solito l’olio di palma e di cocco che, pur essendo di origine vegetale (e al contrario di quanto si pensi), sono dannosi per l’organismo. Il burro è un prodotto naturale, vanta una tradizione sin dal XIV sec., è certamente ricco di grassi saturi, ma anche di grassi monoinsaturi e polinsaturi. Ne consegue che, pur “avendo la colpa” di far aumentare il colesterolo, di contro ha tutti i vantaggi dati dalla sua complessità nutritiva.Morale? Non fatevi ingannare dai rumors e dal sentito dire: preferite la naturalità del burro all’artificiosità della margarina.

** Ciò vuol dire, per esempio, che su una dieta di 2000 Kcal il 7% è di 40 Kcal, pari a 20 g al die di grassi saturi.*