

solito raziocinio (questo vale anche per il prosciutto ed alcuni salumi).

Ultimo messaggio relativo ai grassi: ridurre eccessivamente il consumo è probabilmente inopportuno e forse controproducente, infatti il sapore dei cibi ne risente in modo marcato e gli effetti sulla colesterolemia non sono necessariamente del tutto favorevoli. Diete troppo ipolipidiche sembrano inoltre associarsi alla comparsa nel plasma di LDL delle classi di densità più elevata e di minore diametro (le così dette LDL piccole e dense), che sono più pericolose delle LDL normali.

Tipo di Grasso	Effetti	Fonte
Saturi	↑ colesterolemia totale ed LDL	Burro, formaggio, carne, prodotto a base di carne (salsicce, hamburger), latte e yogurt interi, dolci, sugo d'arrosto, olio di cocco e di palma.
Monounsaturi	Nessun effetto su colesterolemia totale ed LDL Blando aumento di HDL	Olive, colza, noci (pistacchi, mandorle, nocciole, acajù, pecan, macadamia), arachidi, avocado e relativi oli.
Polinsaturi w-6	↓ colesterolemia LDL	Seme di girasole, germe di grano, sesamo, seme di soia, mais e loro oli. Alcune margarine.
Polinsaturi w-3	↓ trigliceridi	Salmone, sgombro, aringa, trota (particolarmente ricchi di omega-3 a lunga catena EPA o DHA), noci.
Trans	↑ colesterolo LDL ↓ colesterolo HDL	Alcuni grassi per frittura e cottura in forno (oli vegetali idrogenati) impiegati in biscotti, torte e dolci, latticini, carne grassa bovina e ovina.

A cura di
 Andrea Poli
 Matteo Bertone
 NFI - Nutrition Foundation of Italy
 E del Comitato Scientifico del Sito FIMMG



P.zza G.Marconi, 25 - Roma
www.fimmg.org/alimentazione



**COME SCEGLIERE I GRASSI
 NELLA NOSTRA DIETA**

Il tuo medico di fiducia

www.fimmg.org/alimentazione

COME SCEGLIERE I GRASSI NELLA NOSTRA DIETA

Grassi alimentari

I grassi alimentari sono i nutrienti a più alto potere calorico e rappresentano elementi cruciali nella scelta di un'alimentazione sana e protettiva verso le malattie cardiovascolari.

Un'attenzione particolare deve essere posta alla composizione della dieta in termini di componenti lipidiche specifiche: infatti un'alimentazione ricca in grassi solidi a temperatura ambiente aumenta il tasso di colesterolo totale e LDL (colesterolo "cattivo") e quindi la probabilità di incorrere in eventi cardiovascolari e in particolare coronarici, mentre un effetto opposto hanno gli oli tipici della nostra cultura, come l'olio extravergine di oliva o gli oli di semi come il mais, la soia, il vinacciolo, il girasole.

Tutti gli alimenti grassi che consumiamo sono essenzialmente trigliceridi.

I trigliceridi dei grassi solidi sono ricchi di acidi grassi saturi e di acidi grassi trans il cui effetto sulla lipemia è sfavorevole.

L'olio di oliva è ricco essenzialmente di acidi grassi monoinsaturi, il cui effetto sulla lipemia è sostanzialmente neutro - scarso o nullo sul colesterolo totale ed LDL, blandamente positivo sull'HDL (colesterolo "buono") -, mentre gli oli di semi, ricchi in acidi grassi polinsaturi come l'acido linoleico, svolgono un effetto più marcato nella riduzione del colesterolo totale, e soprattutto sull'LDL, meno marcato ma ancora positivo sull'HDL.

Gli oli non sono solamente miscele di trigliceridi.

Nell'olio di oliva extravergine composti polifenolici hanno azione antiossidante con un ipotizzato ruolo attivo nella prevenzione coronarica e cardiovascolare.

Nell'olio di mais sono presenti quote significative di steroli vegetali (soprattutto il β -sitosterolo), che

contribuisce all'azione ipocolesterolemizzante.

I grassi polinsaturi (di origine essenzialmente marina) della serie omega-3 meritano un'analisi specifica per le caratteristiche e gli effetti che hanno sulla salute.

Va adottata una particolare cautela soprattutto nei confronti degli acidi grassi trans.

• **Acidi grassi trans** (o grassi vegetali idrogenati)

Gli acidi grassi trans si trovano in natura in quantità molto limitate nel latte, nei latticini e nelle carni dei ruminanti. Vengono prodotti in quote significative durante il trattamento degli oli tropicali necessario per solidificarli e per produrre le "margarine vegetali" (le margarine più soffici e spalmabili ne sono molto meno ricche).

Questi acidi grassi tendono ad aumentare il colesterolo totale e LDL e a ridurre l'HDL, peggiorando il rapporto tra queste due frazioni e favorendo l'aterosclerosi e l'insorgenza delle patologie a essa riconducibili.

Questi grassi sono utilizzati abbastanza largamente nella preparazione di molti prodotti da forno del commercio e soprattutto nei prodotti "artigianali". I trans conferiscono infatti al prodotto una buona stabilità e in pratica non irrancidiscono, permettendone la conservazione a temperatura ambiente, e sono di costo molto contenuto.

E' opportuno porre molta cautela nell'acquisto e nel consumo di prodotti ricchi di acidi trans, descritti in etichetta come "grassi vegetali idrogenati".

• **Omega-3**

Del tutto favorevole è lo spettro d'azione degli acidi grassi omega-3, di cui sono ricchi soprattutto gli oli di pesce, ma che sono presenti, sotto forma di acido alfa-linolenico (ALA), anche in molti vegetali.

Questi composti si sono dimostrati nel tempo degli efficaci ipotrigliceridemizzanti ed antinfiammatori, e,

più recentemente, dei preziosi antiaritmici.

Alcuni dati ancora più recenti hanno esteso la potenziale efficacia di questi grassi al di fuori dell'ambito strettamente cardiovascolare, ipotizzandone un effetto favorevole sul tono dell'umore, sulla riduzione della probabilità di aborto durante una gravidanza ecc.

La fonte naturale di questi grassi sono i pesci: ne sono ricchi i salmonidi (salmone, trota), ma anche il "pesce azzurro".

Sono concentrati soprattutto nel grasso sotto la pelle, che non andrebbe eliminato durante la preparazione del cibo.

• **Quali grassi?**

Come comportarsi nella scelta dei grassi?

- Non eccedere nel consumo dei grassi solidi, specie se di origine animale, impiegandoli con moderazione.
- Preferire gli oli, selezionando anche in base al proprio gusto l'olio da usare per cucinare e condire. Lo stesso olio che si usa per cucinare o condire può essere usato per friggere: infatti l'abitudine di eliminarlo dopo per una singola frittura, rende poco rilevanti le differenze di stabilità dei vari oli alle alte temperature: basta evitare di raggiungere il "punto di fumo", al quale l'olio inizia a decomporsi.
- Nei prodotti industriali privilegiare le linee "di marca" e diffidare dei "grassi vegetali idrogenati", il nome comune dei trans.
- Non eliminare il grasso del pesce (è la parte più interessante sul piano nutrizionale).
- Non bisogna commettere l'errore di considerare "grassi" alcuni formaggi molto importanti nella nostra cultura come il parmigiano ed il grana padano, che invece sono preparati con latte parzialmente scremato.

E' opportuno ancora ricordare che il maiale moderno, per la sua alimentazione a base di soia, e per il fatto che, non ruminando, non satura gli acidi grassi di cui si ciba, non va bandito dalla tavola, ma solo consumato con il solito raziocinio (questo vale anche per il prosciutto ed alcuni salumi).