

3.

3. **Grassi:** scegli la qualità e limita la quantità



### 3. Grassi: scegli la qualità e limita la quantità

**P**er stare bene è necessario introdurre con l'alimentazione una certa quantità di grassi, ma è altrettanto opportuno non eccedere, cosa che invece spesso si verifica nell'alimentazione degli italiani.

I grassi, oltre a fornire energia in maniera concentrata (9 calorie/g, cioè più del doppio rispetto a proteine e carboidrati), apportano acidi grassi essenziali della famiglia omega-6 (acido linoleico) e della famiglia omega-3 (acido linolenico) e favoriscono l'assorbimento delle vitamine liposolubili A, D, E, K e dei carotenoidi. Un eccessivo consumo di grassi nell'alimentazione abituale rappresenta invece un fattore di rischio per l'insorgenza di obesità, malattie cardiovascolari e tumori.

Le quantità di grassi che assicurano un buono stato di salute variano da persona a persona, a seconda del sesso, dell'età e dello stile di vita: una quantità indicativa per l'adulto è quella che apporta dal 20-25% delle calorie complessive della dieta (per soggetti sedentari) fino a un massimo del 35% (per soggetti con intensa attività fisica). Così, ad esempio, in una dieta da 2100 calorie quelle da grassi possono variare da 420 a 700, corrispondenti a 46-78 grammi. Per i bambini di età inferiore ai 3 anni, invece, la quota di grassi alimentari nella dieta può essere più elevata.

Le quantità di grassi presenti negli alimenti, sia in forma visibile (grasso del prosciutto, della bistecca, ecc.) che invisibile (grasso del formaggio, ecc.), variano da un prodotto all'altro e vanno da valori molto bassi (intorno all'1% in svariati prodotti vegetali e in certe carni e pesci particolarmente magri) fino a valori molto alti nei condimenti: l'85% nel burro e nella margarina e il 100% in tutti gli oli (Tabella 1).

Tutti i grassi sono uguali sul piano dell'apporto di energia, ma sul piano della qualità possono essere molto diversi. Infatti varia la loro composizione chimica, e in particolare quella in acidi grassi (che possono essere saturi, insaturi, trans) (vedi Box 1). La diversa qualità dei grassi può avere effetti importanti sullo stato di nutrizione e di salute dell'uomo.

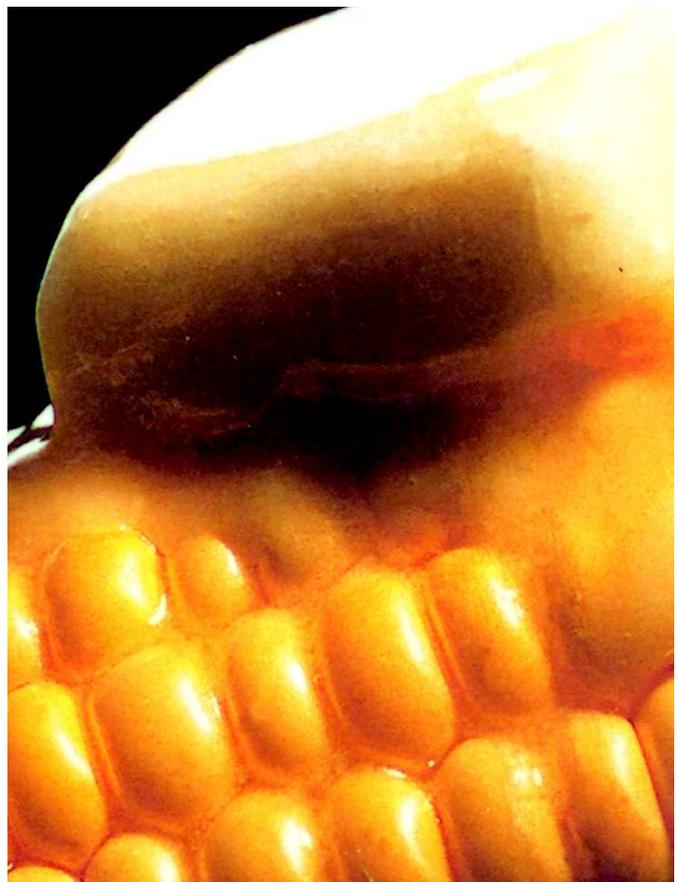


TABELLA 1 - CONTENUTO DI GRASSI TOTALI, GRASSI SATURI E COLESTEROLO IN ALCUNI ALIMENTI

Alimenti	g di grasso per 100 g di alimento <sup>1</sup>	Peso di una porzione g	Contenuto per porzione		
			Grasso	Acidi grassi saturi	Colesterolo
			g	g	mg
Olio di oliva	100,0	10 (1 cucchiaio)	10,0	1,6	0
Burro	83,4	10 (1 porzione)	8,3	4,9	25
Noci secche	68,1	16 <sup>2</sup> (4 noci)	4,1	0,3	0
Nocciole secche	64,1	16 <sup>2</sup> (8 nocciole)	4,5	0,3	0
Cioccolata al latte	36,3	4 (1 unità)	1,5	0,9	0,4
Cioccolata fondente	33,6	4 (1 unità)	1,3	0,8	0
Salame Milano	31,1	50 (8-10 fette medie)	15,5	4,9	45
Groviera	29,0	50 (1 porzione)	14,5	8,8	9*
Parmigiano	28,1	10 (1 cucchiaio)	2,8	1,8	9
Mozzarella di mucca	19,5	100 (1 porzione)	19,5	10,0*	46
Prosciutto di Parma	18,4	50 (3-4 fette medie)	9,2	3,1	36
Cornetto semplice	18,3	40 (1 unità)	7,3	4,1*	30
Carne di bovino (punta di petto)	10,2	70 (1 fettina piccola)	7,1	2,2	46
Carne di maiale (bistecca)	8,0	70 (1 fettina piccola)	5,6	2,5	43
Uova	8,7	50 (1 unità)	4,3	1,6	186
Pizza con pomodoro	6,6	150 (1 porzione)	9,9	1,0*	0
Prosciutto di Parma (privato del grasso visibile)	3,9	50 (3-4 fette medie)	2,0	0,7*	36
Latte intero	3,6	125 (1 bicchiere)	4,5	2,6	14
Carne di bovino (girello)	2,8	70 (1 fettina piccola)	1,9	0,6	42
Acciuga o alici	2,6	100 (1 porzione piccola)	2,6	1,3	61
Latte parzialmente scremato	1,5	125 (1 bicchiere)	1,9	1,1	9
Pane	0,4	50 (1 fetta media)	0,2	0,02*	0
Merluzzo o nasello	0,3	100 (1 porzione piccola)	0,3	0,1	50
Latte scremato	0,2	125 (1 bicchiere)	0,3	0,2	3

*N.B.: I valori riportati nella Tabella 1 sono tratti dalle Tabelle di Composizione degli Alimenti (INRAN - Aggiornamento 2000). Quelli contrassegnati con \* derivano dalla Banca dati di Composizione degli Alimenti per studi epidemiologici in Italia, Istituto Europeo di Oncologia, 1998.*

<sup>1</sup> parte edibile, ossia al netto degli scarti

<sup>2</sup> peso lordo

## 1. CONOSCI I DIFFERENTI TIPI DI GRASSI

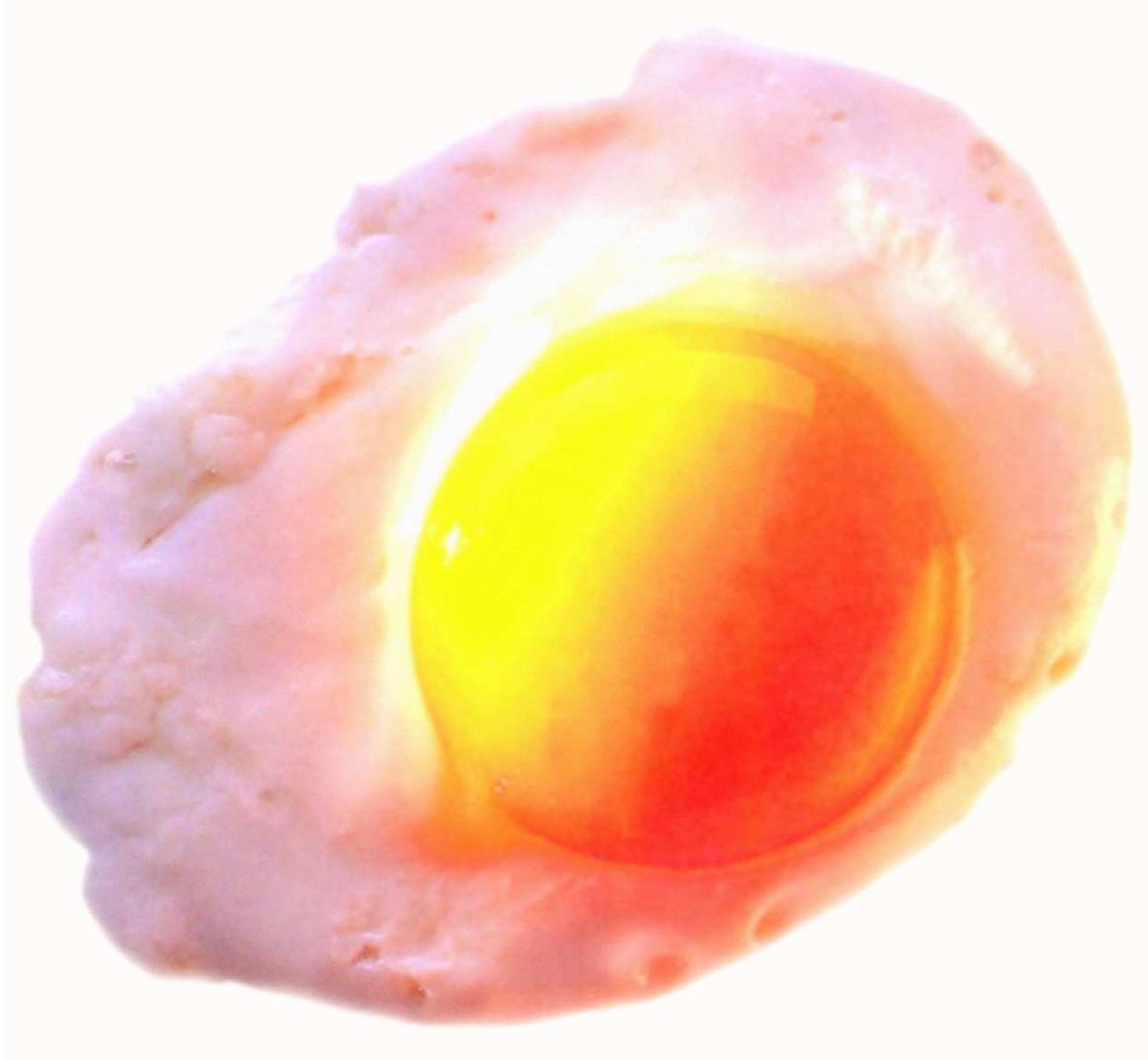
- I grassi dei *cibi ad elevato tenore di acidi grassi saturi* tendono a far innalzare il livello di colesterolo nel sangue ancor più di quanto non faccia l'apporto alimentare del colesterolo stesso. Fra questi alimenti rientrano soprattutto i prodotti lattiero-caseari (formaggi, latte intero, panna, burro), le carni grasse e i loro derivati e certi oli vegetali (olio di palma e soprattutto olio di cocco).
- I grassi dei *cibi ad elevato tenore di acidi grassi insaturi* non fanno innalzare il livello di colesterolo nel sangue. Questi alimenti sono rappresentati soprattutto da oli vegetali (di semi e di oliva), noci, nocciole, olive e pesce.
- I grassi insaturi comprendono sia i *monoinsaturi* che i *polinsaturi*.  
*L'olio di oliva è particolarmente ricco in monoinsaturi, soprattutto acido oleico, il quale presenta due vantaggi: fa diminuire il livello nel sangue delle lipoproteine a bassa densità LDL e VLDL – che trasportano quella parte di colesterolo che tende a permanere nel sangue e a depositarsi sulle pareti delle arterie ("colesterolo cattivo") – e non modifica, o addirittura fa aumentare, i livelli di un altro tipo di lipoproteine: le HDL, che operano utilmente per rimuovere il colesterolo dal sangue e dai depositi nelle arterie e per avviarlo alla eliminazione ("colesterolo buono").*  
*L'olio di semi è generalmente ricco in polinsaturi del tipo omega-6, efficaci anch'essi nel diminuire il livello delle LDL e delle VLDL nel sangue. I grassi del pesce sono ricchi in acidi grassi polinsaturi del tipo omega-3, capaci di far diminuire nel sangue tanto il livello dei trigliceridi quanto la capacità di aggregazione delle piastrine (ossia il rischio di trombosi), proteggendo così l'organismo dalla possibile insorgenza di malattie cardiovascolari.*  
Gli acidi grassi insaturi potrebbero anche svolgere un ruolo nella prevenzione di alcune forme di tumori.
- Gli *acidi grassi trans* tendono a far innalzare il livello di colesterolo nel sangue, favorendo inoltre l'aumento del "colesterolo cattivo" rispetto al "colesterolo buono". Sono presenti naturalmente nei prodotti ricavati dagli animali ruminanti (carne e latte) o possono formarsi durante alcuni trattamenti industriali dei grassi vegetali e quindi trovarsi negli alimenti trasformati che li contengono.

## 2. QUANDO IL COLESTEROLO È TROPPO ALTO

Quando la quantità di colesterolo presente nel sangue - e soprattutto quella del colesterolo trasportato nelle lipoproteine a bassa densità (LDL e VLDL) - raggiunge valori elevati, aumenta il rischio che si verifichino danni di tipo aterosclerotico a carico di importanti arterie e organi vitali, tali da facilitare - soprattutto se in presenza anche di altri fattori di rischio, quali fumo, eccesso di peso, sedentarietà, ecc. - la comparsa di gravi malattie. In tali circostanze sono particolarmente a rischio le arterie coronariche e il cuore, fino all'infarto e alla morte improvvisa.

Per prevenire questi possibili danni e proteggere la nostra salute è fondamentale controllare la quantità e la qualità dei grassi consumati e le calorie totali della dieta. Infatti, studi condotti in tutto il mondo hanno dimostrato che ridurre in generale la quantità di grassi alimentari (e in particolare di grassi saturi), del colesterolo e delle calorie ingerite permette spesso di abbassare livelli troppo elevati di colesterolemia, diminuendo così la probabilità di incorrere nelle malattie ad essi associate.

Nei grassi di origine animale, e solo in questi, si trova un altro composto, il colesterolo, presente nel sangue (vedi Box 2) e in tutte le cellule (nelle quali svolge funzioni essenziali per la vita). Negli alimenti le quantità di colesterolo variano da 3 mg per 125 ml (1 bicchiere) nel latte scremato a 180 mg in 1 uovo, fino agli oltre 2000 mg in 100 grammi di cervello di bovino. Il colesterolo contenuto negli alimenti può concorrere a provocare un aumento dei livelli di colesterolo nel sangue. Tale aumento però è molto variabile da persona a persona. Inoltre nel nostro organismo esistono meccanismi di autoregolazione sia per le quantità di colesterolo alimentare che si assorbono,



sia per le quantità di colesterolo prodotte nel corpo (più colesterolo mangiamo e meno ne costruiamo). In generale, queste ultime sono notevolmente più elevate di quelle assunte con la dieta.

### 3. QUANTI GRASSI, QUALI GRASSI

Secondo le più recenti raccomandazioni, è necessario che nella nostra alimentazione i grassi siano mediamente presenti in modo tale da apportare una quantità compresa tra il 20-25% e il 30-35% della quota calorica giornaliera complessiva. Per quanto riguarda la loro qualità, la ripartizione suggerita è la seguente:

Acidi grassi saturi	non più del 7-10% delle calorie totali
Acidi grassi monoinsaturi	fino al 20% delle calorie totali
Acidi grassi polinsaturi	circa il 7% delle calorie totali con un rapporto omega-6/omega-3 intorno a 5:1

I grassi alimentari, e soprattutto quelli insaturi, vanno utilizzati preferibilmente a crudo, perché tendono ad alterarsi facilmente per azione del calore e dell'ossigeno dell'aria, dando luogo alla formazione di composti potenzialmente dannosi. È pertanto opportuno scegliere metodi di cottura che non prevedano

un eccessivo riscaldamento dei grassi, e comunque evitare le temperature troppo elevate e i tempi di cottura eccessivamente lunghi.

## ■ Come comportarsi:

- *Modera la quantità di grassi ed oli che usi per condire e cucinare. Utilizza eventualmente tegami antiaderenti, cotture al cartoccio, forno a microonde, cottura al vapore, ecc.*
- *Limita il consumo di grassi da condimento di origine animale (burro, lardo, strutto, panna, ecc.).*
- *Preferisci i grassi da condimento di origine vegetale: soprattutto olio extravergine d'oliva e oli di semi.*
- *Usa i grassi da condimento preferibilmente a crudo ed evita di riutilizzare i grassi e gli oli già cotti.*
- *Non eccedere nel consumo di alimenti fritti.*
- *Mangia più spesso il pesce, sia fresco che surgelato (2-3 volte a settimana).*
- *Tra le carni, preferisci quelle magre ed elimina il grasso visibile.*
- *Se ti piacciono le uova ne puoi mangiare fino a 4 per settimana, distribuite nei vari giorni.*
- *Se consumi tanto latte, scegli preferibilmente quello scremato o parzialmente scremato, che comunque mantiene il suo contenuto in calcio.*
- *Tutti i formaggi contengono quantità elevate di grassi: scegli comunque quelli più magri, oppure consumane porzioni più piccole.*
- *Se vuoi controllare quali e quanti grassi sono contenuti negli alimenti, leggi le etichette.*