

Piccola guida all'alimentazione – Capitolo 3

I grassi

«Lascia che il cibo sia la tua medicina»

[Ippocrate]



I grassi si chiamano "lipidi" ed hanno un ruolo per la nostra salute, ma non sono tutti uguali

Tra le sostanze energetiche presenti negli alimenti, i **grassi** (o **lipidi**) sono quelle che producono la **maggior quantità di energia**, anche se non immediatamente utilizzabile. Se assunti in modo incongruo ed eccessivo possono determinare un accumulo eccessivo nel corpo e contribuire all'aumento di peso.

Essi sono presenti sia in alimenti di **origine animale** che di origine **vegetale**.

Forniscono energia di riserva per l'organismo: vengono infatti consumati solo dopo che la riserva di zuccheri si è esaurita e si accumulano nelle cellule adipose.

I grassi svolgono anche altre funzioni di grande importanza: rendono assorbibili alcune vitamine ed entrano a far parte di molte sostanze indispensabili alla vita, inoltre partecipano alla formazione delle pareti cellulari. Per questo **la nostra alimentazione non deve esserne priva**, anche se non deve contenerne troppi. Fondamentale risulta non tanto togliere i grassi dalla dieta in modo aspecifico quanto **selezionare innanzitutto quale tipologia mantenere e quale evitare**.

Dove si trovano i grassi?

Grassi animali

Carne, pesce, uova, latte e derivati, burro, lardo, strutto, etc.

Grassi vegetali

Frutta secca a guscio, oli (es. di oliva, di semi di girasole, di mais, di cocco, ...), margarina, etc.



Le carni lavorate, che contengono grassi "cattivi" si trovano sulla punta della piramide alimentare mediterranea.

Ciò significa che il loro consumo non è necessario e che, qualora si vogliono comunque inserire, lo si dovrebbe fare solo occasionalmente.

Grassi saturi e insaturi

I grassi alimentari non sono tutti uguali: le loro caratteristiche dipendono dal **contenuto in acidi grassi**, i quali possono essere di tre tipi:

- ❖ **acidi grassi saturi**: ne sono ricchi i grassi di origine animale e alcuni di origine vegetale (cocco, palma);
- ❖ **acidi grassi monoinsaturi**: ne è particolarmente ricco l'olio di oliva;
- ❖ **acidi grassi polinsaturi**: ne sono ricchi gli oli di pesce e gli oli di semi (girasole, soia, mais, sesamo, vinacciolo ...).

Dal punto di vista chimico, i termini saturo, monoinsaturo, polinsaturo indicano il modo con cui gli atomi di carbonio che entrano a far parte della molecola degli acidi grassi sono legati tra loro e con gli atomi di idrogeno. I diversi tipi di legame chimico conferiscono alle molecole di grasso differenti proprietà di comportamento e di funzione.

I grassi saturi sono solidi a temperatura ambiente. Quasi sempre essi provengono da cibi animali; fanno eccezione alcuni alimenti come ad esempio l'olio di palma e la margarina. Quest'ultima è un alimento creato artificialmente grazie ad un processo che trasforma i grassi polinsaturi in grassi saturi, allo scopo di rendere il prodotto solido e poterlo conservare più a lungo.

Se non vengono assunti in modo controllato, i grassi saturi sono dannosi per la salute del nostro organismo e in particolare per le pareti delle arterie.

I grassi insaturi sono fluidi a temperatura ambiente. Essi si trovano quasi tutti in alimenti di origine vegetale, ma anche i pesci ne sono ricchi, purché pescati e non allevati con mangimi contenenti grassi saturi. I grassi insaturi non aumentano la quantità di grassi presente nel sangue e favoriscono la funzione della cistifellea.



Alimentazione sana:

nel contesto di una dieta bilanciata ed equilibrata è sempre consigliabile (salvo controindicazioni mediche) il consumo quotidiano di una piccola quantità di frutta secca a guscio non trattata: ad esempio noci, nocciole, mandorle, anacardi, etc.



L'olio EVO

Spesso si abbrevia con EVO l'olio extravergine di oliva. Si tratta di un olio che si estrae dalle olive esclusivamente con metodi detti meccanici e a freddo. Inoltre il suo tasso di acidità ha un valore massimo consentito. Si può ottenere da una cosiddetta monocoltivazione, oppure dall'unione di più varietà, in questo ultimo caso come "blend".

L'extravergine rappresenta l'olio più pregiato che possiamo trovare e non dovrebbe mai mancare nella nostra cucina, facendo parte dei grassi "buoni" (da consumare comunque nelle corrette dosi). Costituisce un ingrediente basilare all'interno della dieta mediterranea. Come il germe dei cereali integrali, i semi oleosi e altri oli vegetali è ricco di vitamina E, che combatte i radicali liberi e l'aterosclerosi.