



I grassi a tavola, tra benefici e rischi per la salute

I grassi alimentari si dividono in grassi di **origine animale** e grassi di **origine vegetale**. Chimicamente sono **trigliceridi**, ossia glicerolo esterificato con acidi grassi (ossia composti organici di carbonio, idrogeno e ossigeno). Fisicamente si presentano in forma solida o liquida (oli).



A che cosa servono ? Perché sono indispensabili all'organismo umano?

I grassi alimentari sono una fonte di energia "concentrata" per l'organismo, basti pensare che forniscono 9 calorie per grammo (circa il doppio rispetto ai carboidrati e proteine) e possono essere accumulati come riserva. I grassi sono indispensabili perché costituiscono la principale forma di riserva energetica per l'organismo; forniscono gli acidi grassi essenziali all'organismo; sono veicolo per l'assorbimento intestinale delle vitamine liposolubili (A, D, E, K); sono componenti fondamentali delle membrane cellulari; rendono i cibi più appetibili e danno un rapido senso di sazietà; agiscono nell'organismo come isolanti termici sostenendo gli organi e modellano il corpo disponendosi in modo diverso nell'uomo e nella donna. Inoltre, alcuni acidi grassi essenziali sono precursori di composti che nell'organismo svolgono importanti funzioni regolatorie.

Che cosa sono gli acidi grassi saturi?

Gli acidi **grassi saturi** sono costituiti da una catena di atomi di carbonio uniti tramite legami semplici, ovvero sono privi di doppi legami. Si trovano in forma solida e sono prevalentemente di origine animale, ma non mancano esempi di origine vegetale, quali olio di palma e olio di cocco. Li troviamo in prevalenza nei **formaggi**, nel **burro**, nello **strutto**, nei prodotti **lattiero-caseari non scremati**, in **alcuni tagli di carne (costate)**, negli **insaccati** e nelle margarine. Hanno alcune controindicazioni: **sono i meno digeribili, innalzano il tasso di colesterolo nel sangue, favoriscono le alterazioni delle arterie, l'aumento di peso fino all'obesità, le malattie cardiovascolari, alcuni tumori e vari tipi di infiammazione.**



Che cosa sono gli acidi grassi insaturi?

Gli acidi **grassi insaturi** sono caratterizzati dalla presenza di uno o più doppi legami lungo la catena di atomi di carbonio, più precisamente quando il doppio legame è unico vengono detti monoinsaturi (il più importante è l'acido oleico, tipico dell'olio d'oliva), se invece vi sono due o più legami doppi sono definiti polinsaturi. Sono importanti per l'organismo perché due di essi, l'acido linoleico (omega 6) e l'acido linolenico (omega-3) costituiscono i cosiddetti acidi grassi essenziali, in quanto il nostro corpo non sa sintetizzarli e, avendone assoluto bisogno, deve quindi assumerli con gli alimenti. La fonte alimentare prevalente è costituita da **gli oli vegetali** e dai **pesci di acqua fredda**. Poiché sono sensibili al calore, non devono essere cotti. Gli acidi grassi polinsaturi (come l'acido alfa-linolenico) sono contenuti in **no-ci, olio di colza, olio di mais e di soia**, in **pesci grassi come le acciughe, gli sgombri, le aringhe e il salmone**. Nell'olio di pesce sono presenti in particolare due derivati dell'acido alfa linolenico: il DHA e l'EPA, che sono precursori per la biosintesi di metabolici attivi in molte importanti funzioni dell'organismo. Un suo ampio consumo determina un'efficace **protezione contro le malattie cardiovascolari e alcuni tumori**.



Quali conseguenze ha sull'organismo l'abuso di grassi?

Le sostanze grasse nella dieta sono indispensabili, ma in piccole quantità; se sono eccessive: **rallentano i processi digestivi**, provocano **squilibri nella composizione del sangue**; inducono l'**obesità**; favoriscono **disturbi cardiocircolatori e alcuni tipi di tumori**.

Qual è il giusto fabbisogno di grassi per l'organismo?

Il complesso dei grassi alimentari dovrebbe coprire una quota di calorie totali non superiore al 30% (ma anche non superiore al 25% negli adulti sedentari); i grassi saturi non dovrebbero rappresentare più del 7-8% delle calorie totali; i polinsaturi il 4-5%, ma sicuramente meno del 10%, mentre i monoinsaturi dovrebbero coprire la differenza.

(Fonte: Mirella Taranto, Ist Superiore Sanità)