



Il benessere  
a tavola

Rubrica a cura  
della Dott.ssa Valentina Viti  
Biologa Nutrizionista



## I grassi: scegliere qualità e limitare la quantità

I grassi, detti anche lipidi, sono un'importante classe di macronutrienti che forniscono al nostro corpo energia in quantità doppia rispetto a quella fornita da carboidrati e da proteine. Sono parte fondamentale delle strutture cellulari, consentono l'assorbimento di alcune vitamine dette liposolubili (A, D, E, K), hanno funzione termica e conferiscono una maggiore palatabilità ai cibi che li contengono. I grassi non possono mancare in un'alimentazione quotidiana, alcuni di questi ad esempio, detti *grassi essenziali* come gli omega 3 e gli omega 6, non essendo sintetizzati dal nostro corpo, devono essere assunti esclusivamente con gli alimenti. Tuttavia un loro consumo eccessivo, rappresenta un fattore di rischio per l'insorgenza di obesità, malattie cardiovascolari e tumori. La giusta quantità da assumere quotidianamente, varia in base al soggetto, all'età e allo stile di vita, ma in generale per l'adulto è stimata tra il 20-25% della quota calorica giornaliera, fino ad un massimo del 35% per soggetti con intensa attività fisica.

Se è vero che a livello calorico 1 g di grasso fornisce sempre 9 kcal, sul piano della qualità i grassi sono diversi tra loro, è importante conoscerli e sapere in quali cibi li ritroviamo, per poterli scegliere, così da limitarne gli effetti negativi sulla salute, causati da un loro consumo eccessivo o sbilanciato.

Sulla base della loro struttura chimica distinguiamo i grassi in **saturo** ed **insaturo**, diversi anche da un punto di vista fisico e nutrizionale. Vediamoli nello specifico.

I grassi **saturo** sono solidi a temperatura ambiente, li troviamo nei *prodotti di origine animale* (pesce escluso) quali burro, panna, strutto, formaggi, latticini, carni, insaccati ma anche in alcuni *oli vegetali* come l'olio di cocco e l'olio di palma. Questi ultimi sono abbondantemente utilizzati dalle industrie alimentari, soprattutto nella preparazione di dolci e prodotti da forno, segnalati in etichetta con la dicitura "oli vegetali". La maggior parte dei grassi saturi causano l'aumento del colesterolo nel sangue, meglio, quindi, limitarne il consumo, soprattutto se si ha la tendenza all'ipercolesterolemia. I grassi

saturo possono anche essere ottenuti artificialmente, attraverso procedimenti industriali basati sull'idrogenazione di oli vegetali, come avviene, ad esempio, nella produzione della margarina o di altri prodotti di origine industriale, segnalati in etichetta con la dicitura **grassi vegetali idrogenati**. Tali acidi grassi vengono chiamati **trans** e sono nocivi per la salute, in quanto aumentano i livelli di colesterolo cattivo LDL e riducono quelli di colesterolo buono HDL.

I grassi **insaturi** sono liquidi a temperatura ambiente, li troviamo negli *oli vegetali*, sia di semi che di oliva (eccetto negli oli di cocco e di palma), *nei cereali, in noci e nocciole, nelle olive e nel pesce*. Nelle giuste dosi, oltre ad effetti positivi sul cuore e sulla circolazione, potrebbero avere un ruolo nella prevenzione di alcuni tumori. I grassi insaturi vanno utilizzati preferibilmente a crudo, poiché tendono ad alterarsi facilmente sotto l'azione del calore e dell'ossigeno dell'aria, contribuendo alla formazione di composti potenzialmente dannosi come i radicali liberi. I grassi insaturi vengono classificati in:

**monoinsaturi** (acido grasso oleico), presenti soprattutto nell'olio di oliva e di arachide, giocano un ruolo importante nella normalizzazione dei livelli di colesterolo ematico e quindi nella protezione delle arterie. Sono i grassi che meglio sopportano le temperature elevate.

**polinsaturi** della serie **omega 6** (acido grasso linoleico) sono contenuti nell'olio di girasole e di mais, nel mais e nei vinaccioli, abbassano la colesterolemia, riducendo i livelli plasmatici delle LDL; **polinsaturi** della serie **omega 3** (acido grasso linolenico) sono contenuti nelle noci, nell'olio di mais e di soia, nella frutta secca e in alcuni pesci come le acciughe, gli sgombri, le aringhe ed il salmone. Un ampio consumo di omega 3 determina un'efficace protezione contro le malattie cardiovascolari e alcuni tumori poiché abbassano i livelli plasmatici di trigliceridi. I polinsaturi inoltre hanno una notevole funzione antinfiammatoria.

Alla luce di quanto detto, è importante limitare il consumo dei grassi in genere, preferendo cotture semplici che ne riducono il loro utilizzo (piastre antiaderenti, cartoccio, vapore...) e nei condimenti è importante preferire gli oli vegetali (soprattutto olio extravergine di oliva), limitando l'uso di grassi saturi, sia come condimenti che come cibi da consumare durante la settimana. A tale scopo è importante introdurre durante la settimana almeno 2 porzioni di pesce, altre 2 di legumi, per le carni e i latticini preferire quelli magri e non consumare più di 2-4 uova a settimana.

### BROCCOLI IN SALSA DI NOCI

Ingredienti per 4 persone: 800 g di broccoli; 3 cucchiaini di gherigli di noce; succo di 1/2 limone; 1 limone; 1 cucchiaino di prezzemolo tritato; 4 cucchiaini di olio di oliva extra vergine; 1 spicchio di aglio; sale

Lavate i broccoli e riduceteli a cimette da cuocere brevemente a vapore. Sciogliete una presa di sale nel succo di limone, unite l'olio e un trito preparato con le noci, il prezzemolo e l'aglio. Diluite la salsa con un po' d'acqua di cottura dei broccoli in modo da ottenere una consistenza fluida. Versate la salsa sui broccoli, mescolate e decorate con fettine di limone tagliate sottili e prezzemolo.

Per contatti: email [vitinutrizione@gmail.com](mailto:vitinutrizione@gmail.com); Blog: [www.unanutrizionistaincucina.blogspot.com](http://www.unanutrizionistaincucina.blogspot.com)