

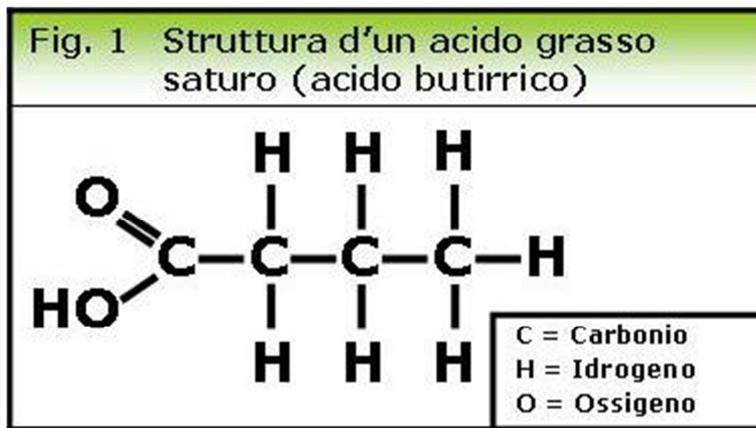
Guardiamo più da vicino i grassi saturi



Recenti ricerche suggeriscono che molti grassi saturi svolgono importanti funzioni nel nostro corpo. Questa scoperta, comunque, non contraddice l'importante consiglio di ridurre il consumo di grassi saturi nella dieta.

Struttura dei grassi saturi

Tutti i grassi sono costituiti da glicerolo e tre acidi grassi, ed hanno una struttura simile ad una forchetta. Gli acidi grassi sono costituiti da atomi di carbonio, idrogeno e ossigeno, sistemati come una catena di atomi di carbonio con un acido nella parte terminale. Gli acidi grassi saturi contengono il massimo numero possibile di atomi di idrogeno e non hanno doppi legami (mentre gli acidi grassi insaturi presentano uno o più doppi legami). In natura esistono molti tipi di acidi grassi saturi: l'unica caratteristica che li differenzia è il numero di atomi di carbonio nella loro catena.



Gli alimenti contengono un insieme di diversi tipi di acidi grassi saturi e insaturi. La Tabella 1 mostra i più comuni acidi grassi saturi e le fonti alimentari relative.

Tabella 1 Comuni acidi grassi saturi e relative fonti alimentari

Nomi Comuni	Numero degli atomi di carbonio	Fonte alimentare più comune (che può contenere anche altri acidi grassi)
Acido Butirrico	4	Burro, grasso dei prodotti caseari
Acido Laurico	12	Olio di cocco
Acido Miristico	14	Olio di cocco, grasso dei prodotti caseari
Acido Palmitico	16	Olio di palma, carne, prodotti caseari
Acido Stearico	18	Grasso della carne, burro di cocco

Acidi grassi saturi nel nostro corpo

Tutti i grassi, compresi i grassi saturi, ci forniscono una grande quantità di energia. I grassi sono inoltre fondamentali per il trasporto delle vitamine liposolubili A, D, E e K nel nostro organismo; inoltre

quando vengono depositati nelle riserve di grasso, fungono da cuscino e proteggono i nostri organi essenziali.¹

Recenti ricerche hanno evidenziato che ogni acido grasso saturo ha una propria importante funzione biologica da svolgere nel nostro corpo²:

- L'Acido Butirrico regola l'espressione di diversi geni e può giocare un ruolo importante nella prevenzione del cancro, bloccando lo sviluppo delle cellule tumorali;
- L'Acido Palmitico è coinvolto nella regolazione degli ormoni;
- Gli Acidi Palmitico e Miristico sono coinvolti nella comunicazione tra cellule e nelle funzioni del sistema immunitario;

Altre attività degli acidi grassi, che tuttavia richiedono ulteriori approfondimenti includono:

- L'Acido Miristico che può regolare la disponibilità di acidi grassi polinsaturi, come l'acido docosaenoico (DHA);
- L'Acido Laurico che è la material prima per la produzione di acidi grassi omega 3 (se gli omega 3 non sono disponibili nella dieta)

Inoltre, i grassi saturi possono avere una discreta influenza sul livello del colesterolo totale e sul livello dell'LDL, il colesterolo cattivo, ma gli incrementi di colesterolo possono essere diversi in base al tipo di acido grasso saturo.² Gli effetti sono in generale migliori per gli acidi grassi con una catena di media lunghezza (ad es. Laurico C12:0, miristico C14:0 e palmitico C16:0) rispetto a quelli con una catena più lunga (ad es. l'acido stearico C18:0). L'acido Stearico non causa un aumento del colesterolo con la stessa efficienza degli acidi miristico, laurico e palmitico, poiché viene convertito nella forma mono-insatura (acido oleico C18:1) a livello epatico con una elevata efficienza.

Regole per ottenere una dieta più salutare

La dose massima raccomandata di consumo di grassi saturi corrisponde a <10% delle calorie della dieta.³ In media in Europa si consuma ancora una quantità di grassi saturi superiore a quella raccomandata, ad oggi circa il 15% delle calorie.¹ Perciò si deve tentare di ridurre la quantità di grassi saturi consumata, prestando ad esempio attenzione agli acidi grassi presenti nei diversi alimenti.

Le principali fonti di acidi grassi nella dieta sono: i tagli grassi della carne, la pelle del pollo, prodotti a base di carne quali salsicce e polpettoni, il latte intero e tutti i prodotti caseari come formaggi e panna, burro, burro di ghee e lardo, olio di cocco, olio di palma, pasticcini, torte e biscotti, dolci e cioccolato

Quindi, ecco alcuni consigli per diminuire la quantità di grassi saturi nella dieta:

- Scegliere tagli magri di carne ed eliminare il grasso visibile, rimuovere la pelle dal pollame, grigliate la carne piuttosto che friggerla.
- Tener conto della quantità consumata di salsicce, pasticcini, torte, biscotti, dolci, cioccolato.
- Scegliere i prodotti caseari a basso o ridotto contenuto di grassi.
- Scegliere l'olio vegetale (ricco in grassi insaturi, come l'olio di girasole, di colza, d'oliva) piuttosto che uno ricco in grassi saturi.

Ed infine, consumare una dieta bilanciata, con tanta frutta e verdure e alimenti ricchi di amido (come riso, pasta e patate). Scegliere sempre dei metodi di cottura con una ridotta quantità di grassi come la bollitura e la cottura al vapore.

Testi di riferimento

1. Grassi – EUFIC Review. Disponibile su:www.eufic.org/article/it/page/RARCHIVE/expid/review-fats/
2. Rioux V. and Legrand P. (2007) Saturated fatty acids: simple molecular structures with complex cellular functions. Current Opinion in Clinical Nutrition and Metabolic Care 10:752-58
3. WHO Technical Report Series 916 "Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases". Geneva 2003. Disponibile su:http://whqlibdoc.who.int/trs/WHO_TRS_916.pdf