



I LIPIDI

MAI GRASSI... SONO BUONI O CATTIVI?
 Secondo i LARN il 20-35% delle calorie giornaliere dovrebbe provenire dai grassi, di cui non più del 10% da grassi saturi

#ildietistainforma

USLUmbria1

I LIPIDI

I lipidi dal greco lipos = grasso sono macronutrienti cardine della nostra alimentazione con ruolo:

- ✓ energetico: 1 grammo di grassi fornisce 9 chilocalorie (kcal);
- ✓ strutturale: sono componenti fondamentali delle membrane cellulari;
- ✓ funzionale e regolatore: sono precursori di molte molecole e ormoni, fondamentali per il normale funzionamento dei diversi apparati del corpo.

Una caratteristica dei grassi è quella di essere insolubili in acqua (vengono definiti *idrofobici*). Per questo motivo l'olio aggiunto alla minestra forma una chiazza superficiale oppure i grassi nel latte formano micelle.

I lipidi più conosciuti sono il colesterolo e i gliceridi.

IL COLESTEROLO... “BUONO” e “CATTIVO”

Il primo grasso di cui parliamo è il *colesterolo*. Il colesterolo ha molte funzioni:

- ✓ è componente delle membrane cellulari, importante per la loro fluidità e permeabilità;
- ✓ è precursore della vitamina D e degli ormoni steroidei;
- ✓ è precursore dei sali biliari, fondamentali per la digestione dei grassi

Il 90% del colesterolo viene prodotto dal fegato (colesterolo endogeno); il restante deriva dalla dieta (colesterolo esogeno).

Quando il colesterolo nel sangue sale sopra 200 mg/dl (ipercolesterolemia) può causare la formazione di depositi di grasso nei vasi sanguigni, detti placche aterosclerotiche, che a loro volta

contribuiscono a restringere il lume dei vasi. Le conseguenze più temibili della ostruzione sono l'infarto e l'ictus.

Tra le condizioni associate allo sviluppo di un colesterolo alto si possono elencare: sovrappeso, obesità, un'alimentazione ricca di grassi saturi e trans, l'abitudine al fumo – che danneggia i vasi sanguigni e indurisce le arterie - e la mancanza di attività fisica. Il diabete è spesso associato a ipercolesterolemia.

Il colesterolo viene trasportato nel sangue dalle lipoproteine LDL (dall'inglese “low density lipoprotein”) e HDL (dall'inglese “high density lipoprotein”).

- ✓ Il colesterolo trasportato dalle LDL è conosciuto come colesterolo “cattivo” perché le lipoproteine trasferiscono il colesterolo dal fegato alla parete delle arterie contribuendo, così, alla formazione delle placche che ostruiscono le arterie.
- ✓ Il colesterolo trasportato dalle HDL, invece, è conosciuto come colesterolo “buono” perché le lipoproteine trasportano il colesterolo dalle arterie al fegato, ripulendo così i vasi sanguigni.

Una dieta ricca di fibra può contribuire al controllo del colesterolo. Se l'aumento del colesterolo nel sangue è legato a malattie familiari e la dieta da sola non è sufficiente a controllarlo possono essere usati farmaci come le statine o integratori che bloccano la produzione endogena.

FAKE NEWS.

Non è vero che le uova non possano essere assunte da chi ha alti livelli di colesterolo!

1 uovo contiene circa 220 mg di colesterolo e nell'ambito di una corretta alimentazione possono essere mangiate, come secondo piatto o come ingrediente, 2-4 uova a settimana.

I GLICERIDI

La maggior parte dei lipidi è costituita da glicerolo (un alcool) legato ad una, due o tre catene di acido grasso, formando rispettivamente *mono*, *di* e *tri-gliceridi*.

Gli acidi grassi, a loro volta, possono essere classificati in:

- *acidi grassi saturi*, principalmente contenuti in alimenti di origine animale, ma anche in alcuni oli tropicali come cocco e palma. Una caratteristica molto visibile è che i grassi ricchi di acidi saturi si presentano solidi a temperatura ambiente, come il burro.
- *acidi grassi insaturi*, (*monoinsaturi* o *polinsaturi*), sono presenti in percentuale maggiore negli alimenti di origine vegetale. I grassi ricchi di acidi insaturi si presentano liquidi a temperatura ambiente, come l'olio extravergine di oliva.

La quantità e la qualità dei grassi che mangiamo è importante: i grassi saturi fanno aumentare la colesterolemia molto più di quanto non faccia l'apporto alimentare del colesterolo stesso. Al contrario, i grassi insaturi hanno un'azione protettiva sulla salute cardiovascolare.

I gliceridi possono essere modificati in acidi trans da alcuni processi industriali (come per la produzione della margarina). Anche in casa nostra, quando riscaldiamo gli oli a temperature elevate (frittura oltre punto di fumo), si formano acidi grassi trans. Gli acidi grassi trans sono dannosi per la salute perché fanno aumentare molto il colesterolo LDL.

E' fondamentale anche controllare l'apporto calorico della dieta.

Se mangiamo troppo, più del necessario, l'energia non viene sprecata. Ciò che è in più viene trasformato in grasso e depositato nel tessuto adiposo.

Anche gli zuccheri semplici (che troviamo nelle bevande zuccherate, biscotti, dolci, creme, gelati,..) e l'alcool (vino e alcolici) finiscono per essere trasformati in grassi se sono troppi nella dieta!

QUANTI E QUALI

Le Linee guida per una corretta alimentazione affermano che il 20-35% delle calorie giornaliere dovrebbe provenire dai grassi. Un corretto apporto di grassi è importante perché

- ✓ facilita l'assorbimento delle vitamine liposolubili, come la A, D e E;
- ✓ alcuni acidi grassi sono definiti essenziali (omega-3 e omega-6) perché non possono essere prodotti dall'organismo e devono essere introdotti attraverso la dieta.

Alimenti ricchi di omega 3 sono i pesci, sia freschi che congelati, di tutti i tipi! Meglio sempre cucinarlo in casa per sapere cosa aggiungi!

Alimenti ricchi di mega 6 sono la frutta a guscio come noci, mandorle, arachidi,... Attenzione: questi alimenti sono ricchi di grassi e ne bastano piccole quantità, non più di 30 g.
--

Le Linee guida per una corretta alimentazione affermano poi che non più del 10% della energia totale dovrebbe provenire da grassi saturi.

Questo, in una dieta da 2000 kcal equivale a 200 kcal, ossia 20 g circa.

Controlla le etichette: gli acidi grassi saturi sono SEMPRE segnalati!

DOVE TROVIAMO I LIPIDI? COME GESTIRE L'APPORTO?

Il contenuto di lipidi negli alimenti varia da livelli molto bassi (come nella frutta e verdura), carni e pesce magre, a livelli elevati nei formaggi, soprattutto stagionati (grassi saturi), carni grasse o trasformate come le salsicce o alcuni tipi di affettati (grassi saturi) e frutta secca a guscio (grassi insaturi). Gli alimenti più ricchi di lipidi sono i grassi da condimento, dal burro all'olio extravergine di oliva.

I 10 CONSIGLI DEL DIETISTA PER LIMITARE L'APPORTO DI GRASSI

1. Tra i grassi da condimento preferisci sempre l'olio extravergine di oliva e modera le quantità che usi.
2. Meglio al crudo! Riduci i grassi durante la cottura dei cibi per evitare che si degradino. Evita di fare spesso frittute: generalmente un alimento fritto assorbe circa il 20% di grasso.
3. I grassi animali come lardo, strutto, burro, pancetta, panna possono essere usati solo occasionalmente nella preparazione dei sughi o in cottura.
4. Mangia i legumi 2-3 volte a settimana come secondo piatto (es. piatto unico pasta e legumi) anche per aumentare l'apporto di fibre.
5. Quando consumi la carne e gli affettati elimina il grasso visibile; preferisci la carne bianca.
6. Il pesce dovrebbe essere presente sulla tavola 2-3 volte a settimana. Anche il pesce più "grasso" come il pesce azzurro del mare Mediterraneo, può essere consumato per la presenza di omega 3.
7. Consuma frutta secca in piccola quantità e come spuntino per aumentare l'apporto di omega 6.
8. Usa latte parzialmente scremato. Prediligi formaggi morbidi, generalmente meno grassi. Evita di utilizzare il formaggio come antipasto o condimento.
9. Controlla le etichette! Evita piatti pronti; riduci il consumo di biscotti e dolci, spesso fonte di grassi nascosti.
10. Controlla il peso; evita di fumare e fa una vita attiva.

BIBLIOGRAFIA

Società Italiana di Nutrizione Umana-SINU LARN 2014 – Livelli di assunzione di riferimento per la popolazione italiana: LIPIDI

<https://sinu.it/2019/07/09/lipidi/>

CREA Linee guida per una sana alimentazione revisione 2018 - Dossier scientifico

<https://www.crea.gov.it/web/alimenti-e-nutrizione/-/dossier-scientifico-linee-guida-per-una-sana-alimentazione-2018>

Smartfood IEO (Istituto Europeo di Oncologia di Milano).

<https://smartfood.ieo.it/nutrizione-e-salute/nutrienti/lipidi-grassi/>

Istituto Superiore di Sanità. Informarsi, conoscere, scegliere. Grassi alimentari

<https://www.issalute.it/index.php/la-salute-dalla-a-alla-z-menu/g/grassi-alimentari>