

## Mangiare sano con i grassi “buoni”

*La prevenzione passa anche dall'assunzione dei lipidi.*

*Il Dr. Filippo Ongaro ci spiega come anche i grassi possano essere amici di una sana alimentazione. Basta scegliere quelli giusti.*



Per anni i grassi sono stati descritti come i peggiori nemici della nostra salute e della nostra linea. Quante volte abbiamo sentito dire che fanno male al cuore, che fanno ingrassare e che favoriscono l'insorgenza di alcuni tumori? Per anni la maggior parte dei consigli nutrizionali si concentrava, infatti, quasi esclusivamente sul ridurre i grassi adottando la famosa dieta ipolipidica.

Solo in tempi recenti si è iniziato a comprendere che **non tutti i grassi ci fanno male** e che anzi, alcuni di essi, hanno

**importanti proprietà preventive.**

Con il termine lipidi s'intende un gruppo di molecole naturali che includono i grassi, le cere, gli steroli, le vitamine liposolubili, i mono, di e trigliceridi e i fosfolipidi. La funzione principale di queste molecole è di fungere da riserva energetica, da segnali molecolari e da supporto strutturale alle membrane cellulari. La maggior parte dei grassi che si trova negli alimenti è in forma di **trigliceridi, colesterolo e fosfolipidi**. I grassi apportano circa 9 kilocalorie per grammo e possono essere suddivisi in **saturo e insaturo**. Questi ultimi a loro volta vengono classificati in **trans, monoinsaturi e polinsaturi**.

I **trans** sono **acidi grassi dannosi** per la salute a volte usati dall'industria alimentare (come nel caso della margarina), ma per fortuna sempre meno presenti.

I **grassi polinsaturi** vengono ulteriormente suddivisi in **omega 3 e omega 6**. I primi hanno azione spiccatamente antinfiammatoria e salutare, i secondi nella maggior parte dei casi pro-infiammatoria. **L'essere umano necessita di un introito regolare di grassi che permetta l'assorbimento delle vitamine liposolubili (A, D, E, K) e che regoli adeguatamente alcune funzioni biologiche fondamentali.**

L'acido linoleico per esempio, parte del gruppo chiamato omega 6, e l'acido alfa linolenico, un omega 3, sono entrambi essenziali in quanto precursori di molecole capaci di regolare alcuni processi biologici fondamentali. Gli omega 6 sono contenuti in abbondanza negli oli vegetali molto presenti nella nostra alimentazione (per esempio nei prodotti da forno) e hanno un'azione infiammatoria. Gli omega 3, invece, sono in genere scarsi essendo presenti in alimenti meno utilizzati come **le noci, i legumi, i semi e il pesce azzurro**. Quest'ultimo è ricchissimo di acido eicosapentaenoico (EPA) e docosesaenoico (DHA), potenti antinfiammatori fondamentali per la salute che molti studi hanno dimostrato avere effetti positivi sullo sviluppo fetale, sulle malattie cardiovascolari, su quelle metaboliche, sulla depressione e perfino sui tumori.

I grassi monoinsaturi sono invece tipici dell'**olio d'oliva** e dell'**avocado**: **contribuiscono a mantenere pulite le arterie e proteggono dalle malattie cardiovascolari.**

Anche un **minimo di acidi grassi saturi** nella maggior parte dei casi non è nocivo e

contribuisce a una salutare produzione di ormoni steroidei che hanno nel colesterolo il loro principale precursore. Il colesterolo è sì uno dei fattori di rischio per le malattie cardiovascolari, ma non è certamente né l'unico né il principale. Inoltre, il colesterolo contenuto negli alimenti è solo in minima parte legato al colesterolo che troviamo nel nostro sangue quando facciamo le analisi. Questo è prodotto invece dal nostro fegato che ne genera in eccesso anche se la nostra alimentazione è troppo ricca in zuccheri e cereali raffinati. Ciò accade spesso proprio nelle persone che **riducono drasticamente l'introito di grassi ma che poi finiscono con l'aver fame e ricercare le calorie perse esagerando con gli zuccheri. In termini pratici, quindi, occorre ridurre l'introito di grassi trans e vegetali (girasole, cartamo, mais), favorire i grassi monoinsaturi (olio d'oliva, avocado), abbondare con gli acidi grassi omega 3 (pesce azzurro, noci, legumi) e non abbandonare del tutto l'introduzione di grassi saturi attraverso un moderato uso di alimenti di origine animale (uova per esempio).**

Infine i grassi in sé non sono responsabili del nostro problema di peso. Uno studio molto ampio condotto dall'Università di Harvard indica che **non è l'ammontare complessivo di grassi a farci ingrassare ma lo squilibrio tra introito calorico e dispendio energetico**, a volte peggiorato da alcuni squilibri ormonali come l'esagerata produzione d'insulina causata da un consumo eccessivo di zuccheri e cereali raffinati. Tanto per citare dei numeri, in un introito complessivo di circa 2.000 Kcal, circa 600 Kcal, ossia 67 grammi, possono derivare da grassi sani.

Quindi niente panico, usiamo i grassi a nostro favore, con equilibrio e soprattutto distinguendo bene quelli "buoni" da quelli "cattivi".