

FOOD

I grassi non sono una minaccia sempre sospesa sopra la tua testa, come il famoso pianoforte di George Clooney. Sono solo degli alimenti come tutti gli altri: basta non esagerare e imparare a distinguere i buoni dai cattivi



# È TUTTO GRASSO CHE COLA



di PAOLA SCACCABAROZZI

**M**anca solo che li accusino di rubare le automobili: **i grassi sono stati demonizzati** al punto che uno si sente in colpa se si fa un panino col salame, sono stati additati come causa di tutti i mali e (guarda caso!) questa brutta

fama ha alimentato una fiorente industria di alimenti "a basso tenore di grassi" e così via.

Invece, i grassi si possono, anzi si devono consumare quotidianamente. Anche da parte di chi è in lotta con la bilancia e vorrebbe perdere qualche chilo di troppo. E anche dal punto di vista delle malattie cardiovascolari **non è così scontato che i grassi aumentino il rischio di incappare in ictus e infarti.**

Talvolta è vero proprio il contrario.

Per esempio, parecchi studi hanno dimostrato che chi mangia una manciata di noccioline al giorno è meno a rischio di malattie cardiache. La frutta secca con il guscio in genere è ricca di grassi monoinsaturi (*vedere riquadro*) che **diminuiscono i valori del colesterolo cattivo** mantenendo inalterato quello buono. Così si potrebbe sostituire uno snack pomeridiano con qualche noce o una manciata di noccioline. Senza eccedere: la frutta secca è, infatti, molto calorica.

E gli altri grassi? «Bisogna partire dal concetto che **tutti i grassi vanno consumati**, preferendo ovviamente quelli "buoni"» spiega Alberto Margonato, primario di cardiologia presso l'Istituto scientifico universitario San Raffaele di Milano. «Quindi si ai cibi contenenti grassi saturi, ma in quantità ridotta. Gli alimenti maggiormente ricchi di grassi a rischio colesterolo sono il latte e i suoi derivati, in particolare gorgonzola, taleggio e moz-



**INCOLPARE SOLO I GRASSI PER INFARTI E ICTUS NON È GIUSTO: DIVENTANO VERAMENTE MICIDIALI SOLO SE ASSOCIATI A SOVRAPPESO, FUMO E SEDENTARIETÀ**



### L'OLIO D'OLIVA: QUASI UNA MEDICINA

Oro liquido: l'olio extravergine d'oliva (per essere definito tale deve essere ottenuto con la sola spremitura, senza il ricorso a metodi chimici e deve avere un grado di acidità inferiore allo 0,8%), oltre a essere un alimento perfettamente digeribile, è in grado di prevenire diverse malattie.

Il suo consumo abituale riduce, per esempio, il colesterolo "cattivo" Ldl, aumentando la percentuale di quello "buono"; è benefico per le funzioni dello stomaco, e diminuisce così il rischio di sviluppare l'ulcera; i polifenoli e la vitamina E che contiene in quantità, grazie alla loro potente azione antiossidante, contribuiscono poi alla prevenzione dell'arteriosclerosi e rallentano l'invecchiamento delle cellule.

Alcuni studi hanno infine messo in relazione il suo consumo quotidiano con la riduzione del rischio di contrarre alcuni tipi di tumore.

zarella di bufala. Tra i salumi, il salame e la mortadella. Anche uova e carne rossa contengono un quantitativo piuttosto elevato di colesterolo. **La regola per restare in forma è non esagerare:** carne rossa una volta la settimana, le uova una o due volte. Meglio pesce, formaggi magri come quartirolo, fiocchi di latte e ricotta fresca e carne bianca (pollo e tacchino). E sostituire salame e mortadella con bresaola di manzo e prosciutto crudo sgrassato. Questi cibi apportano, infatti, un minor quantitativo di colesterolo al nostro organismo, anche se la dieta non è la sola responsabile del nostro livello di colesterolo nel sangue: ci sono, infatti, individui che per ragioni genetiche sono maggiormente predisposti alla produzione di colesterolo».

Ma il colesterolo è pericoloso soprattutto se associato ad **altri fattori di rischio:** «Vita sedentaria, ipertensione e fumo aumentano esponenzialmente il rischio di formazione di placche sulle pareti delle arterie, che possono portare a ictus e infarti» dice Margonato.

E a tavola, come fare per procurarci la giusta quantità di grassi? Dice Cecchetto: «A colazione preferisci yogurt magri e latte scremato, così eviti di introdurre grassi inutili. A pranzo preferisci condimenti crudi e, per non eccedere, usa l'ampollina dell'olio o il cucchiaino per far sì che non resti olio sul fondo nel piatto: serve per lubrificare gli alimenti e renderli più digeribili, non per farli galleggiare. Comunque, anche nelle diete più ferree **due cucchiaini di olio sono ammessi**, anzi vivamente consigliati, sia a pranzo che a cena».

«Per un piatto unico pensa anche ai legumi, una fonte di proteine priva di grassi "cattivi"» prosegue Malavazos. «E poi un bel piatto di pasta e piselli ha anche il pregio di essere poco costoso». E uno sfizio ogni tanto? «**Tre, quattro mandorle**» consiglia Bicchiega «a metà mattina o prima di dormire ci forniscono quei grassi buoni che sono un toccasana per il cuore e per la bilancia. Meglio tre mandorle di una merendina!».

**Un buon trucco per dimagrire nasce dal fatto che i grassi restano a lungo nel nostro stomaco perché ven-gono digeriti più lentamente di zuccheri e proteine.**

**Se per esempio fai colazione con pane e un velo di burro, ti sentirai sazio a lungo e arriverai all'ora di pranzo senza sentire fame**

## Senza i grassi, come fai?

**D**ei grassi non si può fare a meno: **sono indispensabili al nostro organismo**. Che è fatto anche di grassi, non è un mistero: la guaina che protegge i **tessuti nervosi** è fatta in parte di grasso, il **cervello** stesso è grasso puro, un organo fondamentale come il **rene** è protetto da uno strato di grasso.

«I grassi, inoltre, sono un componente fondamentale della **membrana cellulare**» spiega Virginia Bicchiega, nutrizionista dell'Istituto auxologico di Piancavallo (Verbania) e autrice del recente *Mangiare con gusto* (ed. Lindau). «Senza i grassi avremmo problemi a livello neurologico perché non si attuerebbero correttamente le trasmissioni tra le **cellule nervose**, avremmo problemi respiratori a

causa del cattivo funzionamento dei nostri **polmoni**. I grassi sono fondamentali anche per la **coagulazione del sangue**, per il buon funzionamento del sistema cardiovascolare e del sistema **immunitario**».

Inoltre i grassi costituiscono una **riserva energetica** importantissima: un solo grammo di grasso ci permette di immagazzinare 9 calorie, ben 5 in più rispetto a quello che immagazzineremmo introducendo un grammo di **proteine o carboidrati**.

«Infine, i grassi ci assicurano un buon **isolamento termico** del nostro corpo e una difesa dai **piccoli traumi**».





## I SOLITI SOSPETTI

### GRASSI SATURI

#### Se vuoi dimagrire, devi ridurli

«I grassi saturi sono semplici da individuare» spiega Giovanna Cecchetto, presidente dell'Associazione nazionale dietisti: «Generalmente sono di origine animale e si trovano allo stato solido (strutto, burro, parte grassa delle carni)».

- «Vanno consumati in quantità moderata» dice la nutrizionista Virginia Bicchiega «non superando mai il 10% dell'apporto giornaliero totale di calorie. Meglio, ancora, soprattutto se si vuole perdere peso, ridurre il quantitativo di grassi saturi al 7%».
- In termini pratici, non significa uno

sfinente calcolo di calorie. «Basta semplicemente seguire la dieta mediterranea, l'unica dieta scientificamente provata, la più equilibrata per il corpo e per la mente perché permette di nutrirsi con gusto, stando attenti a non accumulare peso» dice Bicchiega.

- Per una sana dieta mediterranea parti da una colazione a base di latte o yogurt, spremuta o frutta fresca e prodotti da forno (ma evita le brioche se l'obiettivo è quello di dimagrire). Poi, un pranzo a base di carboidrati con condimenti molto semplici come pomodoro fresco e olio extravergine di oliva.

### GRASSI INSATURI

#### Liquidi, vegetali e benefici

I grassi insaturi si suddividono in base alla loro struttura chimica in grassi monoinsaturi e polinsaturi... ma tu non impazzire: ti basta ricordare che si trovano generalmente allo stato liquido, soprattutto nei grassi di origine vegetale. E che fanno bene.

- «Hanno il grande pregio di contrastare i processi di invecchiamento delle nostre cellule» dice la nutrizionista Virginia Bicchiega.

● «E se si è a dieta, meglio lasciar perdere il parmigiano, privilegiando invece i grassi monoinsaturi dell'olio d'oliva» consiglia Alexis

Malavazos, nutrizionista del Policlinico San Donato (Milano).



### GRASSI IDROGENATI

#### Questi trans lasciali perdere



«Sono assolutamente da evitare i grassi idrogenati (i cosiddetti grassi trans) cioè i grassi che hanno subito un processo chimico per solidificarli» spiega Malavazos.

- «Un esempio tipico di grasso idrogenato è la margarina. Ma ce ne sono anche nelle merendine e nei prodotti da fast food». Per

non parlare di molti prodotti da forno industriali.

- La quantità giornaliera raccomandata è di zero grammi. Il problema più grave legato al consumo di questi grassi è infatti l'aumento della malattie cardiovascolari. E forse non solo: si sospettano eventuali altre patologie legate al consumo dei grassi trans.

### GRASSI ESSENZIALI

#### La salute da pesce e noci

E i grassi essenziali, di cui spesso (e spesso a sproposito) si sente parlare? «Sono quelli che il nostro organismo non è in grado di produrre e devono quindi essere obbligatoriamente inseriti con la dieta» spiega Virginio Agostoni, membro dell'European Food Safety Authority e primario presso la Clinica pediatrica De Marchi di Milano. Tra questi grassi, gli omega 3 e gli omega 6 sono quelli più importanti.

- «Gli omega 3 si trovano, per esempio, nel pesce azzurro, nelle sardine e nel salmone» spiega Agostoni. «Quindi un piatto di sardine, oltre a essere molto gustoso



ed economico, apporta un buon quantitativo di omega 3.

Anche il latte materno ne è ricchissimo, e questo è un ulteriore stimolo all'allattamento».

- Sono i grassi buoni per antonomasia: evitano l'accumulo dei grassi più pericolosi, proteggono il sistema cardiovascolare, favoriscono la vitalità delle cellule del sistema nervoso centrale, attenuano le

reazioni infiammatorie e stimolano il nostro sistema immunitario.

- Anche gli omega 6, contenuti in tutti gli oli vegetali e nella frutta secca, sono importanti per la salute del cuore e del cervello. «Ma affinché mantengano i loro effetti positivi, non bisogna eccedere nella loro assunzione» dice Agostoni. «L'American Heart Association raccomanda un rapporto 4-1 tra omega 3 e 6, privilegiando così il consumo di pesce 3 o 4 volte la settimana».