

Se siamo grassi è a causa dei cibi grassi e calorici che sono in circolazione. Forse per questo si pensa che oli e burro siano la principale causa d'ingrassamento. Sembra del tutto sensato, del resto se grasso è quella sostanza che si deposita nel nostro girovita, allo stesso modo grasso è quella che è presente nel burro, formaggi, dolci. È comune pensare che per mantenersi in linea sia necessario eliminare completamente i grassi (ovvero i lipidi) della dieta, ma non c'è niente di più sbagliato. I grassi hanno una serie di **funzioni fondamentali per il nostro corpo**, e anzi, ne esistono alcuni che, se introdotti nelle giuste quantità, sono necessari alla salute del nostro organismo.

Non ingrassiamo per i grassi ma per i carboidrati



Il **luogo comune** vuole che per dimagrire sia necessario ridurre cibi grassi e calorici. Tuttavia, la pratica quotidiana di medici e nutrizionisti non la pensa così. E non la pensano così nemmeno le “sagge” signore che da sempre si scambiano nozioni di peso perso con il “semplice” (e temporaneo) addio a pane, dolci e pasta. Gli alimenti citati (e così riso, cereali per la colazione e zucchero) fanno parte di una categoria nutrizionale diversa dai “grassi” e,

nel particolare, sono definiti “carboidrati” o anche “zuccheri” (tutti i carboidrati infatti, quando digeriti, si trasformano in zuccheri). Infatti le cellule chiamate **adipociti** (le cellule del grasso) usano lo zucchero non immediatamente utilizzato dalle altre cellule, per trasformarlo in acidi grassi e trigliceridi, che **agiscono da scorta di grasso**, in ottica di riserva per eventuali periodi di carestia alimentare e digiuno. Carestie e digiuni che però nel nostro mondo moderno e ricco di cibo non si avvereranno mai. Ta-dan. Ecco la verità: **gli zuccheri** assorbiti nel sangue quando si mangiano troppi carboidrati rispetto al proprio fabbisogno, si trasformano in grasso più di quanto facciano i grassi stessi come l’olio o il burro. Ecco come ingrassiamo e facciamo fatica a perdere i chili di troppo accumulati. Troppi carboidrati, troppi dolci, troppi succhi di frutta e bevande zuccherate, in poche parole **troppo zucchero**. I grassi non sono poi così cattivi dunque. E sono sostanze essenziali per il nostro corpo e per il buon funzionamento persino del cervello, che si compone in gran parte di grassi **omega-3, di colesterolo e di altri tipi di grassi**.

Grassi: quali sono i benefici sull’organismo?

Le [funzioni dei grassi](#) sono molteplici, alcune delle quali **fondamentali per il corretto lavoro del nostro organismo**. Tra queste, indichiamo:

- proteggere e sostenere gli organi
- migliorare la salute della membrana cellulare
- collaborare alla “costruzione” di molecole vitali, come gli ormoni
- contribuiscono alla sintesi dell’emoglobina e alla coagulazione del sangue
- aiutare la funzione sessuale e la riproduzione
- favorire la crescita dell’organismo
- trasportare importanti messaggi chimici all’interno del corpo

Grassi saturi: fanno male o no alla salute?

Contrariamente a quanto sostenuto dalla ricerca biomedica negli ultimi venti anni, **latte, burro, formaggi, uova, pancetta** e altri grassi animali [non sarebbero da demonizzare](#) più di tanto, secondo quanto riportato sulla rivista medica [British Medical Journal \(BMJ\)](#) dell’agosto 2015. La rivista scientifica ha mostrato i risultati incrociati di cinquanta studi osservazionali e ha assolto gli **acidi grassi saturi** dall’accusa di essere associati a un aumentato rischio di morte o a **malattie cardiache, ictus e diabete di tipo 2**. E ha emesso, al contrario, una sentenza di colpevolezza nei confronti dei cosiddetti acidi grassi trans, cioè acidi grassi insaturi ma **idrogenati** e quindi induriti come le vecchie **margarine** dure in panetto (poco popolari in Italia per un uso casalingo, ma contenute in molti cibi

industriali). Se dunque i primi non risultano associati a mortalità per tutte le cause, questi ultimi risultano associati a un aumento del 34% di morte per qualsiasi causa, del 28% di morte per malattia cardiaca e del 21% per malattia cardiovascolare.

Niente paura quindi nemmeno dei famigerati grassi animali, perché nella ricerca scientifica non sono collegati alle malattie. Da quali grassi bisogna stare alla larga dunque? Come abbiamo appena visto, **i grassi idrogenati** sono con certezza dei grassi nocivi per la salute, tanto che [persino l'OMS](#) ha deciso di prendere un impegno ufficiale per **bandirli completamente** dalla filiera alimentare globale.

L'altra fonte di grassi nocivi sono **tutti quei grassi che vengono alterati nella loro forma chimica originaria** dai processi dell'industria alimentare come raffinazione, trattamento termico ad alta temperatura, lunga conservazione, deodorazione, estrazione a caldo e così via. In poche parole, tutti i grassi, sia animali che vegetali, possono diventare nocivi se alterati in modo tale da provocarne l'ossidazione, l'irrancidimento e altre modifiche chimiche strutturali. Per fare un esempio: un olio d'oliva estratto a freddo, come l'extravergine di oliva, non subisce trattamenti che ne modificano e alterano la struttura chimica, e rimane dunque un olio salutare. Ma l'olio d'oliva o di sansa, estratto sempre dalla polpa delle olive ma con procedimenti ad alta temperatura, alta pressione, deodorazione, uso di solventi chimici, **non è più un olio salutare ma nocivo**. Altro esempio: i grassi del seme di girasole sono ottimi e 100% naturali se mangiati tal quali. Non hanno subito nessuna modifica o alterazione della loro forma naturale. Ma se estraggo l'olio di girasole dal seme e lo faccio usando solventi chimici, alte temperature e alta pressione, purtroppo quella bottiglia di olio di girasole non è un grasso sano, ma ha subito alterazioni chimiche come l'ossidazione e la riduzione degli antiossidanti. Ingerire quell'olio o i prodotti industriali che contengono tra gli ingredienti olio di girasole, non è un buon affare per la mia salute. Più raramente, è possibile trovare però l'olio di girasole estratto a freddo, e allora semaforo verde perché non ci sono stati processi di deterioramento dei grassi contenuti nel seme di girasole. In poche parole: i grassi, tutti sia animali che vegetali, quando sono nella loro forma naturale, non sono nocivi ma al contrario **benefici per la salute**. Quando invece sono processati, alterati e trattati con processi industriali che ne degradano la loro struttura chimica, allora sono sempre nocivi, a vario grado.

Grassi naturali e industriali



In questa immagine vi mostriamo la differenza sostanziale tra mangiare grassi naturali e mangiare grassi alterati e modificati rispetto alla loro forma originale.

Infatti nella **parte sinistra** dell'immagine tutti gli alimenti presentano dei grassi buoni perché non lavorati e trattati, non cotti e non modificati rispetto alla loro forma naturale. Tutti i grassi contenuti in questi cibi sono molto benefici per la nostra salute, e va notato che si tratta di **vari tipi diversi di grassi** (polinsaturi, monoinsaturi, saturi, colesterolo, omega-3, omega-7 ecc.), questo sta a dimostrare che quando un grasso è nella sua forma naturale e all'interno del cibo naturale, allora sarà sempre un grasso sano e senza problemi per la salute. Non esiste un tipo di grasso sano e un tipo non sano, se parliamo di cibi naturali che sono sulla Terra da millenni o milioni di anni (uova, olive, pesce) o di alimenti che, seppur moderni, siano ottenuti con processi di preparazione che non hanno alterato la struttura chimica originaria del grasso (formaggi, crema di nocciole ottenuta solo frullando le nocciole senza aggiunta di conservanti, zuccheri ecc.).

Al contrario nella **parte destra** dell'immagine tutti i grassi sono stati alterati rispetto alla

Grassi buoni e grassi nocivi: come orientarsi a tavola

loro struttura originale e per questo sono dannosi per la salute. Ne derivano varie tipologie di alterazione dei grassi, come:

- grassi ossidati (patatine fritte, merendine ecc.)
- grassi idrogenati (margarina)
- grassi raffinati e poi cotti (carni prefritte)

Facciamo dunque in modo di consumare regolarmente i cibi che contengono grassi sani e che sono molto naturali, ma consumiamo solo molto raramente gli alimenti contenuti nella parte destra dell'immagine che sono sinonimo di grassi nocivi per la salute.

[di Gianpaolo Usai]