

ALIMENTAZIONE

GRASSI ANIMALI: BUONI O CATTIVI?



Pregiudizi sui grassi

Esistono ancora tante leggende e luoghi comuni sui grassi, nonostante la scienza abbia ampiamente dimostrato che sono sostanze indispensabili all'organismo umano. Tutti i grassi, siano essi insaturi o saturi, dovrebbero essere in equilibrio tra di loro, ma vi sono pregiudizi su alcuni lipidi del latte e i suoi derivati. A volte, infatti, alimenti come latte, formaggi, yogurt, ecc., vengono discriminati non solo dai vegani, ma anche da persone e sanitari influenzati da luoghi comuni popolari e non supportati da prove scientifiche. Questi alimenti sono spesso sconsigliati per il loro contenuto in acidi grassi saturi, detti "cattivi" e "nemici del nostro sistema cardiovascolare". Alcune persone, non vegane, eliminano completamente questi alimenti dalla loro dieta quando desiderano perdere peso in fretta; altre invece ne riducono drasticamente il consumo privandosi così dei loro importanti nutrienti, quali proteine, vitamine e minerali essenziali come il calcio, perché convinte che facciano male se mangiati quotidianamente. Come vedremo, i grassi di latte e derivati non aumentano il rischio di contrarre malattie cardiovascolari, sono anzi promotori di salute se mangiati nella giusta quantità e inseriti in un'alimentazione varia ed equilibrata.

L'importanza dei grassi alimentari

I **grassi** fanno parte dei macronutrienti, ovvero quelle sostanze che sono indispensabili da consumare - nelle giuste quantità e frequenze - perché costituiscono la fonte di energia più importante per il nostro organismo, al pari di **proteine** e **carboidrati**. Per di più, il nostro corpo ha bisogno dei grassi per molteplici attività, infatti, oltre a rappresentare una riserva di energia, i lipidi intervengono anche nel processo di crescita, nell'assorbimento di alcune **vitamine** essenziali (liposolubili) e supportano importanti funzioni cellulari. Per questo motivo escludere totalmente i grassi dall'alimentazione non è una scelta salutare. Lo studio PURE (Prospective Urban Rural Epidemiology) pubblicato su Lancet afferma che il consumo del 35% dell'energia proveniente da grassi (saturi o insaturi) è associato a un rischio inferiore di morte per qualsiasi causa, al contrario, una dieta ricca di carboidrati oltre il 60% dell'energia quotidiana è legata ad una mortalità più alta.

Generalmente, i grassi si dividono in **grassi saturi** e **grassi insaturi**: la differenza risiede nella loro struttura e nell'effetto che producono sul nostro organismo. I grassi saturi si trovano principalmente negli alimenti di origine animale, come carne (di tutti i tipi, sia bianca che rossa), **latte**, formaggio, **yogurt**, uova ecc., ma si trovano anche in alcuni alimenti di origine vegetale e, a dire il vero, quasi tutti i cibi che contengono grassi sono caratterizzati da un mix tra quelli saturi e insaturi, come accade ad esempio nelle **noci**, nel **pesce** e nel latte e derivati come il Grana Padano DOP, i cui grassi sono per il 68% saturi, il 28% monoinsaturi (come quelli dell'olio d'oliva) e il 4% polinsaturi (come quelli del pesce e delle noci). Oltre a ciò, è opportuno precisare che esistono delle differenze anche tra i grassi di origine animale, in particolare tra quelli del latte e della carne, e negli ultimi anni sono stati condotti numerosi studi circa gli effetti dei singoli tipi di grassi sulla nostra salute.

Grassi e salute

Per diversi decenni i consigli dietetici sono stati formulati partendo dal presupposto che i grassi saturi fossero dannosi per il nostro organismo, perché in grado di aumentare i livelli di colesterolo "cattivo" (LDL) nel sangue e quindi possibili fattori di un aumentato rischio di **malattie cardiovascolari** (clicca **qui** per scaricare gratis la dieta e il menu appositi). Non tutti sanno che il colesterolo è un componente delle membrane cellulari degli animali, uomo compreso, infatti viene prodotto in gran parte dal fegato (si stima circa l'80%) proprio perché è indispensabile per il nostro organismo. Generalmente si crede che gli alimenti "grassi" contengano molto colesterolo ma in realtà, anche alimenti che contengono bassissime percentuali di grasso possono apportare buone quantità di colesterolo. Una porzione di petto di pollo secondo i LARN (Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana) un alimento che contiene solo l'1% di lipidi, apporta ben 60 mg di colesterolo, mentre una porzione di Grana Padano DOP, nonostante abbia il 28% di grassi, ne apporta 55 mg (Data Base Alimenti Istituto Europeo di Oncologia). Non è quindi al solo grasso che si deve imputare il rischio cardiovascolare, sebbene sia acclarato scientificamente che una dieta ricca di acidi grassi insaturi (oli vegetali, pesce, frutta secca a guscio ecc.) apporta una serie di effetti benefici per tutto l'organismo. Negli ultimi anni, quest'idea ha iniziato ad evolversi in seguito a numerosi studi che hanno analizzato più nel dettaglio le abitudini alimentari e il possibile rischio cardiovascolare connesso. Quello che è emerso dalle **numerose e ampie** indagini effettuate è che seguire un regime alimentare ad alto contenuto di grassi saturi **non aumenta il rischio di malattie cardiache**: i fattori che ne determinano una predisposizione sono piuttosto da ricercare altrove, come nell'**obesità** (clicca **qui** per scaricare gratis la dieta e il menu ipocalorico), nel **fumo** e nel consumo di grassi trans. Infatti, anche in Italia, l'ultima revisione dei LARN consiglia di **limitare quanto più possibile l'assunzione di acidi grassi trans**, poiché sono questi ultimi, in ambito di grassi, a far aumentare il rischio di sviluppare patologie del sistema cardiovascolare ed aterosclerosi.

Grassi del latte vs grassi della carne

Nonostante la riconsiderazione sui grassi saturi, occorre precisare che vi è differenza tra i grassi del latte e quelli contenuti nella carne degli animali. I prodotti lattiero-caseari sono consumati da miliardi di persone in tutto il mondo, e per fortuna, perché il latte contribuisce in modo significativo all'assunzione di proteine essenziali, calcio, antiossidanti come zinco, selenio, vitamina A e del gruppo B come B2 e B12, tutti nutrienti indispensabili per la salute del nostro organismo. Circa il 60% dei grassi totali del latte sono saturi ma differenti da quelli della carne, perché sono frutto dell'attività secretiva della ghiandola mammaria della vacca. **I grassi secreti dalla mammella** sono costituiti da globuli rivestiti da una speciale membrana lipo-proteica, che comprende vari strati contenenti lipidi polari e numerose proteine bioattive con funzioni metaboliche, di trasporto e di protezione dalle infezioni. Su questa membrana agisce rapidamente un enzima chiamato **lipasi**, che si occupa di scindere i grassi trasformando i trigliceridi, responsabili del rischio di malattie cardiovascolari, in glicerolo e in acidi grassi. **I grassi della carne** invece, malgrado l'estrema variabilità dovuta alla specie, al taglio, all'età e all'allevamento dell'animale, sono principalmente rappresentati dai trigliceridi. In altre parole, **la differenza principale tra i grassi del latte e i grassi della carne** è che questi ultimi non appartengono ad un momento secretivo, **non sono sostanze esocrine**, secrete cioè da una ghiandola nel lume di un dotto (mammella), ma sono anatomicamente costitutivi e strutturati nel tessuto muscolare edibile della carcassa dell'animale.

- **Si può quindi affermare che il consumo di latte e derivati come il Grana Padano DOP non modifica i valori di trigliceridi e HDL (colesterolo "buono") e possono, pertanto, essere consumati anche da chi ha un eccesso di trigliceridi o colesterolo nel sangue** (clicca **qui** per scaricare gratis la dieta e il menu per l'ipertrigliceridemia).

- **Studi d'intervento su donne e uomini di mezza età hanno dimostrato che una dieta con un apporto di grassi da latte, formaggio e gelati per il 20% dell'energia giornaliera ha ridotto i valori di colesterolo LDL (quello "cattivo") dal 4,3 al 5,3%.**
- **Si può perciò dedurre che il grasso del latte come "molecola aggregata" sia, dal punto di vista biologico e nutrizionale, un grasso diverso, cioè non gravato da quel rischio cardiovascolare tipico dei grassi saturi degli altri alimenti.**

Consumati con la giusta frequenza, latte e formaggi, oltre a non elevare i livelli di colesterolo (clicca [qui](#) per scaricare gratis la dieta e il menu per l'ipercolesterolemia) hanno dimostrato di essere utili in caso d'ipertensione. È il caso del Grana Padano DOP. All'Università Cattolica di Piacenza è stato condotto uno studio clinico controllato su 30 pazienti moderatamente **ipertesi** (da 45 a oltre 65 anni d'età): l'indagine è stata realizzata inserendo per 2 mesi nella dieta giornaliera di questi pazienti 30 grammi al giorno di Grana Padano DOP stagionato 12 mesi, un formaggio particolarmente ricco di tripeptidi, sostanze che hanno proprietà (ACE-inibitori) proprio come i farmaci utilizzati nel trattamento dell'ipertensione. Gli stessi pazienti, in ordine casuale, hanno assunto un placebo inattivo, cioè privo di tripeptidi. Al momento dell'inizio della ricerca, in tutti i pazienti che la pressione era maggiore 140 mmHg per la sistolica (massima) e/o maggiore di 90 per la diastolica (minima). Dopo 2 mesi di trattamento con Grana Padano DOP stagionato 12 mesi, i livelli pressori si sono ridotti in modo significativo (-6 mmHg per la pressione sistolica e -5 mmHg per la pressione diastolica), senza aumenti di peso (**BMI**), di trigliceridi, di colesterolo totale e HDL. L'effetto del Grana Padano DOP, dimostrato da questo studio, si aggiunge ai benefici dei nutrienti del latte (di cui il Grana Padano è un concentrato) quindi si può affermare che **può essere inserito nelle diete per intolleranza al lattosio, ipercolesterolemia, ipertrigliceridemia e ipertensione**, nonostante il contenuto di sale, grassi e colesterolo.

Grassi e calorie

Nonostante l'utilità dei lipidi, occorre sempre ricordare che ogni grammo di grasso apporta 9 calorie e che in alcuni casi, come per i condimenti, è facile andare oltre le quantità consentite quotidianamente. I pericoli maggiori per la salute umana si possono riscontrare quando elevate quantità di grassi, in particolare quelli trans, si sposano con un **surplus di calorie**, soprattutto se questa associazione viene fatta in concomitanza di uno stile di vita **sedentario** e di un'alimentazione sbilanciata, povera in **fibra, antiossidanti**, minerali e vitamine. Per questo un'alimentazione sana, varia ed **equilibrata** in micro e macronutrienti, abbinata ad una costante **attività fisica**, è la prima arma che possiamo facilmente mettere in atto come forma di prevenzione da tante malattie e disturbi. Il miglior atteggiamento consiste nell'evitare gli inutili allarmismi, spesso concentrati sui singoli nutrienti e sulle loro supposte proprietà: l'attenzione deve essere rivolta all'alimentazione nel suo complesso, e non solo su specifici componenti. I grassi sono alimenti importanti per la salute del nostro organismo, è sufficiente sceglierli da alimenti di buona qualità, nel contesto di un regime alimentare vario e commisurato in base alle nostre reali esigenze, dal 20 al 35% dell'energia necessaria secondo sesso, età e peso.