

ALIMENTAZIONE

## GRASSI TRANS: COSA SONO E PERCHÉ FANNO MALE



Al giorno d'oggi viene posta molta attenzione nei confronti dei **grassi alimentari**, ma spesso circolano tante semplificazioni sull'argomento: grassi saturi o "cattivi", grassi monoinsaturi e polinsaturi definiti "buoni", colesterolo "buono" e "cattivo", etc. In generale degli alimenti grassi si parla molto, ma spesso senza saper distinguere di che tipo di grassi si tratta e se possono nuocere o meno alla nostra salute. I grassi vegetali possono contenere lipidi simili a quelli degli alimenti di origine animale, come l'olio di palma o di cocco, mentre altri sono frutto di lavorazioni dell'industria alimentare. Questi ultimi sono i cosiddetti **grassi trans**, che possiamo mangiare anche senza comprarli direttamente consumando:

- **prodotti da forno;**
- **piatti pronti;**
- **cibi in scatola;**
- **dolci;**
- **gelati;**
- **grassi di cottura come la margarina, etc.**

### Cosa sono i grassi e i grassi trans

Partiamo dai trans. Nascono da un processo industriale chiamato **idrogenazione** attraverso il quale i grassi vegetali di basso costo (palma, cocco, etc.) vengono chimicamente "spezzati e riassemblati" tra loro sotto forma di **grassi trans**. Questo processo consente di ottenere un grasso più compatto, più facilmente spalmabile, con maggiore palpabilità e con un più lungo tempo di **conservazione**, il tutto a costi molto ridotti per le industrie alimentari.

Invece, i grassi naturalmente presenti negli alimenti si possono suddividere in: **saturi**, **monoinsaturi** e **polinsaturi**, che si trovano sia nel regno vegetale che animale.

Semplificando:

- I saturi rappresentano la maggioranza dei grassi di natura animale, reperibili in **carne, uova**, latte, ma anche negli oli vegetali come quello di **palma e cocco**;
- I monoinsaturi e polinsaturi sono in gran parte di origine vegetale, infatti li troviamo nell' **olio d'oliva** e di semi, nella frutta secca oleosa a guscio come le **noci**, nei **legumi**, ma anche nelle alghe, ecc.;
- I grassi polinsaturi li troviamo in abbondanza nel **pesce**, ma mitili (cozze), molluschi e cefalopodi in genere (seppie, calamari, etc.) contengono principalmente grassi saturi.

Tra i grassi di origine animale occorre, però, fare una distinzione tra i saturi del latte e quelli di origine animale in genere. I saturi e gli insaturi del latte **sono differenti** perché secreti dalla mammella della vacca, pertanto si presentano come globuli rivestiti di lipoproteine che hanno una **differente bioattività**. Per questo motivo è plausibile pensare che non siano gravati dal quel rischio cardiovascolare tipico invece dei grassi saturi degli altri alimenti di origine animale, ed anche vegetale come l'olio di palma e i grassi trans (clicca **qui** per scaricare gratis la dieta e il menu per le mattie cardiovascolari). Inoltre, in alcuni derivati del latte vi sono buone quantità di grassi insaturi. È il caso del Grana Padano DOP che, in 100 g, apporta 28 g di grassi, di cui il 68% saturi, il 28% monoinsaturi e il 4% polinsaturi, tutti rivestiti da questo speciale strato di lipoproteine.

### **Perché i grassi trans sono pericolosi?**

Il recente clamore mediatico nei confronti dei grassi trans è dovuto principalmente alle implicazioni negative per la nostra salute che il loro consumo eccessivo comporta. Questi acidi grassi determinano, infatti, un aumento del colesterolo "cattivo" (lipoproteine LDL), accompagnato da una diminuzione di quello "buono" (lipoproteine HDL) - clicca **qui** per scaricare gratis la dieta e il menu per il colesterolo alto. Pertanto, un'alimentazione ricca di grassi trans aumenta il rischio di sviluppare gravi patologie cardiovascolari come **aterosclerosi, trombosi, ictus**, etc. Sembra inoltre che gli acidi grassi trans svolgano un'azione pro-infiammatoria, cioè che favorisce l'insorgenza delle infiammazioni, e che producano un'alterazione della normale funzione dell'endotelio, il tessuto che ricopre l'interno dei vasi sanguigni e linfatici del cuore (disfunzione endoteliale), come riportato in un ampio studio (**Nurses Health Study**). Le linee guida dell'OMS raccomandano la limitazione delle calorie derivate da grassi trans, che dovrebbero rappresentare massimo l'1% delle calorie introdotte con la dieta, e sottolineano come un'alimentazione ricca di questo tipo di grassi **aumenti il rischio di malattie cardiache del 21% e di morte del 28%**. Per andare sul sicuro, scarica **questa dieta** gratuita che prevede gustosi menu perfettamente equilibrati in micro e macronutrienti, con un apporto praticamente assente di grassi trans. L'OMS ha calcolato che ogni anno nel mondo muoiono oltre mezzo milione di persone a causa di patologie cardiache, pertanto ha invitato tutti gli stati del mondo a prendere provvedimenti affinché **venga bandito** l'uso di grassi trans.

### **Come si riconosce un alimento con grassi trans**

Nelle etichette delle preparazioni artigianali o industriali, per rispettare i regolamenti dell'Ue, deve essere indicata la presenza di grassi idrogenati o parzialmente idrogenati. Magari, tra le due indicazioni, potremmo pensare di preferire quella di parzialmente idrogenati, che fa percepire meno grassi trans, ma in realtà non è così. Infatti, la parziale idrogenatura produce più grassi trans della "normale". Alcune aziende alimentari scrivono spontaneamente sulle confezioni dei loro prodotti che non contengono grassi idrogenati, ma questo non significa che tali prodotti siano promotori di salute. La FDA (Food and Drug Administration) e la Commissione europea hanno stabilito dei vincoli circa l'uso dei grassi idrogenati, ma il consumatore attento dovrebbe comunque **leggere l'etichetta** e verificare tutti gli ingredienti prima di decidere se il prodotto è idoneo per la sua salute o meno, non solo il tipo di grassi. Molte aziende (fast food e di alimenti industriali) hanno già seguito le raccomandazioni proposte dall'OMS e spesso dichiarano che nei loro prodotti non ci sono grassi idrogenati o trans.

Collaborazione scientifica **Dott.ssa Laura Iorio**, medico specialista in Scienza dell'Alimentazione.