

INFORMAZIONE E DISINFORMAZIONE

# LO SAPEVI CHE I GRASSI DEL LATTE FANNO MEGLIO ALLA SALUTE RISPETTO A QUELLI DELLA CARNE?

Nei **grassi** di origine animale non ci sono solo grassi saturi, come spesso si crede, ma anche **grassi monoinsaturi** come quelli dell'**olio d'oliva** e **polinsaturi** come quelli del **pesce**. La quantità media di grasso contenuta nella carne, escluso il grasso visibile, è superiore a quella contenuta nel latte di vacca intero, per di più, i **grassi del latte** hanno una **struttura chimica diversa** da quella dei lipidi delle carni e svolgono funzioni importanti associate a diverse **proprietà benefiche** per il nostro organismo.

- Circa il 60% dei grassi totali del latte è rappresentato da grassi saturi (fonte CREA, Centro di ricerca Alimenti e Nutrizione), ma si tratta di **grassi diversi** da quelli della carne. I lipidi del latte sono infatti **secreti dalla mammella** della mucca e sono rivestiti da **una speciale membrana lipo-proteica** che svolge anche **funzioni metaboliche** e di **protezione dalle infezioni**. I grassi della carne, invece, nonostante l'estrema variabilità data dalla specie dell'animale, dal taglio, dall'età e dal tipo di allevamento, non sono sostanze esocrine (secrete cioè da una ghiandola), ma sono anatomicamente **costitutivi e strutturati nel tessuto muscolare** edibile della carcassa animale. Essendo il grasso del latte, dal punto di vista biologico e nutrizionale, diverso da quello della carne, è possibile dedurre che **non sia gravato dal rischio cardiovascolare** tipico dei grassi saturi di altri alimenti di origine animale.
- Si crede spesso che i grassi saturi siano presenti solo nella **carne**, nelle uova e nel **latte**, invece si trovano anche in molti altri alimenti. Ad esempio, i 12 g di grassi del salmone sono per il 28% circa saturi, poco meno di quelli presenti in una costata o filetto di manzo senza grasso visibile in cui, su 6 g di grassi, il 39% è rappresentato da grassi saturi. Anche alcuni alimenti vegetali apportano grassi saturi: nel cocco fresco addirittura il 92% dei lipidi è saturo e nell'olio di palma il 48%, contro il 15% dell'olio extra vergine d'oliva (fonte CREA).
- Comunemente si pensa che gli alimenti che contengono grassi saturi, come i **formaggi**, spesso **discriminati** per questo ed **eliminati dalla dieta**, contengano anche molto **colesterolo**. In realtà, anche alimenti che contengono bassissime quantità di grassi possono comunque apportare buone quantità di colesterolo. Per esempio, una porzione di **petto di pollo** (100 g), un alimento che apporta solo **0,8 g di lipidi**, contiene però **60 mg di colesterolo**; mentre una porzione di Grana Padano DOP (50 g), che contiene il **29% di grassi**, apporta **49 mg di colesterolo** (fonte CREA). Non è quindi ai soli grassi saturi che si deve imputare il rischio cardiovascolare. Inoltre, 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") rispettivamente **del 4,3% e del 5,3%**. Ricordiamoci sempre che il colesterolo è parte di tutte le membrane cellulari del nostro organismo, è il precursore della **vitamina D**, è coinvolto nella formazione dell'acido biliare e partecipa alla formazione di importanti ormoni (steroidi e sessuali).
- In un'**equilibrata** e sana alimentazione, è bene consumare ogni giorno **2-3 porzioni di latte o yogurt** e **2-3 volte alla settimana i formaggi**, variando tra 100 g di quelli freschi (es. mozzarella, stracchino, caciottina fresca, etc.) e 50 g di quelli stagionati (es. Grana Padano DOP, pecorino, provola, etc.), da consumare come secondo piatto (Linee Guida per una Sana Alimentazione, CREA). Il **Grana Padano DOP**, in particolare, può essere utilizzato grattugiato anche tutti i giorni per condire i primi piatti, le

minestre e i passati di verdure **al posto del sale**. Latte e derivati sono la principale fonte di **calcio altamente biodisponibile** (il Grana Padano DOP è il formaggio che ne contiene maggiori quantità tra tutti quelli comunemente consumati, fonte CREA), inoltre contengono **proteine** ad alto valore biologico o nobili, **vitamine** importanti come **B2 e B12, vitamina D**, e **antiossidanti** come **zinco, selenio e vitamina A**.

**Consiglio:**

Latte e latticini contengono grassi diversi da quelli degli altri alimenti e possono essere inseriti, nelle giuste quantità e frequenze, in una dieta sana **onnivora** o **latto-ovo-vegetariana** come **questa**.

*Collaborazione scientifica:*

*Dr.ssa **Erica Cassani**, medico specializzato in Scienze dell'Alimentazione.*