

INFORMAZIONE E DISINFORMAZIONE

## LO SAPEVI CHE IL BURRO HA MENO GRASSI DELL'OLIO?

È vero che il burro contiene molti **grassi**, soprattutto saturi, mentre **l'olio d'oliva** e **di semi** contengono principalmente **grassi monoinsaturi e polinsaturi**, tra i quali gli omega 3 e 6. Tuttavia, in termini quantitativi, la percentuale di grassi in 100 g di burro è di circa **l'80%**, poiché la maggior parte rimanente è costituita **da acqua**, invece **l'olio d'oliva** è formato al **99,9%** da grassi. Quindi, a parità di peso, l'olio apporta il **15% di kcal in più del burro** ma, sul piano nutrizionale, ci sono alcune importanti differenze.

- Insieme a **carboidrati** e **proteine**, i grassi costituiscono i **macronutrienti** e svolgono molte **funzioni importanti** per il nostro corpo: sono un'importante **fonte di energia**, compongono le **membrane cellulari** (come il **colesterolo**), rivestono i **nervi**, vengono immagazzinati nel tessuto adiposo come scorta d'energia (grassi di deposito), apportano **acidi grassi essenziali** (che devono cioè essere necessariamente assunti dagli alimenti), veicolano tante **vitamine**, tra cui la **vitamina D**, E ed A, e formano alcuni ormoni importanti, come gli **ormoni steroidei**.
- Un grammo di grassi produce circa **9 calorie** quando viene "bruciato" dal nostro organismo, mentre proteine e carboidrati producono circa **4 calorie** per grammo. È quindi buona regola non eccedere con l'apporto giornaliero di grassi, che non dovrebbe superare il **35% dell'energia totale** introdotta quotidianamente, cioè non più di 700 kcal in una dieta da 2000 calorie.
- **I grassi sono molto diversi tra loro.** Quelli **saturi** sono contenuti principalmente negli alimenti di origine animale, ad esempio nelle **carni**, nelle **uova**, in **latte e derivati** come il Grana Padano DOP e in alcuni alimenti di origine vegetale, come **l'olio di palma**, di **cocco** e nell'**avocado**. Questi grassi dovrebbero rappresentare **non più del 10% delle calorie totali** introdotte giornalmente. Bisogna però fare alcune precisazioni, perché **non tutti i grassi di origine animale sono uguali**. I grassi del Grana Padano DOP, ad esempio, sono diversi da quelli della carne e delle uova. I grassi del latte, infatti, sono secreti dalla mammella della vacca (non si trovano nella carcassa animale come nel caso della carne) e sono rivestiti da una **speciale membrana lipo-proteica** che svolge **funzioni metaboliche, di trasporto e di protezione dalle infezioni**. Si potrebbe quindi dedurre che il **grasso del latte**, dal punto di vista biologico e nutrizionale, sia un **grasso diverso**, cioè **non gravato** da quel **rischio cardiovascolare** tipico dei grassi saturi degli altri alimenti. Possiamo perciò utilizzare un cucchiaino di Grana Padano DOP grattugiato anche tutti i giorni per condire i primi piatti, le minestre e i passati di verdure oppure consumarne 50 g come secondo piatto per due o tre volte a settimana.

Vi sono poi i **grassi polinsaturi**, che dovrebbero rappresentare il tra il **5%** e il **10%** circa dell'energia introdotta giornalmente e si dividono in **due gruppi principali**: i polinsaturi **omega 6**, che si trovano **nell'olio d'oliva**, di semi, nella **frutta secca** e nei latticini come il Grana Padano DOP e i polinsaturi **omega 3**, contenuti principalmente nel **pesce**, nelle **noci**, nei **semi e nell'olio di lino**. I grassi polinsaturi sono importanti da consumare poiché contengono gli **acidi grassi essenziali (acido linoleico e alfa-linoleico)**, che non possono essere sintetizzati dal nostro organismo, ma devono essere introdotti necessariamente attraverso **l'equilibrata alimentazione**. Dall'acido alfa-linolenico derivano **EPA e DHA**, due acidi grassi omega 3 molto importanti per la nostra salute, per cui i LARN descrivono un livello di assunzione raccomandato di **250 mg al giorno**. Infine, i **grassi monoinsaturi** sono contenuti in ottime quantità nell'olio extravergine d'oliva, consigliato a crudo per condire le pietanze. Dobbiamo invece fare molta attenzione ai **grassi trans**, che non esistono in natura, ma sono il prodotto dell'idrogenazione o della trasformazione e cottura di grassi vegetali di basso costo (palma, cocco, etc.). Questi grassi, se assunti in eccesso, **umentano il rischio cardiovascolare** ed è pertanto consigliabile limitarne il consumo: si trovano soprattutto nei cibi da fast food, negli alimenti confezionati come

merendine e biscotti, nei piatti pronti industriali ed artigianali e negli alimenti molto elaborati derivati da processi complessi. Per verificare se un alimento contiene grassi trans, **leggi sempre l'etichetta** degli ingredienti.

- I diversi tipi di grassi hanno però qualcosa in comune: sono **molto calorici** e vanno **assunti con moderazione**, altrimenti favoriscono **l'aumento di peso**. Particolare attenzione va posta nei confronti dei **grassi omega 3** che, da una parte, sono essenziali e quindi bisogna prevenirne le carenze, dall'altra, non devono essere assunti in quantità eccessive (come può avvenire in caso di uso improprio di **integratori**), perché in eccesso possono peggiorare gli stati infiammatori nell'organismo e alterare la **funzione immunitaria**. È molto importante che venga mantenuto il rapporto tra grassi omega 6 e omega 3 di circa 4:1 e la loro somma deve rappresentare circa il 10% dell'energia introdotta, mentre la rimanente energia introdotta dai lipidi (che non deve mai superare, come abbiamo detto, il 35% dell'energia totale) deve derivare preferibilmente **dai grassi monoinsaturi**.

#### **Consiglio:**

Olio e burro sono due alimenti che non dovrebbero mancare nella dieta sana ed equilibrata, ma vanno consumati **con attenzione e moderazione**. Anche se il burro è meno calorico dell'olio, non significa che dobbiamo abusarne. Possiamo consumarne piccole quantità a crudo (es. pane, burro e marmellata), 5 g la mattina o a **merenda** apportano 45 kcal ed è quindi un alimento che può essere consumato a piccole dosi, considerato anche l'apporto di vitamina A ed E. Per condire le pietanze, è però preferibile **utilizzare l'olio extravergine di oliva (evo) a crudo**, aggiunto con il cucchiaino per controllarne le quantità (5 g cadauno) e non versato direttamente dalla bottiglia. L'olio evo può essere utilizzato anche per cucinare, vista la sua buona resistenza al calore, così come gli oli monoseme.

*Collaborazione scientifica:*

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