

INFORMAZIONE E DISINFORMAZIONE

## L'OLIO DI COCCO È PIÙ SALUTARE DEL BURRO?

Sotto l'influenza delle ultime mode, sempre più persone sostituiscono il burro (e spesso anche l' **olio d'oliva**) con l'**olio di cocco** poiché lo considerano un **grasso** salutare, sicuramente più salutare del burro. Questo avviene soprattutto per la preparazione di torte, biscotti, pasticcini, pancakes e **dolci** di vario genere. Tuttavia, il fatto che l'olio di cocco derivi da un frutto che **sembra** salutare e ipocalorico non deve trarre in inganno. Infatti il burro è costituito per l'83% da grassi, di cui **solo il 49% sono saturi**, invece l'olio di cocco è fatto per il **99,9% di grassi** e, di questi, l'**87%** è rappresentato da **lipidi saturi**, cioè **la quasi totalità dell'alimento!** (Fonte **Crea**) Pertanto, la convinzione che l'olio di cocco sia più salutare e dietetico del burro è **totalmente priva di ogni fondamento scientifico**.

### La verità scientifica:

- **Eccesso di grassi saturi e rischi per la salute**

I grassi saturi contenuti negli alimenti sono potenzialmente dannosi per la nostra salute perché un loro eccesso nella dieta aumenta il rischio di sviluppare **patologie del sistema cardiocircolatorio**. Da questo punto di vista **non c'è differenza tra l'olio di cocco e il grasso della carne**, così come dimostrato da **questo studio** pubblicato sulla rinomata rivista scientifica Circulation. Vero è che nei grassi saturi di origine animale è presente il **colesterolo**, ma è altrettanto vero che il giusto apporto di grassi (vegetali e animali) in una **dieta bilanciata** non conduce a un eccesso di colesterolo, un grasso comunque utile all'organismo.

- **Caratteristiche dei grassi del latte**

Il **latte e i prodotti lattiero caseari** (burro incluso) contengono grassi saturi, però quelli del latte **sono diversi da quelli della carne** (bio-attività) perché secreti dalla mammella della vacca e rivestiti di uno **strato di lipoproteine**. Il latte che diventa **Grana Padano DOP** viene decremato durante la sua lavorazione, perciò **contiene meno grassi** del latte intero con cui è prodotto e, di questi, il 28% sono monoinsaturi (come quelli dell'olio d'oliva) e il 4% polinsaturi (come quelli del **pesce**). Inoltre, questo formaggio è **naturalmente privo di lattosio** e può essere utilizzato anche tutti i giorni grattugiato (1-2 cucchiaini) per condire le pietanze **al posto del sale**.

- **Quanti grassi al giorno?**

I grassi non vanno eliminati dalla dieta perché forniscono **tanta energia** all'organismo (9 Kcal per grammo). I **LARN** (Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana) raccomandano ad adulti e anziani di trarre dai grassi circa il **30-35% delle calorie totali** necessarie per la giornata: il **10%** di tali calorie deve essere rappresentato dai **grassi saturi**, il **15-20%** dai **monoinsaturi** e il **5-10%** dai **polinsaturi** perché questi ultimi contengono gli Omega-3. L'importante è evitare l'assunzione dei **grassi trans**.

### Ricorda:

L'olio di cocco è un'eccezione del mondo vegetale e **contiene più grassi saturi del burro**. Per restare in forma e in salute bisogna mangiare tutto, anche i grassi, ma nelle **giuste quantità e frequenze**: scarica **questa App** gratuita e ottieni subito gustosi menu equilibrati in macro e micronutrienti personalizzati sulla base del tuo fabbisogno calorico.



**PSR** LOMBARDIA  
L'INNOVAZIONE  
METTERADICI  
2014 2020



Regione  
Lombardia

Attività promozionale cofinanziata con fondi comunitari dal PSR Lombardia 2014-2020 operazione 3.2.01