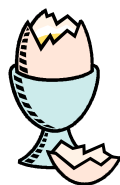


## Come comportarsi

- Modera la quantità di grassi ed oli che usi per condire e cucinare. Utilizza eventualmente tegami antiaderenti, cotture al cartoccio, forno a microonde, cottura al vapore, ecc.
- Limita il consumo di grassi da condimento di origine animale (burro, lardo, strutto, panna, ecc.).
- Preferisci i grassi da condimento di origine vegetale: soprattutto olio extravergine d'oliva e oli di semi.
- Usa i grassi da condimento preferibilmente a crudo ed evita di riutilizzare i grassi e gli oli già cotti.
- Non eccedere nel consumo di alimenti fritti.
- Mangia più spesso il pesce, sia fresco che surgelato (2-3 volte a settimana).

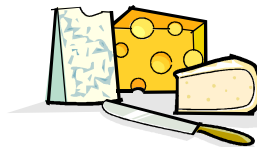


- Tra le carni, preferisci quelle magre ed elimina il grasso visibile.



- Se ti piacciono le uova ne puoi mangiare fino a 4 per settimana, distribuite nei vari giorni.

- Se consumi tanto latte, scegli preferibilmente quello scremato o parzialmente scremato, che comunque mantiene il suo contenuto in calcio.



- Tutti i formaggi contengono quantità elevate di grassi: scegli comunque quelli più magri, oppure consumane porzioni più piccole.

- Se vuoi controllare quali e quanti grassi sono contenuti negli alimenti, leggi le etichette.



### Bibliografia

[www.inran.it](http://www.inran.it)

Linee Guida per una sana alimentazione italiana  
Revisione 2003

Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione - Roma



UNITA' OPERATIVA  
IGIENE degli ALIMENTI  
e della NUTRIZIONE

**MIGLIORA LO STILE DI VITA  
PER MANTENERTI IN SALUTE**

## I GRASSI

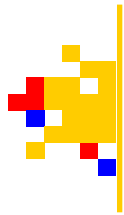


Luglio 2013

Dipartimento di Prevenzione

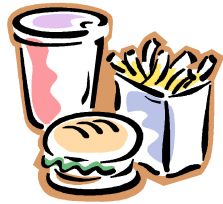
Servizio igiene degli Alimenti e della Nutrizione

DOLO - Riviera XXIX Aprile, 2 Tel. 041-5133341 /5133921- Fax 041/5133506  
siandolo@ulss13mirano.ven.it



## I grassi alimentari

Per stare bene è necessario introdurre con l'alimentazione una certa quantità di grassi, ma è altrettanto opportuno **non eccedere**, cosa che invece spesso si verifica nell'alimentazione degli italiani.



I grassi, oltre a fornire energia in maniera concentrata (**9 calorie per grammo**, cioè più del doppio rispetto a proteine e carboidrati), apportano acidi grassi essenziali (omega-6 e omega-3) e favoriscono l'assorbimento delle vitamine liposolubili A, D, E, K.

Un eccessivo consumo di grassi nell'alimentazione abituale rappresenta invece un **fattore di rischio** per l'insorgenza di obesità, malattie cardiovascolari e tumori.

Tutti i grassi sono uguali sul piano dell'apporto di energia, ma sul piano della **qualità** possono essere molto diversi. Infatti varia la loro composizione chimica, e in particolare quella in acidi grassi (che possono essere saturi, insaturi, trans). La diversa qualità dei grassi può avere effetti importanti sullo stato di nutrizione e di salute dell'uomo.



## I diversi tipi di grassi

I grassi dei **cibi ad elevato tenore di acidi grassi saturi** tendono a far innalzare il livello di colesterolo nel sangue ancor più di quanto non faccia l'apporto alimentare del colesterolo stesso. Fra questi alimenti rientrano soprattutto i prodotti lattiero-caseari (formaggi, latte intero, panna, burro), le carni grasse e i loro derivati e gli "oli o grassi vegetali" (olio di palma e soprattutto olio di cocco) che leggiamo nelle etichette di numerosi prodotti alimentari.

I grassi dei **cibi ad elevato tenore di acidi grassi insaturi** non fanno innalzare il livello di colesterolo nel sangue. Questi alimenti sono rappresentati soprattutto da oli monoseme (mais, girasole, arachidi, vinacciolo), dall'olio d'oliva, frutta secca, olive e pesce.

L'**olio di oliva** presenta due vantaggi: fa diminuire il livello nel sangue del "colesterolo cattivo" che tende a permanere nel sangue e a depositarsi sulle pareti delle arterie e non modifica, o addirittura fa aumentare, i livelli di HDL ("colesterolo buono").



L'**olio di semi** concorre positivamente ad abbassare i livelli di HDL e VLDL ("colesterolo cattivo") nel sangue.

Il **pesce** è ricco di omega-3, grassi capaci di far diminuire nel sangue tanto il livello dei trigliceridi quanto la capacità di aggregazione delle piastrine (ossia di diminuire il rischio di trombosi), proteggendo così l'organismo dalla possibile insorgenza di malattie cardiovascolari. Gli acidi grassi insaturi potrebbero anche svolgere un ruolo nella prevenzione di alcune forme di tumori.

Gli **acidi grassi trans** tendono a far innalzare il livello di colesterolo nel sangue, favorendo inoltre l'aumento del "colesterolo cattivo" rispetto al "colesterolo buono". Sono presenti naturalmente nei prodotti ricavati dagli animali ruminanti (carni e latte) o possono formarsi durante alcuni trattamenti industriali (idrogenazione) dei grassi vegetali e quindi trovarsi negli alimenti trasformati che li contengono riportati nelle etichette con la dicitura "margarina" o "grassi idrogenati".

