



UNC
CONSUMATORI.IT

E' vero che il burro è più grasso dell'olio?

15 Gennaio 2019



La domanda dei consumatori: è vero che il burro è più grasso dell'olio?

La risposta di Marcello Ticca, nutrizionista e dietologo

Non è affatto vero, anzi è **vero il contrario**. Il burro contiene in media l'83,5% di grassi contro il 100% di qualunque tipo di olio, dato che nella sua composizione entra anche un 17% circa di acqua contro lo 0% dell'olio. Di conseguenza **100 grammi** di burro forniscono circa **760 chilocalorie**, contro le 900 di qualunque tipo di olio (senza nessuna differenza fra quello crudo e quello cotto, al contrario di quanto in tanti pensano). Naturalmente, in un confronto dal punto di vista nutrizionale fra il burro e l'olio d'oliva, questo è in pratica l'unico aspetto positivo a favore del primo. E in fondo si tratta anche di un **aspetto di scarso rilievo**. Nella valutazione di un grasso per la alimentazione umana, infatti, il punto fondamentale da considerare è la qualità degli acidi grassi che compongono quel prodotto. Ebbene, sotto questo profilo **l'olio di oliva**, e quello extravergine in particolare, **non teme confronti** per quanto riguarda il tipo di acidi grassi presenti ed il loro equilibrio complessivo.

Affidiamoci alle cifre. **100 grammi di olio d'oliva** extravergine contengono circa 83 grammi di acidi grassi insaturi (quelli più salutari anche in quanto tendono a far diminuire il livello di colesterolo nel sangue) di cui la massima parte (75 grammi) sono acido oleico (il migliore sia in quanto monoinsaturo sia perché, oltre a far calare il colesterolo “cattivo” nel sangue, non modifica o addirittura fa aumentare quello “buono”), e soltanto 16 grammi di acidi grassi saturi, quelli che invece per lo più tendono ad innalzare i livelli di colesterolo nel sangue ancor più di quanto non faccia l'apporto alimentare del colesterolo stesso. E poi, naturalmente, nessuna presenza di colesterolo.

Per il burro le cifre corrispondenti sono nettamente meno favorevoli: 100 grammi di prodotto apportano soltanto 26,5 grammi di acidi grassi insaturi (inclusi 21 grammi di acido oleico), e ben 49 grammi di acidi grassi saturi, accompagnati da 250 milligrammi di colesterolo, contro gli zero milligrammi dell'olio d'oliva. Le differenze sono ben evidenti e depongono in modo unanime a favore dell'olio d'oliva, ed anche, in modo meno pronunciato, anche di svariati altri oli vegetali. Ma i vantaggi dell'olio extravergine d'oliva non sono soltanto quelli fin qui esposti, in quanto quest'olio vanta molti pregi nutritivi e salutari che il burro non ha o ha solo in minima parte: è ricco di vitamina E, contiene più di cento tipi di sostanze antiossidanti e di sostanze insaporenti, è molto digeribile ed è capace anche di migliorare la digeribilità complessiva del pasto, in quanto stimola la secrezione della bile e quella di vari enzimi digestivi. Ma non basta: varie ricerche hanno permesso da anni di accertare che **l'uso abituale dell'olio d'oliva extravergine** esercita anche una serie di altre **azioni positive**, quali quelle sulla cute, sulla crescita ossea, sulla maturazione del sistema nervoso centrale ed altre ancora.

Questo non significa assolutamente che il burro sia da demonizzare o da escludere *a priori* dalla nostra tavola e dalla nostra cucina: le indicazioni sono soltanto quelle di utilizzarlo saltuariamente e, soprattutto, in quantità moderate: le **Linee Guida italiane** suggeriscono una porzione standard di circa 10 grammi, ossia l'equivalente di un cucchiaino da caffè colmo. Fra l'altro va anche precisato che il burro, oltre ad essere una buona fonte di vitamina A, è piuttosto digeribile e ben tollerabile anche perché buona parte dei suoi acidi grassi saturi sono a catena corta, ossia più facili da attaccare da parte dei nostri enzimi digestivi.

