



UNC
CONSUMATORI.IT

Il pericolo di grassi saturi e del colesterolo nell'alimentazione

21 Settembre 2016

Fra le principali preoccupazioni dei consumatori, oggi, ci sono comprensibilmente le malattie che riguardano il cuore e i vasi sanguigni, ossia le patologie cardiovascolari. Queste includono numerosi problemi di salute, molti dei quali sono legati a un processo chiamato arteriosclerosi, una condizione che si sviluppa quando una sostanza detta placca si deposita sulla pareti delle arterie. Il suo accumulo restringe le arterie, rendendo più difficile il flusso del sangue. Se si forma un coagulo all'interno delle arterie, si può fermare il flusso di sangue. E ciò può causare un attacco di cuore o ictus.

Per molto tempo i prodotti di origine animale sono stati ritenuti tra i responsabili di alcune patologie cardiovascolari per la presenza di grassi saturi e colesterolo. Eppure i recenti studi hanno dimostrato come la correlazione non sia così diretta, sia perché i grassi saturi non sono tutti uguali (ad esempio, l'acido stearico contenuto nelle carni si è dimostrato ad effetto neutro sul colesterolo), sia perché oggi il consumo di carne ad esempio è rivolto soprattutto a tagli magri a bassissima percentuale di grassi saturi.

E' stato anche documentato che l'apporto di colesterolo dovuto all'alimentazione incide in modo marginale (non più del 20%) sul livello di colesterolo nel sangue, legato piuttosto alla scarsa attività fisica, al fumo, al sovrappeso, alla vita stressante, all'ipertensione e all'ereditarietà. Del resto, una porzione di carne da 100 grammi rappresenta, qualsiasi sia il taglio prescelto, meno del 30% dell'apporto di colesterolo alimentare consentito dalle raccomandazioni degli specialisti.

Un altro studio di meta-analisi pubblicato nel 2010 ha mostrato un significativo aumento del rischio di malattia coronarica con l'aumento del consumo di carne trasformata. Ma attenzione: la [composizione nutrizionale dei salumi italiani](#) rispetto alle carni trasformate prodotte in altri Paesi è decisamente diversa e lo sono anche le quantità consumate. Un apporto di 50 grammi di carne trasformata al giorno (che è più del doppio di quella consumata mediamente in Italia) era associato a un aumento medio del rischio del 42%, mentre non si è mostrata alcuna correlazione con l'assunzione di carne rossa.

Le indicazioni dell'OMS per prevenire le patologie cardiovascolari sono quelle di ridurre il consumo di grassi saturi, in modo da controllare il livello di "colesterolo cattivo" nel sangue: da qui il suggerimento di limitare il consumo della carne o preferire i tagli magri. Ma anche di fare attenzione agli altri cibi: i grassi saturi sono presenti anche nei prodotti

lattiero caseari, in molti prodotti da forno e nei cibi fritti. Alcuni alimenti vegetali, come l'olio di palma o di cocco, contengono ad esempio grandi quantità di grassi saturi. Prendendo in esame la composizione degli alimenti di alcuni prodotti, si scopre che la carne e i salumi sono in effetti tra gli alimenti meno responsabili nell'assunzione dei grassi saturi.