

INFORMAZIONE • BELLEZZA • AMBIENTE • ATTUALITÀ • CONSUMI

# Vivere sano

SOLO € 1,00

*e belli*

## Occhi

PROTEGGILI  
CON I RIMEDI  
DOLCI

# 11

PIETRE  
ANTI-STRESS  
SCOPRI LA TUA  
PER RECUPERARE  
L'ENERGIA

## prova i PATCH

COMBATTI CELLULITE, ROTOLINI,  
BORSE E RUGHE CON UN CEROTTO

## ORA LEGALE

Stanchezza, insonnia,  
nervosismo: come  
vincere l'effetto  
jet lag

# dieta sì ma...

*al contrario!*

CON IL PROGRAMMA REVERSE RISVEGLI IL METABOLISMO,  
PERDI 4 KG IN 7 GIORNI E DOPO... NON LI RIPRENDI!

# 10

REGOLE  
DA SEGUIRE  
PER SCEGLIERE  
IL COACH  
VIRTUAL

## GRASS

Ci sono anche  
quelli buoni  
Basta mangiare  
i cibi giusti

## I nostri animali

I CONSIGLI DEL  
VETERINARIO PER  
TROVARE IL PET IDEALE



ABITUDINI  
DA PERDERE  
AUMENTANO I RISCHI  
DI CONTAGIO

Germania € 3,60 - Lussemburgo € 3,50 - Belgio € 3,00 - Portogallo € 3,50 - Grecia € 2,60 - Inghilterra £ 3,50  
Svizzera Italiana Chf 2,80 - Svizzera Francese Chf 3,2 - Svizzera Tedesca Chf 3,20  
Svizzera Romanica Chf 3,20 - Svizzera Italiana Chf 3,20 - Svizzera Francese Chf 3,20 - Svizzera Tedesca Chf 3,20





# grassi... ma buoni!

Non sono tutti uguali e sono **necessari all'organismo**, proprio come altri gruppi nutrizionali. Conosciamoli meglio

Servizio di Silvia Finazzi.



Con la consulenza della dottoressa **Elisabetta Macorsini**, biologa nutrizionista e diet coach a Milano.

**S**ono spesso demonizzati e accusati di nuocere alla salute e alla linea. Ma, se introdotti nelle giuste quantità, i grassi sono necessari all'organismo. Alcuni, poi, sono particolarmente benefici. Ecco perché e in quali cibi si trovano.



## CALORICI, MA INDISPENSABILI

I grassi, chiamati anche lipidi, forniscono energia concentrata e di riserva al corpo: **ogni grammo apporta ben 9 calorie** (più del doppio rispetto a proteine e carboidrati, che ne hanno 4 per grammo).

\* Inoltre, partecipano a molti processi fisiologici:

**favoriscono** la crescita dell'organismo, **migliorano** la salute della membrana cellulare,

**contribuiscono** alla sintesi dell'emoglobina e alla coagulazione del sangue, **aiutano** la funzione sessuale e la riproduzione,

**trasportano** importantissimi messaggi, **proteggono** e sostengono gli organi,

**collaborano** alla "costruzione" di molecole vitali, come gli ormoni.

## QUANTI NE SERVONO OGNI GIORNO?

Sebbene i grassi siano indispensabili, non bisogna utilizzarli in modo "incontrollato".

Secondo le linee guida per una sana alimentazione italiana, ogni giorno si devono consumare cibi il cui contributo energetico è così suddiviso: **55% di carboidrati, 25-30% di grassi e 10-15% di proteine.**

\* Ciò significa che in un menu medio da 2.000 calorie giornaliere, 500-600 devono arrivare dai grassi. Considerando che ogni grammo di grasso apporta 9 calorie, questo significa che ogni giorno si possono introdurre al massimo fino a 70 grammi di grassi.

## Saturi e insaturi

Ai pro e contro generali bisogna aggiungere quelli specifici di ogni tipo di grasso. I lipidi, infatti, non sono tutti uguali, ma ne esistono di vari tipi. La principale distinzione è fra grassi saturi e grassi insaturi: i primi tendono ad aumentare il livello di colesterolo nel sangue, mentre quelli insaturi lo diminuiscono.

\* Nel dettaglio, i **grassi saturi innalzano il livello del colesterolo Ldl**, la frazione di colesterolo che contribuisce alla formazione, all'interno dei vasi sanguigni, delle placche aterosclerotiche, che ostacolano la circolazione e, dunque, aumentano il rischio di malattie cardiovascolari.

\* Al contrario, quelli **insaturi abbassano il livello del colesterolo totale** e, in alcuni casi, potrebbero innalzare anche quello del colesterolo Hdl, la frazione che svolge una funzione protettiva.

## NON BISOGNA ESAGERARE

Se si esagera, i grassi da necessari diventano nocivi. Infatti, queste sostanze non possono essere usate completamente dall'organismo dopo ogni singolo pasto. Di conseguenza, se si eccede, si accumulano nelle cellule adipose sotto forma di **trigliceridi**.

\* I trigliceridi sono le riserve energetiche dell'organismo, pronte a essere usate in caso di necessità. Ma quando superano certi livelli, si trasformano in un **fattore di rischio cardiovascolare** perché ostacolano la circolazione.

\* Inoltre, i lipidi in eccesso aumentano la massa grassa e il peso corporeo, favorendo varie malattie: sovrappeso e obesità sono fattori di rischio importanti per la salute.

→ I LIPIDI SONO VITALI PER IL BUON FUNZIONAMENTO DELL'ORGANISMO, MA

IN ECCESSO RAPPRESENTANO

## DUE FALSE CONVINZIONI

Non bisogna pensare che i grassi insaturi siano una sorta di panacea che cura il colesterolo alto e che, per questo, possano essere utilizzati in grandi quantità. Se si superano determinate dosi, anche gli insaturi possono dare problemi. È sbagliato anche credere che i grassi saturi vadano completamente aboliti. Alcuni sono utili: per esempio, alcuni di quelli contenuti nel cioccolato fondente e nel cocco fresco sono benefici per il sistema cardiovascolare. Ecco perché la cosa migliore è seguire una dieta varia ed equilibrata, che non escluda a priori dei cibi, ma preveda un corretto consumo di tutti.

## UNA "SPINTA" PER LE VITAMINE

Occorre considerare che molte vitamine si sciolgono nei grassi: si tratta delle cosiddette "vitamine liposolubili" (A, D, E, K), che possono essere assorbite dall'organismo solo in presenza dei grassi. Se i lipidi non vengono introdotti a sufficienza, dunque, può subentrare una carenza di questi importanti elementi.

## I monoinsaturi più comuni

A loro volta, i grassi insaturi si dividono in monoinsaturi e polinsaturi. I primi hanno una caratteristica distintiva: a temperatura ambiente si trovano sempre allo stato liquido.

★ A questo gruppo appartengono vari acidi grassi, come l'acido palmitoleico, l'acido oleico, l'acido erucico, l'acido elaidinico, l'acido vaccenico, l'acido gadoleico, l'acido cetoleico e l'acido nervonico. I più comuni e più utilizzati sono i primi tre.

## LE DIFFERENZE CHIMICHE

Da un punto di vista chimico, i grassi contengono in genere un numero pari di atomi di carbonio. Quelli saturi non hanno doppi legami carbonio-carbonio nella catena, mentre gli insaturi sì. Nei monoinsaturi è presente un solo doppio legame di carbonio, mentre in quelli polinsaturi almeno due doppi legami. Queste differenze chimiche si traducono nelle diverse proprietà e azioni dei vari tipi di grasso.

PORTANTE FATTORE DI RISCHIO CARDIOVASCOLARE



## IN QUALI CIBI SONO CONTENUTI

Dove si trovano i diversi tipi di lipidi? I saturi sono tipici dei grassi animali (l'unica eccezione è rappresentata dai pesci) e sono contenuti soprattutto in burro, strutto, carni e formaggi, oppure in prodotti vegetali industrialmente idrogenati, come le margarine.

\* I polinsaturi, invece, sono presenti nel pesce, specialmente quello azzurro, negli oli vegetali e nella frutta secca. La principale fonte di monoinsaturi, infine, è rappresentata dagli oli, in particolare l'olio di oliva, che è ricco anche di omega 9, altri validi alleati contro il colesterolo e le malattie cardiovascolari.

### RICCHI DI GRASSI SATURI

Burro, margarina, strutto, lardo; carni grasse e insaccati; certi formaggi; prodotti da forno industriali.

### RICCHI DI GRASSI MONOINSATURI

Olio extravergine di oliva; frutta secca, come mandorle e noci; avocado; cioccolato fondente.

### RICCHI DI OMEGA 3

Salmone e pesce azzurro (merluzzo, trota, acciughe, aringhe, alici, sgombri); gamberetti di lago; tonno; alghe; vegetali a foglia (come portulaca, spinaci, cavoli, verza); noci; semi di girasole, lino, zucca, canapa, chia; uova di galline ruspanti; germe di grano; olio di noce; soia secca.

### RICCHI DI OMEGA 6

Oli vegetali (mais, girasole, soia, vinacciolo, semi, arachidi); mandorle, pistacchi, nocciole, arachidi; olive; tuorlo dell'uovo.

## » Sì agli omega 3 e 6...

I due acidi grassi polinsaturi, noti anche come **Pufa**, che si trovano con maggiore frequenza negli alimenti che consumiamo abitualmente sono gli omega 6 e gli omega 3. Sono detti "essenziali" perché non vengono prodotti naturalmente dall'organismo, ma devono essere introdotti con l'alimentazione.

\* Gli omega 6 aiutano ad abbassare il tasso di colesterolo nel sangue, gli omega 3 hanno azione antinfiammatoria, antiaritmica e antiaggregante: entrambi, dunque, sono molto utili dal punto di vista cardiovascolare.

### ... ma con equilibrio

Se introdotti in quantità eccessive, anche loro hanno qualche effetto negativo. Gli omega 3 **si ossidano facilmente**: a contatto con l'aria, il sole e il calore sviluppano i perossidi, sostanze che, una volta introdotte nell'organismo, possono favorire lo sviluppo di alcune malattie. Gli omega 6, invece, favoriscono l'infiammazione.

\* Inoltre, un eccesso di omega 6 rispetto agli omega 3 aumenta i livelli di aggregazione piastrinica e di

infiammazione, l'ipertensione e il rischio di malattie autoimmuni. Il rapporto ottimale è **quattro parti di omega 6 e una parte di omega 3**. Per questo, non bisogna esagerare nemmeno con questi grassi.

## COME SUDDIVIDERLI

Sempre secondo le linee guida per una sana alimentazione, l'apporto di grassi deve essere ripartito in modo corretto. Se si rispettano queste indicazioni, si fa un passo importante verso la prevenzione cardiovascolare.

**Acidi grassi saturi** inferiore al 10% dell'energia totale;

**acidi grassi monoinsaturi** compreso tra il 10% e il 15% dell'energia totale;

**acidi grassi polinsaturi** compreso tra il 5% e il 10% dell'energia totale (4-8% dell'energia come omega 6).

\* Nel dettaglio, in una dieta da 2.000 calorie, la quantità suggerita è di: acidi grassi saturi circa 20-22 g; acidi grassi monoinsaturi circa 22-33 g; acidi grassi polinsaturi: tra il 5% e il 10% delle calorie totali, 11-22 g (4-8% come omega 6 e 0,5-2% come omega 3).

## 10 CONSIGLI UTILI

Ecco alcuni suggerimenti per introdurre la giusta quota di grassi "buoni" e "cattivi".

- 1 **Utilizzare olio extravergine di oliva**, meglio se a crudo.
- 2 **Mangiare ogni giorno 30 g di noci**, nocciole o mandorle.
- 3 **Insaporire le insalate** con semi di girasole, lino, zucca, chia, canapa.
- 4 **Imparare a usare le alghe alimentari**, ricchissime di nutrienti preziosi.
- 5 **Prediligere uova di galline ruspanti**, latticini ottenuti da animali liberi al pascolo e i prodotti vegetali biologici, più ricchi di grassi "sani".
- 6 **Ridurre il consumo di merendine**, privilegiando spezzafame salutari.
- 7 **Semaforo giallo per i prodotti grassi trasformati** tipo patatine fritte.
- 8 **Preferire un piatto fatto in casa**, anche semplice, a cibi preconfezionati.
- 9 **Limitare i formaggi grassi** e le carni rosse.
- 10 **Non eccedere con il burro** nella preparazione dei cibi.

→ LEGGERE LE ETICHETTE DEGLI ALIMENTI

PER CONTROLLARE IL LORO CONTENUTO DI LIPIDI