Health and Balance
Salute e benessere

Guida pratica
Numero 5 anno 2016

# La sana alimentazione

## *I macronutrienti: I grassi*

### PRINCIPI DI BASE PER UNA SANA E CORRETTA ALIMENTAZIONE

L'ultimo dei tre MACRONUTRIENTI, ma non il meno importante, di cui andremo ad approfondire la conoscenza è il GRASSO.

La lista che comprende la fonte dei grassi è notevole.

- Grassi saturi,
- Idrogenati,
- Insaturi,
- Polinsaturi
- Monoinsaturi

ce n'è per tutti i gusti e per tutte le esigenze. Grassi vegetali o animali, concessi o banditi dalle nostre tavole, incriminati o venerati.

Una cosa vera che non dobbiamo dimenticare mai è la necessaria presenza di questo Macronutriente ad ognuno dei nostri pasti in quanto è fondamentale per il nostro cuore, il nostro intestino e per la produzione di energia. Inoltre il grasso avvolge i nostri nervi come un materiale isolante per cavi elettrici. Pensate inoltre che alcuni importanti ormoni del corpo sono costituiti da grasso e ognuna delle nostre cellule è avvolta da una membrana formata in prevalenza da lipidi.

Andiamo quindi a conoscere quali sono i grassi comuni, quali quelli da evitare e quelli invece da privilegiare

## DA DOVE COMINCIARE? ***LA CONOSCENZA***

I grassi sono, a tutti gli effetti, i macronutrienti più ricchi di energia, poiché forniscono 9 kcal (37 kJ) per grammo. I grassi, oltre a fornire energia in maniera concentrata, cioè più del doppio rispetto a proteine e carboidrati, apportano acidi grassi essenziali della famiglia omega-6 (acido linoleico) e della famiglia omega-3 (acido α- linolenico) e favoriscono l'assorbimento delle vitamine liposolubili A, D, E, K e dei carotenoidi.

Le quantità di grassi che assicurano un buono stato di salute variano da persona a persona, a seconda del sesso, dell'età e dello stile di vita: una quantità indicativa per l'adulto è quella che apporta dal 20-25% delle calorie complessive della dieta (per soggetti sedentari) fino a un massimo del 35% (per soggetti con intensa attività fisica).
Tutti i grassi sono uguali sul piano dell'apporto di energia, ma sul piano della qualità possono essere molto diversi.
L'elenco dei vari tipi di grassi è notevole:

- **Grassi saturi** (grassi animali in genere, formaggi, latte intero, panna e burro, certi oli vegetali come Palma e cocco)
- **Grassi insaturi** ( mono-insaturi e polinsaturi) di cui fanno parte olii vegetali, noci e nocciole, olive e pesce
- **Grassi idrogenati** ( o trans)

Questo elenco di grassi è noto ormai a tutti, ampiamente, come è noto che vanno preferiti i grassi insaturi rispetto a quelli saturi per via del loro effetto su colesterolo e trigliceridi e per la relazione con malattie cardiovascolari.
Ciò di cui invece si inizia a parlare e di cui non tutti hanno ben afferrato l'importanza, riguarda gli acidi grassi essenziali OMEGA-6 e OMEGA-3

La maggior parte degli acidi grassi può essere sintetizzata dall'organismo, tuttavia gli esseri umani non possiedono gli enzimi necessari a produrre due acidi grassi, denominati appunto "acidi grassi essenziali", che devono essere introdotti con l'alimentazione: si tratta dell'acido α-linoleico (acido grasso polinsaturo omega 3) e dell'acido linoleico (acido grasso polinsaturo omega 6). Le quantità raccomandate dalla letteratura medico-scientifica sono di circa 2– 2,5 gr al giorno di OMEGA3 EPA E DHA e di mantenere un rapporto omega-6 omega-3 di 2-1.

La sola introduzione attraverso l'alimentazione non è però sufficiente a garantire il giusto apporto di questi acidi grassi essenziali. Gli studi evidenziano che per assumere la corretta quantità di omega 3 EPA e DHA dovremmo consumare almeno 300gr di salmone al giorno, oppure 3 kg di aragosta al giorno, o ancora 1 kg di tonno al giorno. Se anche fossimo in grado di mangiare simili quantità di pesce giornalmente, non dobbiamo dimenticare che questi pesci, soprattutto il tonno e il salmone, sono pieni di sostanze inquinanti come diossine e PCB che una volta entrati nel nostro organismo non vengono più eliminati ed è noto il loro potere cancerogeno.

TABELLA 1 - CONTENUTO DI GRASSI TOTALI, GRASSI SATURI E COLESTEROLO IN ALCUNI ALIMENTI

| Alimenti | g di grasso per 100 g di alimento[1] | Peso di una porzione | Contenuto per porzione | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | Grasso | Acidi grassi saturi | Colesterolo |
| | g | g | g | g | mg |
| Olio di oliva | 100,0 | 10 (1 cucchiaio) | 10,0 | 1,6 | 0 |
| Burro | 83,4 | 10 (1 porzione) | 8,3 | 4,9 | 25 |
| Noci secche | 68,1 | 16[2] (4 noci) | 4,1 | 0,3 | 0 |
| Nocciole secche | 64,1 | 16[2] (8 nocciole) | 4,5 | 0,3 | 0 |
| Cioccolata al latte | 36,3 | 4 (1 unità) | 1,5 | 0,9 | 0,4 |
| Cioccolata fondente | 33,6 | 4 (1 unità) | 1,3 | 0,8 | 0 |
| Salame Milano | 31,1 | 50 (8-10 fette medie) | 15,5 | 4,9 | 45 |
| Groviera | 29,0 | 50 (1 porzione) | 14,5 | 8,8 | 9* |
| Parmigiano | 28,1 | 10 (1 cucchiaio) | 2,8 | 1,8 | 9 |
| Mozzarella di mucca | 19,5 | 100 (1 porzione) | 19,5 | 10,0* | 46 |
| Prosciutto di Parma | 18,4 | 50 (3-4 fette medie) | 9,2 | 3,1 | 36 |
| Cornetto semplice | 18,3 | 40 (1 unità) | 7,3 | 4,1* | 30 |
| Carne di bovino (punta di petto) | 10,2 | 70 (1 fettina piccola) | 7,1 | 2,2 | 46 |
| Carne di maiale (bistecca) | 8,0 | 70 (1 fettina piccola) | 5,6 | 2,5 | 43 |
| Uova | 8,7 | 50 (1 unità) | 4,3 | 1,6 | 186 |
| Pizza con pomodoro | 6,6 | 150 (1 porzione) | 9,9 | 1,0* | 0 |
| Prosciutto di Parma (privato del grasso visibile) | 3,9 | 50 (3-4 fette medie) | 2,0 | 0,7* | 36 |
| Latte intero | 3,6 | 125 (1 bicchiere) | 4,5 | 2,6 | 14 |
| Carne di bovino (girello) | 2,8 | 70 (1 fettina piccola) | 1,9 | 0,6 | 42 |
| Acciuga o alici | 2,6 | 100 (1 porzione piccola) | 2,6 | 1,3 | 61 |
| Latte parzialmente scremato | 1,5 | 125 (1 bicchiere) | 1,9 | 1,1 | 9 |
| Pane | 0,4 | 50 (1 fetta media) | 0,2 | 0,02* | 0 |
| Merluzzo o nasello | 0,3 | 100 (1 porzione piccola) | 0,3 | 0,1 | 50 |
| Latte scremato | 0,2 | 125 (1 bicchiere) | 0,3 | 0,2 | 3 |

Dati INRAN aggiornamento 2000

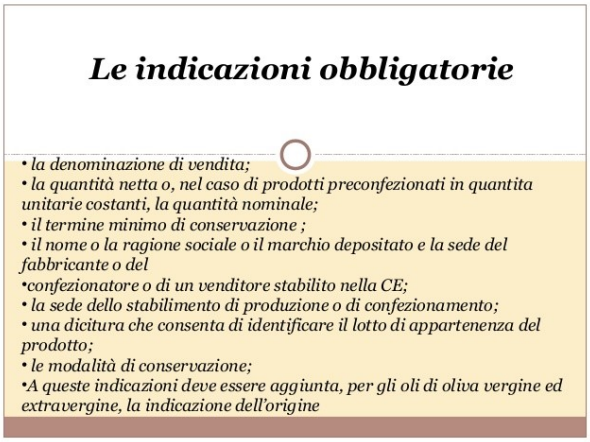
Negli ultimi 100 anni la proporzione tra acidi grassi polinsaturi omega 3 e omega 6 nell'alimentazione occidentale è mutata profondamente . Il giusto rapporto OMEGA-6 OMEGA-3 va da 2-1 a 4-1 a seconda delle scuole di pensiero. Con l'attuale alimentazione il rapporto che assumiamo va da 13-1 a 20-1. Ne segue che l'eccessivo apporto di OMEGA-6 favorisce la produzione di ormoni pro-infiammatori ( eicosanoidi proinfiammatori) che favoriscono a loro volta uno stato infiammatorio tale da facilitare l'insorgenza di cardiopatie, diabete, e cancro. Una maggiore assunzione di OMEGA-3 EPA e DHA favorirebbe la produzione di ormoni antinfiammatori che porterebbero ad una riduzione delle infiammazioni e quindi ad uno stato di equilibrio tra l'Acido Arachidonico ( altamente infiammatorio ) e l'acido eicosapentaenoico ( EPA).
I grassi, al contrario di altre sostanze nutritive, non passano direttamente dall'intestino al sangue. Dopo ogni pasto, un vaso linfatico detto "DOTTO" permette al grasso di superare il diaframma e infilarsi direttamente al cuore. Veniamo quindi disintossicati dai grassi nocivi solo dopo che il cuore li ha messi in circolo con tutte le conseguenze appena citate. Ecco perché i grassi insaturi e gli acidi grassi OMGA-3 ci proteggono dalle malattie cardiovascolari.

## QUANDO FACCIAMO LA SPESA . ***L'ACQUISTO E LA CONSERVAZIONE***

*Spendere pochi euro in più per un olio di qualità può far bene al cuore e ai vasi sanguigni*

**Olio extra vergine di oliva**, **olive**, **noci mandorle** e **nocciole**, **olio di canapa** e **OMEGA-3** sono quindi le migliori fonti di grassi per una sana alimentazione.
Durante i nostri acquisti non è sempre facile scegliere. Non tutti gli oli extra vergini di oliva sono uguali e non tutti gli oli sono di qualità. Più il prezzo è sotto alla soglia dei 10 euro litro, più si rischia di acquistare un prodotto in cui di olive vere ce ne sono ben poche....
Fondamentale, come sempre è leggere l'etichetta nutrizionale. Qui troviamo informazioni obbligatorie, ma anche le informazioni aggiuntive che danno maggior affidabilità al prodotto.

IL Reg .UE 29/2012 all'art 5 prevede la possibilità di inserire in etichetta alcune indicazioni facoltative come il grado di acidità ( limite normativo di max 0,8%), il numero di perossidi ( grado di irrancidimento) ( limite normativo = < 20), il tenore in cere, gli indici spettrofometrici, il tipo di spremitura, le caratteristiche organolettiche relative al gusto ecc.
Attenzione anche agli oli di semi, anche se sono di origine vegetale e apparentemente sembrano più dietetici, in realtà sono ricchi di OMEGA-6 e andrebbero utilizzati con moderazione. Evitiamo di utilizzare i cosiddetti "oli per friggere" dei quali non conosciamo quasi nulla e sono spesso miscugli di oli di non ben nota provenienza.



In caso di fritture, prediligiamo oli con un alto punto di fumo come Arachidi o extravergine di oliva cercando di non superare i 170°C del primo e i 200°C del secondo.

- **L'olio extravergine** è senza ombra di dubbio il miglior olio in assoluto. Numerosi studi dimostrano che esso può proteggere dall'arteriosclerosi, dallo stress cellulare, dall'Alzheimer e dalle malattie degli occhi come la degenerazione maculare. E' utile inoltre in caso di malattie infiammatorie in quanto contiene IDROSSITIROSOLO, una sostanza chimica capace di inibire gli enzimi che producono eicosanoidi infiammatori.

Un'altra cosa che non tutti sanno intorno agli oli nobili è che essi assorbono i radicali liberi presenti nell'aria. Per evitare questo, bisognerebbe chiudere sempre bene il tappo e conservarli in frigorifero.

- **L'Olio di pesce** ( o olio di fegato) era conosciutissimo dalle nostre bisnonne e lo proponevano ogni giorno ai nostri nonni come l'acqua santa. Senza aver tanto studiato chimica o biologia, avevano già capito tutto. L'olio di pesce è ricco di OMEGA-3 a catena lunga EPAe DHA che come dicevamo è altamente antinfiammatori. Bisogna però fare attenzione agli inquinanti. Se si decide di assumere gli OMEGA-3 attraverso integratori, bisogna fare attenzione agli inquinanti che devono essere riportati in etichetta. Spesso questi integratori non vengono filtrati e purificati a sufficienza e si rischia di assumere altissime dosi di mercurio, diossine e PCB (bifenilepoliclorurato). Inoltre non in tutti gli integratori troviamo EPA e DHA che variano anche in quantità. A volte troviamo solo EPA o solo DHA. I migliori prodotti ne contengono una percentuale intorno al 60% , i peggiori solo il 15%. Anche qui attenzione alle etichette. L'ente di controllo sulla qualità dell'olio di pesce (IFOS) stabilisce i seguenti limiti massimi:

- MERCURIO: meno di 10 parti per miliardo
- PCB tot: meno di 45 parti per miliardo
- DIOSSINE TOT: meno di 1 parte per trilione
- OSSIDAZIONE TOTALE: meno di 13 meq/l

- **L'olio di canapa** è un'ottima fonte di grassi e ha un equilibrio OMEGA6-OMEGA-3 in linea con le raccomandazioni dietetiche e cioè 3-1. Nell'olio di canapa sono presenti anche quantità significative di amminoacidi, essenziali al corretto funzionamento dell'organismo, numerose vitamine, tra cui A, E, B1, B2, PP, C; sali minerali come ferro, calcio, magnesio, potassio, fosforo; fitosteroli e cannabinoidi (specialmente CBD, Cannabidiolo) che secondo le più recenti acquisizioni medico-scientifiche hanno un'importante funzione di modulazione per quanto riguarda il sistema immunitario e le funzioni cognitive. L'uso quotidiano di olio di canapa (circa 4/5 cucchiaini al giorno) abbassa rapidamente il colesterolo e i trigliceridi nel sangue . Ha però un bassissimo punto di fumo, quindi è da evitare in cottura. Si conserva in frigorifero una volta aperto.
- **Il burro** è un grasso saturo ed è stato bandito dalle nostre tavole per anni nella convinzione che fosse deletereo per le nostre arterie in quanto ricco di colesterolo. Nel 2010, l'American Journal for Clinical Nutrition ha pubblicato un importante studio sui grassi, concludendo che non vi sono evidenze scientifiche convincenti sul fatto che i grassi saturi causino problemi cardiaci. Né che il consumo di grassi provochi l'obesità

La letteratura scientifica consiglia di assumere giornalmente tramite l'alimentazione, una dose di colesterolo pari a 300mg die.

Una porzione di burro di 10 grammi contiene soltanto 24 milligrammi di colesterolo. Studi scientifici dimostrano inoltre che, pur essendo un grasso saturo, il burro è ricco di vitamina A e carotenoidi ed inoltre vitamina D K ed E. Non genera infiammazione come accade invece con gli acidi grassi OMEGA-6 e fornisce meno calorie rispetto all'olio extravergine (una porzione ordinaria di burro pari a 10 grammi fornisce 75 calorie. 10 grammi di olio extra vergine d'oliva, contengono 90 calorie ). Consumato quindi nelle giuste quantità mi sento di preferirlo anche agli oli di semi, soprattutto per la preparazione di dolci

Per un soggetto adulto sano la quantità ideale - che è bene non superare - è di 10/15 grammi di burro al giorno su un totale di 50/60 grammi di grassi ingeriti.

LA SANA ALIMENTAZIONE CONTINUA DA QUI. *LA PREPARAZIONE*

Ora che la nostra dispensa è ricca di grassi favorevoli, cerchiamo di fare il punto in merito alle quantità utili e ideali all'interno della nostra giornata.
Partendo dal principio di base che la quantità di grassi non deve superare il 30-35% delle calorie totali assunte e che mediamente le calorie necessarie per una persona media vanno dalle 1800-2000 al giorno ( che possono variare a seconda dell'età, del sesso, dello stile di vita e dell'attività sportiva praticata), ne segue che in gr la quantità totale di grassi è di circa 60-65 al giorno suddivisi all'interno dei tre pasti principali e degli spuntini. Di questi 60 gr, 10-15 gr potrebbero essere composti da burro, per esempio ( ma non obbligatoriamente) e il restante, naturalmente, da grassi insaturi e polinsaturi come l'olio extravergine d'oliva, noci, nocciole, olive. Spesso però nei prodotti industriali troviamo molti grassi saturi "nascosti", quindi meglio andarci sempre cauti.
***Resta inteso che le quantità qui menzionate servono solo come esempio e ogni persona deve valutare attentamente il proprio fabbisogno in base alle proprie necessità, al proprio stile di vita e alle eventuali patologie di cui soffre. Solo il proprio medico e una persona esperta in nutrizione possono certamente consigliare le giuste dosi.***

# LA RICETTA DEL MESE

## TORTA ALLO YOGURT

*Tempo di preparazione 20 minuti più il tempo di cottura*

**Ingredienti:**
4 uova
20gr di fruttosio
100 gr di fiocchi di teff
1 vasetto di yogurt bianco magro
41 gr di proteine wey 90 al gusto vaniglia
20 gr di burro
un cucchiaino di lievito per dolci

In una planetaria ho messo il burro , i fiocchi di Teff le proteine e i lievito a sabbiare con la frusta, in alternativa è sufficiente lavorare coi polpastrelli il tutto finché non diventa un impasto tipo sabbiolina.
Ho aggiunto un uovo alla volta continuando a mescolare. Poi ho aggiunto lo yogurt .
Ho foderato una teglia di 20 cm di diametro con della carta da forno leggermente bagnata e strizzata e ho infornato a 170 °C ventilato per circa 4 minuti. La torta deve rimanere bassa e non troppo lievitata.
E' ottima da mangiare la mattina a colazione (50 gr garantiscono circa 7gr di proteine e 9 gr di carboidrati ) o anche a merenda.
Si presta molto bene  come base per altri tipi di torte come per esempio la cheescakes o una crostata alla frutta. In questo caso è' sufficiente cuocerla da sola per metà cottura e, dopo averla farcita, si può proseguire per il tempo rimanente.

Facile, veloce e bilanciato. A basso carico glicemico e naturalmente senza glutine

*Scritto per Glutine? No grazie! Da Alessandra Piazza*


Fonti:
http://www.corriere.it/moda/beauty/15_gennaio_22/stupefacenti-proprieta-antiossidanti-dell-olio-cannabis-dcaa1f34-a21f-11e4-8580-33f724099eb6.shtml
http://www.my-personaltrainer.it/integratori/olio-di-canapa.html
http://www.teatronaturale.it/strettamente-tecnico/l-arca-olearia/22329-indicazioni-facoltative-sull-etichetta-dell-olio-extra-vergine-d-oliva-ma-senza-ingannare-il-consumatore.htm
http://www.eufic.org/article/it/nutrizione/grassi/rid/health-effects-unsaturated-fatty-acids-Summary/
http://nut.entecra.it/3/1/20/140/43/search/grassi/cerca.html
http://www.lastampa.it/2015/05/20/scienza/benessere/il-riscatto-del-burro-non-vero-che-fa-male-anzi-GGcpt8AqTaqlEYENxUUsAL/pagina.html

Bibliografia:
L'intestino felice di Giulia Enders;
Mangiare per prevenire di Mauro Serafini –Emilio Jirillo;
Prevenire con la Zona di Barry Sears