

Gli inevitabili eccessi alimentari di recente memoria meritano qualche riflessione sul fronte dei grassi alimentari. Giova ricordare che la pericolosità degli alimenti grassi deriva non solo dal consumo eccessivo (circa il 70 per cento dei grassi che mangiamo sono "nascosti" nei cibi e solo il 30 deriva dall'atto consapevole del condire), ma anche da una scelta qualitativa sbagliata (eccesso di grassi saturi, di grassi idrogenati, di forme "trans" dovute a trattamenti industriali impropri; carenza di acidi grassi essenziali).

La frazione lipidica della dieta è pur sempre una componente irrinunciabile della dieta, se non altro perché trasporta vitamine e molecole essenziali (acidi linoleico e alfa-linolenico) che il nostro organismo non è capace di sintetizzare. Perciò, i grassi non rappresentano un semplice

A TAVOLA



di Eugenio Del Toma

complemento gastronomico ma con le proteine e i carboidrati formano la triade obbligata delle nostre scelte alimentari. Anche chi vive costantemente in "dieta dimagrante" sappia che senza grassi e senza colesterolo non può vivere. I problemi nascono, invece, dal tipo di grasso usato e dalla quantità totale che non deve superare il 30 per cento delle calorie della dieta (60-67 grammi e 540-603 kcal, per una dieta da 2.000 kcal).

Autorevoli campagne informative ribadiscono i pericoli insiti in una dieta troppo ricca di grassi, incentrando il problema so-

## Grassi in cucina, l'equilibrio vuol dire molto

lo sulla pericolosità di un eccesso di acidi grassi saturi e di colesterolo, largamente presenti nei cibi di origine animale. Al riguardo anche il massimo organo di controllo americano, la Fda, ha deciso di imporre, in tempi brevi, sull'etichetta dei cibi contenenti grassi, la lista dei diversi componenti lipidici; ciò per favorire la scelta di alimenti in cui prevalgano i grassi monoinsaturi, rispetto ai saturi o ai polinsaturi. Le raccomandazioni fornite dagli esperti e da media hanno già dato buoni frutti, visto che le malattie cardiovascolari registrano, non solo in Italia, una

riduzione della mortalità. Prudenza, quindi, ma non terrorismo nei riguardi di qualsiasi sostanza grassa, indipendentemente dalla composizione. A questo proposito basterebbe citare l'esempio del pesce azzurro e dei salmoni che, secondo l'American Heart Association, influenzano favorevolmente sia l'attività antitrombotica ed antiaritmica, sia alcune specifiche patologie, mediante i loro "grassi buoni" (i noti  $\omega$ -3 e relativi derivati). Infine, meno preclusioni per i progressi che l'industria olearia potrà ottenere "aggiustando" la

composizione dei prodotti: ad esempio, utilizzando fonti particolari, sia dai cereali, sia dal ribes o dalle noci, come il recente Olys. La diversificazione potrebbe risultare vantaggiosa non solo sul piano economico (l'extra vergine non è alla portata di tutti) ma anche su quello salutistico. L'impiego di miscele correttamente finalizzate di acidi grassi, magari arricchite di quei componenti minori (fitosteroli, tocoferoli, antiossidanti,  $\omega$ -orizanolo) che la ricerca scientifica ha valorizzato negli ultimi anni, potrebbe meritare a questi prodotti la denominazione di "alimenti funzionali", utili per i potenziali effetti benefici.

Il progresso tecnologico, il crescente interesse delle industrie alimentari ad innovare nella direzione proposta dagli esperti, potrebbero allargare la gamma dei prodotti salutistici e di gusto gradevole, riabilitando il concetto di oli di semi vari. ♦