

Non tutti i grassi vengono per nuocere

di Paola Rinaldi
in collaborazione con



dottessa Carla Ferreri
primo ricercatore presso l'Istituto
Isof-Cnr Area della Ricerca di Bologna

Contenuti negli alimenti oppure aggiunti come condimento in pentola o direttamente a crudo nel piatto, questi nutrienti sono diventati oggetto di una vera e propria caccia alle streghe, che li ha spesso condannati senza appello



Il libro



► Partendo dalla certezza che tutti ne abbiamo bisogno per rimanere in buona salute, *Dalla parte dei grassi* (Mind Edizioni, 143 pagine, 14,90 euro) porta alla ribalta la lipidomica, la scienza che studia non solo la struttura dei lipidi, ma anche la loro funzione e il modo giusto per sceglierli a tavola. Le nozioni scientifiche della dottessa Carla Ferreri sono integrate dalle ricette della biologa Roberta Scanferlati, che insegna a mettere in pratica la composizione di un piatto equilibrato.

EQUILIBRIO

A dispetto di ogni timore, i grassi sono fondamentali per la buona salute fisica e mentale, ma conta molto la misura.

Pericolosi per il cuore, nemici della linea, dannosi per le arterie, complici del colesterolo cattivo: negli ultimi anni, i grassi sono stati demonizzati e accusati di molteplici danni alla salute, al punto da favorire un mercato di prodotti sempre più dietetici e light, almeno nelle promesse in etichetta. Ma davvero questi nutrienti sono così nocivi? E poi sono tutti da evitare?

«A dispetto di ogni timore, i grassi sono fondamentali per la buona salute fisica e mentale», spiega la dottessa Carla Ferreri, primo ricercatore presso l'Istituto Isof-Cnr Area della Ricerca di Bologna. «Il nostro organismo è formato da trillions di cellule: ogni giorno ne creiamo di nuove per sostituire quelle vecchie e consentire al corpo di svolgere tutte le sue funzioni in modo ottimale». I grassi - o lipidi, in termini tecnici - entrano in gioco nella parte più delicata della nascita di una cellula, ossia nella formazione del suo involucro esterno, la cosiddetta membrana: questa, infatti, è composta proprio di grassi, per cui dalla loro qualità e quantità dipende la vita stessa. «Escludere del tutto i lipidi sarebbe come pretendere di circolare con un'auto senza alcuna forma di carburante», semplifica l'esperta. «Il vero problema, quindi, è scegliere i grassi giusti da portare in tavola».

Saturi e insaturi

La prima distinzione, ormai piuttosto nota, è quella fra grassi saturi e insaturi, che si differenziano per la composizione delle rispettive molecole: nei primi, gli acidi grassi sono "impacchettati" in maniera compatta, mentre nei secondi la struttura è meno rigida ed esistono zone di comunicazione con l'esterno. Queste caratteristiche hanno diverse conseguenze all'interno dell'organismo: immaginando l'effetto dei grassi saturi, potremmo pensare a zone "rigide" che si creano ad esempio lungo le pareti delle arterie, attirando così una maggiore quantità di colesterolo per rendere le membrane più fluidi. Al contrario, i grassi insaturi aiutano a tenere quelle stesse pareti elastiche e fluidi, senza problematiche di richiamo di colesterolo.

«In realtà, non esiste una categoria di grassi "buona" o "cattiva" in senso assoluto, perché entrambi lo diventano quando si trovano o meno in adeguata quantità e in corretta proporzione tra loro.

In altre parole, se alcuni grassi prevalgono sugli altri, si crea uno squilibrio con conseguenze gravi sulle funzioni

Le nostre ricette

Spaghetti integrali allo sgombro



INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 2 sgombri da 250-300 g l'uno
- 1 cavolo cappuccio medio
- 2 acciughe sott'olio
- 1 cipolla
- aglio e prezzemolo
- 4 cucchiai di olio extravergine di oliva
- 1/2 bicchiere di vino bianco
- sale e pepe
- 320 g di spaghetti integrali

PREPARAZIONE

- * Pulite il pesce e ricavate i filetti lasciando la pelle, poi tagliate ogni filetto a pezzetti di 2 cm.
- * Mettete sul fuoco una pentola di acqua salata e, quando bollirà, buttate gli spaghetti.
- * Scaldate una padella con olio di oliva extravergine e, appena caldo, adagiatevi i cubetti di sgombro mettendo la pelle a contatto della padella. Cuocete per 5-7 minuti senza mescolare, ma muovendo solo il tegame. Mettete i pezzetti di pesce in un piattino e aggiungete nella stessa padella la cipolla tritata finemente, uno spicchio d'aglio e l'acciuga pestata.
- * Mescolando con un cucchiaio di legno, fate rosolare la cipolla e sciogliete bene l'acciuga, unite il cappuccio tritato e fatelo cuocere per 10-15 minuti, togliendo l'aglio. Rimettete lo sgombro, sfumate con mezzo bicchiere di vino bianco, salate poco e continuate la cottura.
- * Scolate gli spaghetti e uniteli al sugo assieme a due cucchiaiate di prezzemolo tritato e a una generosa spolverata di pepe. Mescolate tutto e impiattate.



Le nostre ricette

Polpettone alla quinoa con broccoli e pinoli



INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 800 g di broccoli
- 100 g di quinoa
- 1 uovo
- 1 cucchiaio di parmigiano
- 1 spicchio di aglio
- 1 peperoncino
- sale
- un po' di farina di mais
- 3-4 cucchiai di olio extravergine di oliva

PREPARAZIONE

- Pulite i broccoli, divideteli a cimette e cuocete a vapore per 10 minuti. Sciacquate molto bene la quinoa sotto l'acqua corrente, poi cuocetela in acqua bollente salata per 15 minuti.
- Mettete i broccoli in padella con uno spicchio d'aglio, peperoncino e 2 cucchiai di olio, salate e fate insaporire a caldo per un paio di minuti. Togliete l'aglio e schiacciate con una forchetta i broccoli, quindi scolate la quinoa e aggiungetela in padella. Mescolate per far amalgamare tutto e fate raffreddare.
- Tostate i pinoli in padella e aggiungete al composto di broccoli l'uovo sbattuto, il parmigiano e i pinoli tostati. Impastate fino a ottenere un composto omogeneo.
- Formate un polpettone, passatelo nella farina di mais e spalmate con un paio di cucchiai di olio. Cuocete in forno in teglia a 180°C per 30 minuti e tagliate a fette per servire.



Di quali grassi siamo fatti

● Oggi, è possibile sottoporsi a un esame della composizione dei grassi della membrana cellulare (analisi lipidomica di membrana): dopo un piccolo prelievo di sangue, un'apparecchiatura robotica - studiata da ricercatori del Consiglio nazionale delle ricerche - è in grado di isolare i globuli rossi maturi, ovvero quelli che nel corpo umano hanno raggiunto il massimo della vita media (di circa quattro mesi) e la cui membrana ha raccolto le informazioni sullo stato generale.

A quel punto, è possibile ottenere un profilo molecolare individuale, da cui lo specialista può stabilire quali aspetti della dieta o del metabolismo devono essere migliorati per portare la membrana a realizzare un ottimale equilibrio dei grassi. L'analisi lipidomica di membrana ha basi scientifiche molto solide, fondate sulle conoscenze acquisite da decenni sulla membrana cellulare e sui grassi. Dal Cnr di Bologna è scattato il progetto per uno spin-off, Lipinutragen, che rappresenta il fiore all'occhiello dell'ente per l'applicazione della scienza nella società.

RISERVA DI SALUTE
In cucina privilegiare i grassi vegetali, soprattutto l'olio di oliva a crudo.

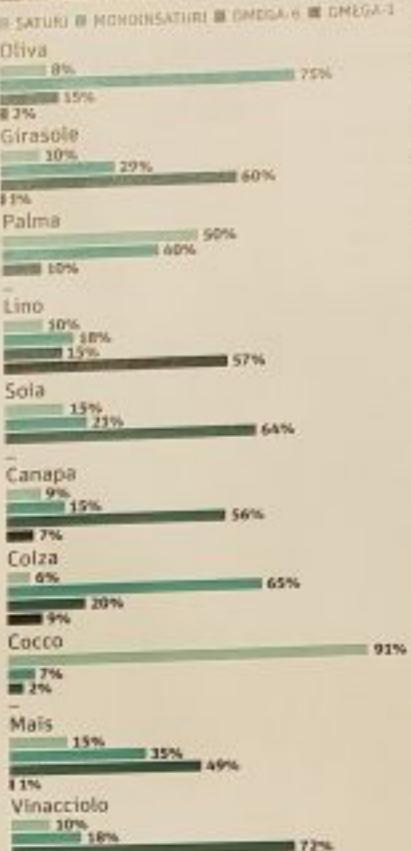


● cellulari». Due campanelli d'allarme a cui dobbiamo prestare attenzione: una sensazione di stanchezza al risveglio, quando al contrario dovremmo sentirci ritemprati dal sonno notturno, e un senso di affanno nel salire una sola rampa di scale. Entrambi i segnali potrebbero risalire a uno squilibrio fra i grassi che formano la membrana cellulare creando, di conseguenza, difficoltà a svolgere le sue naturali funzioni di scambio di nutrienti e ossigeno.

Come sceglierli

Che fare per "correggere" l'equilibrio? La prima regola è tenere a mente un concetto. I grassi saturi possono essere prodotti direttamente dall'organismo, pertanto non è necessario assumerli attraverso la dieta poiché non rimarremo mai senza, e comunque non bisogna superare un massimo di 22 grammi al giorno per le donne e 27 grammi quotidiani per gli uomini. «In alcune condizioni di salute poi, come problemi epatici oppure metabolici e di incremento del peso, la loro assunzione deve diminuire e aggirarsi intorno ai 10

Gli acidi grassi nei principali oli di uso alimentare



grammi al giorno per prevenirne l'accumulo», specifica l'esperta. «Anche alcuni grassi insaturi possono essere preparati dall'organismo tramite reazioni enzimatiche: si tratta dei monosaturi, presenti, ad esempio, nell'olio di oliva. Quelli polinsaturi invece, come gli Omega-3 e gli Omega-6, devono necessariamente essere assunti con il cibo, come gli amminoacidi, le vitamine e i minerali. Possiamo trovarli in alcuni oli vegetali, come quello di lino, noci e girasole, ma anche in pesce, alghe, frutta secca, cereali integrali, tuorlo d'uovo e, un po' a sorpresa, negli spinaci».

Leggere l'etichetta

In aiuto viene come sempre l'etichetta nutrizionale, su cui possiamo leggere sia il contenuto di grassi totali (su 100 grammi o 100 millilitri di prodotto) sia l'indicazione dei grassi saturi su questa quantità complessiva. «Per esempio, se in 100 grammi di prodotto i grassi totali sono pari a 20 grammi, di cui 3 saturi, attraverso una semplice sottrazione possiamo ricavare che i grassi insaturi sono ben 17», chiarisce Fer-

ri. «Tuttavia, questo calcolo non è sufficiente per stabilire parametri di qualità, perché non possiamo sapere di quali grassi insaturi si tratta, ossia se monoinsaturi oppure polinsaturi. Per capirlo, bisogna consultare la lista degli ingredienti e leggere quale tipo di olio o grasso è stato utilizzato nella ricetta». Se è stato adoperato olio di oliva, i 17 grammi di grassi insaturi saranno prevalentemente monoinsaturi. Se invece è stato utilizzato olio di girasole, allora si tratterà prevalentemente di grassi polinsaturi della serie Omega-6. «Questi ultimi, però, devono sempre essere in equilibrio con gli Omega-3, in un rapporto almeno di 4-5 (Omega-6) a 1 (Omega-3), che si può anche adeguare a seconda della condizione del soggetto».

I grassi polinsaturi infatti sono più deteriorabili rispetto a quelli saturi e monoinsaturi, perché in presenza di ossigeno si degradano, «e di ciò bisogna tenere conto quando si utilizzano gli oli che ne sono ricchi per la frittura», raccomanda Ferreri. «Se poi facciamo un utilizzo eccessivo di integratori che li contengono, possiamo anche rischiare di mettere sotto stress l'organismo con un aumento della produzione di radicali liberi e sostanze tossiche di degradazione».

Le regole per tutti

Ricapitolando, nella vita di ogni giorno:

* i grassi monoinsaturi e polinsaturi devono essere presenti in quantità pressoché simili tra loro oppure si può scegliere di consumare di più alimenti ricchi di grassi polinsaturi, che sono i più necessari per la salute;

* i grassi saturi vanno limitati al massimo e sostituiti dai grassi monoinsaturi (per esempio, l'olio di oliva al posto del burro). Nelle malattie metaboliche e in altre condizioni patologiche, il calcolo dei grassi saturi va fatto con l'aiuto di uno specialista per mantenerlo al di sotto dei 10 grammi al giorno;

* vanno evitati i regimi alimentari che escludono del tutto alimenti o ingredienti, spesso fonti di grassi essenziali: per esempio, il pesce eliminato nelle diete vegane - ottima fonte di Omega-3 - va quanto meno sostituito con prodotti vegetali che contengano i medesimi grassi, come le alghe;

* i grassi solidi e gli oli utilizzati per la cottura o come condimenti sono gli alimenti più ricchi di acidi grassi saturi e insaturi. Pertanto, l'aggiunta di una noce di grasso (burro o strutto, 20-25 grammi), di un cucchiaio (4 grammi) o di un cucchiaio (15 grammi) di olio può influenzare fortemente la composizione finale in grassi del nostro piatto.

