

I RISCHI DEI CIBI INDUSTRIALI: quali grassi ?



Redazionale

Anni fa negli Usa si riteneva che i grassi animali fossero estremamente dannosi: essi furono demonizzati e diedero origine a campagne di sollecitazione alla popolazione a consumarne di meno.

Ricerche successive hanno dimostrato che una significativa riduzione dell'assorbimento di tali grassi non corrispondeva ad una altrettanto significativa riduzione delle malattie cardiovascolari o della malattia arteriosclerotica o delle ipercolesterolemie, mentre si è scoperto che l'uso dei grassi vegetali trans (idrogenati o parzialmente idrogenati) soprattutto unito agli zuccheri (merendine industriali per bambini e non) ha il potere di danneggiare strutture fondamentali dell'organismo.

Perché questi grassi sono peggiori dei grassi animali?

Perché mentre questi entrano nel metabolismo in modo naturale, quelli trans non sono riconosciuti dall'organismo come dannosi che li utilizza come quelli animali per la costruzione delle membrane cellulari e per le altre esigenze organiche.

Poiché le strutture trans hanno la caratteristica di essere estremamente rigide il sito dove vengono utilizzate avrà un irrigidimento strutturale e col tempo ridurrà la sua capacità di funzionamento.

Mary Enig ricercatrice del Maryland (*Lipids Research Group, Department of Chemistry and Biochemistry, University of Maryland*), è un'autorità mondiale nel campo dei grassi trans.

Ha riassunto così i seguenti danni organici dei grassi trans:

- Abbassano il colesterolo HDL e alzano quello LDL
- Aumentano il rischio cardiovascolare più dei grassi saturi
- Abbassano il valore biologico del latte materno
- Causano un basso peso dei bambini alla nascita
- Aumentano i livelli di insulina in risposta a un carico glicemico
- Interferiscono con la risposta immunitaria diminuendo l'efficienza della risposta delle cellule B e aumentando la proliferazione delle cellule T
- Diminuiscono il livello di testosterone
- Inibiscono alcune reazioni enzimatiche fondamentali
- Alterano la permeabilità e la fluidità delle membrane cellulari

- Alterano la costituzione e il numero degli adipociti (cellule di deposito del grasso)
- Interferiscono con il metabolismo degli acidi grassi essenziali omega-3
- Incrementano la produzione di radicali liberi.

I grassi idrogenati e la margarina sono composti industriali di sintesi, inventati all'inizio del secolo, largamente utilizzati dall'industria alimentare.

Essi sono utilizzati per motivi puramente economici e cioè:

- costano meno dei grassi di qualità, come il burro;
- irrancidiscono molto più lentamente e quindi consentono una durata maggiore dei prodotti;
- hanno un punto di fusione più elevato rispetto ai grassi vegetali di partenza, quindi possono sostituire efficacemente il burro.

"In genere quando una sostanza è tollerata dal corpo si fissano delle dosi giornaliere accettabili (per esempio per il dolcificante aspartame è di 50 mg/kg (peraltro cancerogeno), per il vino un paio di bicchieri al giorno ecc). Ebbene l'Institute of Medicine (IOM) of the National Academies of Sciences, Engineering, Medicine and Research Council americano ha proposto per i grassi trans un Tolerable Upper Intake Level (UL) di ZERO."

Dove si trovano I grassi trans si trovano purtroppo in moltissimi prodotti industriali e artigianali. Tuttavia, non è difficile eliminarli completamente dalla propria alimentazione.

I grassi trans li troviamo in tutti gli alimenti che riportano come dicitura tra gli ingredienti: oli vegetali idrogenati, oli vegetali parzialmente idrogenati, grassi vegetali idrogenati, grassi vegetali parzialmente idrogenati, margarina.

Le temperature elevate della cottura aumentano la pericolosità di questi grassi.

Ecco perché i fritti a partire da oli vegetali ricchi di grassi polinsaturi sono comunque dannosi.

I seguenti prodotti di largo consumo vanno tenuti sotto controllo. Tutti riportano gli ingredienti e quindi è semplice individuare la presenza di grassi trans:

- prodotti da forno confezionati, come biscotti, brioche, focacce, crostate, torte, patatine in sacchetto ecc.;
- prodotti da forno artigianali.

Da tenere sotto controllo soprattutto i prodotti di pasticceria, che nel 90% dei casi fanno uso di grassi trans. Gli esercizi devono obbligatoriamente riportare in vista gli ingredienti di ciò che vendono, se non li trovate chiedeteli all'esercente e se trovate margarina o grassi idrogenati tra gli ingredienti, cambiate pasticceria. Purtroppo per gli amanti del cappuccino e brioche, noterete ben presto che sarà molto difficile trovare dei prodotti fatti con il burro e non con la margarina...

-Gelati artigianali La situazione dei gelati non è grave come quella delle pasticcerie, ma il rischio è comunque alto. Ormai quasi tutte le gelaterie fanno uso di preparati industriali che spesso contengono grassi trans, che hanno il vantaggio di far sciogliere il gelato più lentamente. Valgono le stesse indicazioni

delle pasticcerie: verificate se tra gli ingredienti ci sono i grassi trans e create una lista personale di gelaterie di qualità che non fanno uso di grassi trans.

In questo caso, fortunatamente, qualità del gelato equivale spesso a assenza di grassi trans.

Al ristorante: oltre ovviamente ai prodotti appena descritti, che vengono serviti anche al ristorante, bisogna cercare di evitare quelle preparazioni che fanno uso probabile di margarina.

Il filetto al pepe, in moltissimi ristoranti, viene cotto nella margarina.

I dolci, se non sono "della casa", sono acquistati da pasticcerie industriali o artigianali che al 90% usano margarina.

Per evitare di essere visti in malo modo (ma non ne vedrei comunque il motivo), potreste chiedere la presenza di margarina nei vari piatti fingendo una allergia a tale sostanza.