

19 marzo 2010 12:57

Grassi. Sono tutti dannosi? Crollo di un mito

di [Primo Mastrantonì](#)



I grassi sono tutti dannosi per la salute? O meglio, gli acidi grassi, che sono i componenti fondamentali dei grassi (lipidi), hanno qualche ruolo nelle malattie cardiovascolari, nel diabete, nell'obesità e in certi tipi di cancro? L'Agenzia francese di sicurezza alimentare (Afssa (<http://www.afssa.fr>)) ha pubblicato un parere sull'apporto nutrizionale di questi acidi. Oggi non si dispone di dati scientifici soddisfacenti per affermare quale quantità e quale tipo di acidi grassi dobbiamo assumere al giorno per vivere in buona salute, spiega in sostanza Eric Bruckert, esperto nella prevenzione di malattie cardiovascolari. Secondo Bruckert servirebbero sperimentazioni di un'ampiezza tale che la tecnologia disponibile non consente. Quello che si può dire è che una particolare tipologia di acidi grassi, "i trans", presenti nella margarina e nei dolci di pasticceria, sono gli unici grassi il cui effetto è d'aumentare il colesterolo cattivo e di ridurre quello buono. Anche le patate fritte (fast food) contengono una elevata percentuale di "trans". Allo stesso modo è vivamente sconsigliato il consumo di olio di palma e olio di copra (cocco). Tale tipologia di grassi rende più rigide le membrane cellulari, può alterare il lume dei vasi e provocare malattie croniche o degenerative. Per il resto, l'Afssa ritiene che i grassi acidi tanto vilipesi possano essere assunti, ancorché in quantità ragionevole.