

Pratico
da appendere

Alimentazione per
migliorare i valori dei
grassi nel sangue



Alimentazione per migliorare i valori dei grassi nel sangue

Che cosa sono i grassi del sangue?

I grassi del sangue sono il colesterolo e i trigliceridi. Il colesterolo è una sostanza fondamentale per la vita, poiché è uno dei componenti delle cellule, oltre alla materia prima per la formazione di diversi ormoni e della vitamina D e l'elemento di base degli acidi biliari. La maggior parte del colesterolo viene prodotta nel fegato, a partire dai grassi (acidi grassi saturi) provenienti dall'alimentazione. Il resto proviene direttamente dal colesterolo contenuto negli alimenti.

Se il contenuto di colesterolo nel sangue è troppo elevato, esso si deposita sulle pareti dei vasi sanguigni e il rischio di aterosclerosi (indurimento delle arterie) aumenta. A causa del restringimento dei vasi sanguigni, l'aterosclerosi comporta la riduzione o addirittura un'interruzione del flusso sanguigno e, quindi, un'insufficiente apporto di ossigeno agli organi. Le conseguenze possono essere disturbi della circolazione locale, infarto miocardico o ictus. Oltre al colesterolo, i fattori di rischio di aterosclerosi sono il fumo, l'ipertensione arteriosa, il diabete di tipo 2, il sovrappeso e l'insufficiente attività fisica.

I trigliceridi sono grassi cosiddetti neutri. Anch'essi hanno la loro importanza nello sviluppo dell'aterosclerosi e sono i componenti principali dei grassi assunti con l'alimentazione. Il grasso corporeo consiste per la maggior parte di trigliceridi. Un'alimentazione non sana, l'eccessivo consumo di alcool, ma anche fattori ereditari, aumentano i livelli dei trigliceridi nel sangue.

Il colesterolo «buono» e quello «cattivo»

Affinché il colesterolo svolga i suoi importanti compiti nell'organismo, deve essere trasportato nel sangue. Siccome i grassi sono insolubili in acqua, per il trasporto in un mezzo acquoso essi devono essere inglobati nelle cosiddette lipoproteine (es. LDL e HDL).

Le lipoproteine «cattive» LDL trasportano il colesterolo dal fegato alle diverse cellule. Se la concentrazione di colesterolo LDL nel sangue è troppo elevata, esso si deposita nelle pareti dei vasi sanguigni.

Al contrario, il colesterolo HDL «buono» trasporta il colesterolo dal sangue al fegato, dove viene scomposto ed eliminato. Il colesterolo HDL previene il deposito nelle pareti vasali e può, quindi, contrastare l'aterosclerosi. Un valore elevato di HDL può proteggere dalla comparsa dell'aterosclerosi ed è quindi desiderabile.

Alimentazione per migliorare i valori dei grassi nel sangue

Per mantenere buoni valori dei grassi nel sangue non è importante solo la quantità dei grassi provenienti dall'alimentazione, ma anche il loro tipo. I grassi si distinguono in base al tipo di acidi grassi, che possono essere saturi, mono- o polinsaturi.

Acidi grassi saturi

Gli acidi grassi saturi possono essere prodotti dall'organismo stesso e la loro assunzione alimentare non sarebbe necessaria. Sono presenti soprattutto nei prodotti di origine animale e fungono da riserva energetica per l'organismo. La maggior parte degli acidi grassi saturi ha un effetto negativo sui valori dei grassi nel sangue.

Acidi grassi monoinsaturi

Anche gli acidi grassi monoinsaturi provenienti da oli e noci fungono da fonte energetica per l'organismo. Al contrario degli acidi grassi saturi, essi hanno un effetto positivo sui valori dei grassi nel sangue.



Acidi grassi polinsaturi

Gli acidi grassi polinsaturi sono essenziali, cioè non possono essere prodotti dall'organismo stesso, per cui devono essere assunti con gli alimenti. Essi si dividono in acidi grassi omega-6 e acidi grassi omega-3. Un'alimentazione ricca di acidi grassi polinsaturi influenza positivamente i valori dei grassi nel sangue. L'apporto d'acidi grassi omega 3 tramite il cibo è, in media, spesso insufficiente, poiché si mangiano troppo pochi pesci grassi.

	Provenienza (esempi)	Effetti sui grassi del sangue
Acidi grassi saturi	Grasso animale, snack, grassi da arrosto, grasso di cocco	Un apporto troppo grande aumenta il colesterolo LDL
Acidi grassi	Olio d'oliva, olio di colza, mandorle, nocciole	L'aumentato apporto abbassa il colesterolo LDL, soprattutto per sostituzione degli acidi grassi saturi nell'alimentazione
Acidi grassi polinsaturi: omega-3	Olio di colza, olio di semi di lino, noci comuni, pesci grassi, verdura in foglie verde scuro	I trigliceridi si riducono
Acidi grassi polinsaturi: omega-6	Olio di semi di girasole, olio di cartamo, olio di semi di zucca, olio di germi di mais, olio di semi di uva, latticini	Il colesterolo LDL si riduce, ma se l'apporto è molto elevato si riduce anche il colesterolo HDL

Acidi grassi trans

Gli acidi grassi trans originano tra l'altro dal processo industriale di indurimento degli oli vegetali (es. produzione della margarina) e dal prolungato riscaldamento dei grassi. Essi agiscono negativamente sui valori dei grassi nel sangue, poiché portano a un aumento del colesterolo LDL e a una riduzione del colesterolo HDL.

Colesterolo

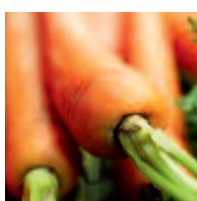
Il colesterolo proveniente dall'alimentazione aumenta solo lievemente il colesterolo LDL. Tuttavia, è sempre opportuno tenere sotto controllo il colesterolo della propria alimentazione.

Raccomandazioni per l'assunzione dei grassi

Limitare l'apporto di grassi al 20-35% (massimo 40%) dell'introito calorico giornaliero. In pratica, per la maggior parte delle persone questo significa consumare 60-80 g di grassi al giorno. La composizione dei grassi gioca qui un ruolo importante. Gli acidi grassi saturi dovrebbero coprire meno di 10% del fabbisogno energetico e gli acidi grassi monoinsaturi ca. 10-15%. La percentuale di 10-15% corrisponde a 20-30 g di grassi per un fabbisogno di 2000 kcal. Gli acidi grassi polinsaturi omega 6 dovrebbero essere assunti nella percentuale di 2.5-9% (al massimo 20 g per 2000 kcal). Nel caso degli acidi grassi omega 3 le raccomandazioni prevedono 1-4.4 g, corrispondenti a ca. 0.5-2.0% per un fabbisogno energetico giornaliero di 2000 kcal.

Raccomandazioni per migliorare i valori dei grassi nel sangue

- Consumare 2 porzioni al giorno di frutta e 3 porzioni di verdura.
- Scegliere prodotti a base di cereali integrali che aumentano l'apporto di fibre naturali.
- Sostituire gli alimenti ricchi di grassi con quelli poveri di grassi.
- Consumare il meno possibile acidi grassi saturi (es. prodotti del latte intero, carne, prodotti carnei, dolci ecc.).
- Attenzione ai grassi «nascosti», ad esempio in cioccolato, pasticceria, pasta sfoglia, insaccati, affettati, Rösti, patatine fritte, impanature ecc.



- Consumare ad ogni pasto un alimento ricco di proteine. Si raccomanda di consumare ogni giorno 3 porzioni di latte/latticini più 1 porzione al giorno di un altro alimento ricco di proteine (p.es. carne, pesce, uova, tofu, quorn, seitan, formaggio, quark). Alternare queste fonti di proteine e scegliere carne magra o pollame o latticini a basso contenuto di grassi.
- Un paio di noci (es. noci comuni) al giorno forniscono acidi grassi polinsaturi.
- Usare oli ad alto valore nutritivo, quali quelli d'oliva e di colza, per la cucina fredda.
- Scegliere metodi di preparazione con pochi grassi, quali ad esempio la cottura in umido o al vapore; utilizzare per stufare l'olio d'oliva e per rosolare l'olio di semi di girasole.

Esempi di alimenti raccomandati e da evitare

Raccomandati	Da evitare
Insalata, frutta Tutti i tipi	Salse e condimenti ricchi di grassi
Pane, prodotti da forno Pane integrale, pane di segale	Treccia, croissant, panini dolci
Patate Patate lesse, patate cotte con la buccia	Patatine fritte, patate saltate in padella, Rösti



Latte e derivati del latte

Prodotti di latte scremato, ad esempio latte drink, latte magro, latticello, cottage cheese, quark magro, formaggio un quarto grasso

Prodotti del latte intero, quali latte intero, panna, quark alla panna, formaggio intero

Carne

Carne magra, ad esempio petto di pollo senza pelle, fettine o filetto di manzo, vitello oiaiale

Carne striata di grasso, ad esempio carne macinata, collo, carne in salsa alla panna

Pesce, frutti di mare

Pesce, soprattutto salmone

Pesce impanato, pesce con salse grasse (maionese), frutti di mare



Noci, frutti oleaginosi

Avocado, olive (con moderazione, perché ricche di grassi)

Noci, soprattutto quelle comuni (con moderazione, perché ricche di grassi)

Noci di cocco

Dolci

Ghiaccioli, sorbetti

Gelati cremosi

Biscotti magri, quali ad esempio i dolcetti all'anice, i Willisauer Ringli o le meringhette

Biscotti ricchi di grassi, quali ad esempio, quelli friabili al burro, i prussiani, i biscotti al cocco

Orsetti gommosi

Cioccolato

Snack

Bastoncini salati, brezel salati, popcorn (fatti in casa)

Dolci a sfoglia, patatine

Oli

Olio d'oliva, olio di colza

Olio di palma, grasso di palma

Bevande

Acqua, bibite non zuccherate

Bevande alcoliche, bevande zuccherate

