



## Informazioni

## nutrizione

### Raccomandazioni sui grassi

Oltre ai carboidrati e alle proteine, i grassi costituiscono uno dei tre nutrienti principali e sono indispensabili per un gran numero di funzioni dell'organismo umano. In base alla piramide alimentare svizzera, l'apporto giornaliero di grassi dovrebbe essere compreso tra il 20 e il 35% (max 40%) dell'apporto energetico quotidiano. Tuttavia, per la nostra salute non è importante solo la quantità di grassi assunti, bensì anche e soprattutto il tipo (vale a dire la percentuale dei diversi acidi grassi).

#### 1. I grassi come fonte di energia

I grassi rappresentano la sostanza nutritiva più ricca di energia e sono in grado di fornire, per ogni grammo, oltre il doppio dell'energia («calorie») dei carboidrati o delle proteine. Il consumo eccessivo di grassi/oli e di alimenti ricchi di grassi può causare sovrappeso e obesità. D'altro canto, i grassi e gli oli sono in grado di esaltare i sapori, fungono da vettori per le vitamine liposolubili A, D, E e K e forniscono gli acidi grassi vitali per l'organismo.

#### 2. Cosa sono gli acidi grassi e quali tra loro sono particolarmente importanti?

Gli acidi grassi sono i componenti dei grassi alimentari e vengono suddivisi in tre gruppi principali:

- **Acidi grassi saturi:** Possono essere prodotti direttamente dall'organismo e quindi non è indispensabile assumerli con l'alimentazione. Sono presenti soprattutto negli alimenti di origine animale e nei prodotti da essi derivati (come ad esempio burro, formaggi, insaccati, prodotti di pasticceria) ma anche nell'olio di palma e nel grasso di cocco.
- **Acidi grassi monoinsaturi:** Sono presenti soprattutto nell'olio di colza e in quello di oliva. La maggiore assunzione di acidi grassi monoinsaturi al posto di quelli saturi consente di ridurre il livello del colesterolo ed è perciò associata a un minor rischio di sviluppare patologie cardiocircolatorie. Gli acidi grassi monoinsaturi dovrebbero costituire la componente principale di tutti gli acidi grassi della nostra alimentazione.
- **Acidi grassi polinsaturi:** Sono acidi grassi essenziali, vale a dire che non vengono prodotti dall'organismo e che devono essere assunti con gli alimenti. Gli acidi grassi polinsaturi possono essere a loro volta suddivisi in acidi grassi n-6 (omega 6) ed n-3 (omega 3) e si trovano soprattutto negli alimenti di origine vegetale e nei pesci grassi. Questi acidi grassi, se usati al posto degli acidi grassi saturi,



contribuiscono a regolare i meccanismi dell'infiammazione e sono utili nella prevenzione delle malattie cardiovascolari.

### 3. Di quanti grassi abbiamo bisogno?

Percentuale di grassi raccomandata, riferita ad apporto energetico giornaliero di 2000 kcal / 8374 kJ<sup>1</sup>:

	<b>Percentuale di grassi nel fabbisogno energetico quotidiano</b>	<b>Quantità corrispondente</b>
Grassi totali	20-35% (max 40%)	45-80 g (max 90 g)
Acidi grassi saturi	< 10%	< 20 g
Acidi grassi monoinsaturi	10-15% (max 20%)	20-35 g (max 45 g)
Acidi grassi polinsaturi		
➤ n-6 (omega 6)	2,5-9%	5,5-20 g
➤ n-3 (omega 3)	0,5-2%	1-4,4 g

<sup>1</sup> 2000 kcal/giorno corrispondono al fabbisogno energetico medio di una donna normopeso che svolge un'attività fisica limitata

### 4. Quali oli/grassi è meglio assumere?

Per ottenere un apporto sufficiente di acidi grassi essenziali sono necessari oli/grassi ricchi di acidi grassi mono- e polinsaturi. È opportuno seguire i seguenti consigli:

- 2-3 cucchiaini (20-30 g) al giorno di olio vegetale, di cui almeno la metà costituito da olio di colza
- Una porzione (20-30 g) al giorno di frutta oleaginosa e semi non salati
- Consumare quantità molto limitate di burro, margarina, panna ecc. (ca. 1 cucchiaino = 10 g al giorno)
- Mangiare pesce 1-2 volte alla settimana (preferibilmente le specie più ricche di grassi come ad esempio aringa, trota, salmone)

Se si desidera ridurre l'apporto energetico o adottare una dieta con pochi grassi è consigliabile ricorrere alle alternative povere di grassi di alimenti quali latte, carne e prodotti dolci e salati. Non si deve invece limitare la quantità di oli vegetali utili per la salute.

### 5. Raccomandazioni per la gravidanza e l'allattamento

Durante la gravidanza e l'allattamento i pesci grassi sono una fonte importante di acidi grassi a catena lunga n-3 (omega 3). Tuttavia, alcuni di questi pesci contengono quantitativi elevati di metilmercurio, diossine o composti diossina-simili. Queste sostanze possono avere effetti negativi sullo sviluppo del feto o del neonato, motivo per cui in gravidanza e durante l'allattamento è opportuno seguire le seguenti raccomandazioni:

- Evitare anguilla, pesce spada, marlin/aguglia imperiale, squalo, aringa baltica e salmone baltico
- Limitare a una porzione (100 - 120 g) alla settimana il consumo di tonno fresco o di luccio di provenienza estera

Previo consulto medico, è eventualmente consigliabile assumere integratori o supplementi in grado di garantire il corretto apporto di acidi grassi essenziali.

### 6. Documenti

- **Informazioni tecniche sui grassi:** Ufficio federale della sicurezza alimentare e di veterinaria USAV
- **Ulteriori informazioni/documenti sui grassi:** Società Svizzera di Nutrizione SSN