

I grassi nella dieta, quali sì e quali no

Non bisogna eccedere nel consumo dei grassi, ma bisogna saper scegliere tra grassi buoni e grassi cattivi. Quelli buoni portano infatti beneficio alla nostra salute.

I **grassi** contenuti nei cibi che consumiamo ogni giorno non sono tutti uguali, alcuni sono addirittura indispensabili: impariamo a capire che cosa sono, a che cosa servono e come sceglierli con il contributo della dottoressa **Lidia Rota**, responsabile del **Centro di Prevenzione Cardiovascolare Globale di Humanitas**, che da anni, in qualità di presidente di **ALT-Associazione per la Lotta alla trombosi e alle malattie cardiovascolari ONLUS** partecipa a **tavoli europei** che discutono temi legati alla **salute pubblica**.



«Una dieta completamente priva di grassi è dannosa: in quantità limitata **alcuni grassi sono indispensabili**.

Esistono diversi tipi di grassi:

1. quelli che il **corpo produce da solo**, accumulando le calorie assunte con i cibi e non consumate con l'attività delle cellule e dei muscoli durante **l'attività fisica**
2. quelli **contenuti nei cibi**, di origine animale o vegetale: generano **energia** necessaria perché le cellule del corpo funzionino e, per esempio, sono indispensabili perché lo stomaco permetta l'assunzione di alcune **vitamine** (infatti dette liposolubili: **A, D, E e K**) altrimenti è come se non le avessimo mangiate e al corpo mancano.

Il lato oscuro dei grassi risiede nel loro **alto contenuto di calorie**: se mangiamo cibi che contengono calorie in eccesso rispetto a quelle che consumiamo, le accumuleremo sotto forma di grasso che si deposita **sotto la pelle**, intono ai **visceri**, nei **muscoli**. E ingrasseremo: **sovrappeso** e **obesità** sono dannosi per la salute .

Siamo stati abituati negli ultimi anni a considerare i **grassi** solo come dannosi per il **cuore** e per la salute delle nostre **arterie**; e perché peggiorano il profilo di **rischio cardiovascolare** dei pazienti **diabetici**, sovrappeso od obesi, e addirittura per alcune correlazioni con la possibilità di sviluppare **tumori**.

Non tutto quello che si dice è vero: molte ricerche sono in corso per chiarire **quali danni e quali benefici** i grassi possano portare alla nostra salute. Mangiare una moderata quantità di grassi sembra effettivamente **giovare** alla salute, soprattutto se sono “**grassi buoni**” e non “pericolosi o cattivi”. Dobbiamo informarci e poi imparare a scegliere.

Qualità e quantità dei grassi che consumiamo nutrendoci sono le due variabili che condizionano il nostro **stato di salute**, attuale e futuro».

dottorssa **Lidia Luciana Rota**

Adattamento della

**Responsabile Centro di Prevenzione Cardiovascolare
Globale di Humanitas**

