

CONOSCERE I GRASSI

Coniugare piacere e salute? Sì può!

Acidi grassi omega 3

Il pesce azzurro è la fonte migliore di acidi grassi omega 3. È stato dimostrato il loro ruolo protettivo nei confronti delle patologie cardiovascolari e nel fluidificare il sangue. Per questo è consigliabile consumare ogni settimana 2 porzioni di pesce azzurro quali alici, sgombri, sardine, o di salmone, trote, anguille, tonno fresco.

Meglio evitare

Gli altri grassi di provenienza animale, come strutto, guanciale, lardo, pancetta, e il burro cotto.

Acidi grassi Trans

Quando si solidificano industrialmente gli oli vegetali liquidi in margarine con il processo di idrogenazione, si formano acidi grassi Trans. Il corpo umano non può utilizzare questo tipo di grassi in quanto non è in grado di scinderli.

Alimenti contenenti grassi vegetali idrogenati, come accade spesso per biscotti, dolci, prodotti di fast food, olio di palma, margarina, potrebbero quindi contenere acidi grassi Trans. Quando si acquistano prodotti da forno confezionati è quindi meglio scegliere quelli dichiarati senza grassi idrogenati.

Colesterolo

Gli alimenti di origine animale possono apportare alla nostra dieta il colesterolo, che è normalmente prodotto dal nostro fegato ed è essenziale per il corretto funzionamento del corpo. La sua presenza è necessaria nelle membrane delle cellule, in alcuni ormoni e nei succhi gastrici.

Tutti produciamo colesterolo e ne assimiliamo con la dieta: quando il colesterolo circolante nel sangue supera la soglia iniziano i problemi legati a un suo eccesso.