

OLIO, BURRO O MARGARINA?

Per alimentarsi bene non si devono eliminare le sostanze grasse dalla dieta. L'importante, però, è scegliere i grassi giusti, non assumerne in eccesso e consumarli in modo corretto.



Contrariamente a quanto molti credono, i grassi svolgono un ruolo nutritivo importante e sono assolutamente essenziali in una dieta sana. Oltre a dare energia, entrano nella costituzione dei tessuti corporei, veicolano nell'organismo preziosi fattori vitaminici e servono anche per la produzione di ormoni. Ma perché, allora, i grassi sono costantemente nell'occhio del mirino di medici, dietologi e nutrizionisti? Semplice: perché in genere se ne mangiano troppi e, spesso, di cattiva qualità. Secondo le indicazioni contenute nei LARN (i livelli di assunzione di nutrienti raccomandati per la popolazione italiana) i grassi dovrebbero fornire circa il 30% delle calorie giornaliere, il che significa che una persona adulta ne dovrebbe assumere dai 60 agli 80 grammi ogni giorno. Una quantità che a prima vista può anche sembrare alta, ma che non è difficile superare se si considera che, nel conto totale, ai grassi usati come condimento vanno sommati quelli naturalmente presenti nei cibi (per esempio negli insaccati e nei formaggi) e quelli utilizzati dall'industria come ingredienti di molti prodotti.

Il giusto condimento

Moderazione è dunque la parola d'ordine che deve guidare l'uso dei grassi a tavola. Senza dimenticare che, oltre alla quantità, va controllata con attenzione anche la loro qualità. E qui incominciano i dubbi: meglio il burro o la margarina? L'olio d'oliva o l'olio di semi? E la panna, davvero va sempre evitata?

Per rispondere bisogna prima di tutto sgombrare il campo da un paio di pregiudizi ancora radicati. Il primo riguarda le calorie: non è vero che l'olio di semi ne dia meno di quello d'oliva, entrambi sono praticamente dei grassi puri e forniscono esattamente la stessa quantità di energia: 9 kcal al grammo. L'altra idea sbagliata riguarda il burro: non è vero che sia più "grasso" e più calorico dell'olio, anzi, vale esattamente il contrario. Contenendo una discreta quantità di acqua, il burro è un pochino meno calorico rispetto agli oli.

Detto questo, è evidente che sarebbe un errore prendere in considerazione le calorie per valutare la salubrità dei grassi di condimento. Bisogna invece considerare la loro origine, animale o vegetale, e la loro consistenza, distinguendo tra grassi solidi e liquidi (oli).

Rispetto all'origine la differenza è nel contenuto di colesterolo: i grassi animali, come il burro, il lardo e lo strutto, ne contengono quantità piuttosto elevate, mentre quelli vegetali, come gli oli d'oliva e di semi, ne sono assolutamente privi.

Per quanto riguarda la consistenza, è importante considerare che i condimenti solidi contengono una maggior quantità di acidi grassi del tipo cosiddetto "saturato", considerati "cattivi" perché, a differenza di quelli "insaturi" e "polinsaturi", tendono a far alzare il livello di colesterolo e trigliceridi nel sangue, aumentando, nel tempo, il rischio di disturbi cardiovascolari.

Assenza di colesterolo e minor contenuto di grassi “cattivi”, ecco dunque i motivi per cui, in generale, i migliori grassi di condimento sono gli oli vegetali. E la scelta non manca di certo: olio d'oliva, d'arachide, di girasole, di mais, di soia... vale la pena, però, di operare anche qui qualche distinzione.

L'olio d'oliva, semplicemente il migliore

Simbolo della nostra tradizione gastronomica e pilastro della dieta mediterranea, l'olio d'oliva è senza dubbio il condimento migliore. Oltre a essere buono, presenta anche diversi pregi nutritivi, al punto che, già negli anni Sessanta del secolo scorso, il ricercatore Angel Keys lo definì un “fattore di longevità”.

- **Contrasta l'accumulo del colesterolo LDL**, dannoso per l'organismo, e non intacca il colesterolo HDL, quello “buono”, in grado di depurare il sangue dalle scorie di grasso.
- **Ha una composizione equilibrata** perché contiene in rapporto ideale grassi insaturi e polinsaturi e, in particolare, due acidi grassi un po' speciali, il linoleico e il linolenico, chiamati “essenziali” perché l'organismo non è capace di fabbricarli da solo e vanno introdotti con la dieta, come se fossero vitamine.
- **Combatte i radicali liberi**, grazie al forte potere antiossidante della vitamina E.
- **Aiuta il fegato**, perché favorisce la contrazione della cistifellea (la vescichetta che contiene la bile) e impedisce alla bile di ristagnare, allontanando il pericolo che si formino dei calcoli.

Al momento dell'acquisto è importante però scegliere l'olio di oliva di tipo “extravergine”, il solo che possa vantare tutte le virtù descritte perché non viene sottoposto ad alcun trattamento chimico di raffinazione. La semplice denominazione “olio di oliva” indica invece un prodotto raffinato e decisamente più povero di aromi e vitamine. Ancora peggiore, poi, è l'“olio di sansa di oliva”, ottenuto con solventi chimici dai residui della spremitura delle olive (sansa).

Gli oli di semi, comunque buoni

Per chi non gradisce l'olio d'oliva, quelli di semi rappresentano comunque una buona scelta. Anche se la loro composizione varia a seconda del seme da cui provengono, presentano tutti un alto contenuto di acidi grassi “buoni”, insaturi e polinsaturi, anche se a volte in rapporto non proprio ideale. Per quanto riguarda il contenuto di vitamine, invece, è decisamente ridotto, per effetto dei trattamenti di raffinazione che subiscono.

In un'ipotetica scala della qualità, l'olio di semi con la composizione più equilibrata è quello di arachide, mentre, all'opposto, l'olio di vinaccioli (ottenuto dai semi dell'uva) si presenta piuttosto sbilanciato per l'eccessiva ricchezza di acidi grassi polinsaturi (quasi il 70%). Gli oli di girasole, mais e soia si collocano nel mezzo: la loro composizione non è perfettamente bilanciata, ma costituiscono comunque una scelta sana. Un discorso a parte merita l'olio di riso. Arrivato da poco sui nostri mercati, contiene una particolare sostanza, il *y-ozanolo*, che sembra avere l'effetto di abbassare il colesterolo “cattivo”. Può essere una scelta valida per chi soffre di ipercolesterolemia ed è buono come condimento per cibi freddi e insalate.

Infine, un cenno anche all'olio di semi vari, per dire che al basso prezzo corrisponde in effetti anche una bassa qualità, perché è realizzato con miscele di semi poco pregiati di basso costo.

Il burro, permesso con moderazione

Fermo restando che è meglio preferire i grassi di condimento vegetali, a colazione ci si può concedere tranquillamente un po' di burro crudo e anche usarne un pezzettino per condire la pasta o il riso. A patto di non consumarne più di 15-20 grammi al giorno, il burro può costituire infatti una buona integrazione alla dieta: è uno tra i grassi più digeribili e, rispetto al passato, oggi contiene una maggior quantità di grassi insaturi, senza dimenticare che è ricco di vitamina A e vanta anche un discreto contenuto di vitamina D, essenziale per l'utilizzo del calcio. Certo, rimane il problema del colesterolo, ma non va drammatizzato: 20 grammi di burro forniscono circa 50 milligrammi di colesterolo, meno di quanto ne dà una bistecca di vitello.

La panna, migliore di quanto si creda

Anche la panna non merita tutto il disprezzo che le riservano molti nutrizionisti: meno grassa di quanto si pensi (contiene dal 10 al 30% di grassi secondo i tipi), è ricca soprattutto di acqua e fornisce anche utili principi nutritivi, come il fosforo, il calcio e alcuni fattori vitaminici, in particolare vitamine A, D, B1 e B2. Dà molte meno calorie del burro, della margarina e degli oli (100 grammi di panna forniscono dalle 230 alle 330 Kcal, contro le 900 di 100 grammi d'olio) e anche sotto il profilo della digeribilità presenta aspetti positivi: la parte grassa è emulsionata in forma di goccioline molto piccole che sono facilmente attaccate dai succhi digestivi.

Lardo e strutto, solo di tanto in tanto

Parlando dei grassi di maiale, il discorso si fa più "pesante". Il lardo (il grasso immediatamente sotto la cotenna) e lo strutto (ricavato dal grasso che ricopre gli organi interni) hanno infatti un grosso difetto: si digeriscono con difficoltà. Rispetto al colesterolo e ai grassi saturi, la loro composizione è molto migliorata in questi ultimi anni, grazie ai progressi fatti nell'allevamento, ma non c'è dubbio che non possano ancora meritarsi la patente di grassi "sani", anche per il fatto che chi ama il lardo tende a consumarlo in quantità abbondante.

La margarina, un grasso artificiale

Se il burro può entrare, con parsimonia, nella dieta di grandi e piccoli, meno giustificata è la presenza della margarina, da sempre presentata come condimento "salutista", alternativo al burro. La margarina, infatti, è decisamente meno naturale del suo diretto concorrente: viene fabbricata per via industriale dagli oli di semi (alcune margarine si ottengono anche da grassi animali), attraverso trattamenti chimici che ne modificano la struttura, rendendoli solidi. Secondo una delle tecniche di produzione più utilizzate, gli oli vengono trattati con idrogeno in modo da farli solidificare e poi vengono emulsionati con acqua, insieme ad additivi che hanno il compito di rendere stabile e conservare meglio il prodotto. È accertato che nelle margarine prodotte in questo modo si possono formare particolari acidi grassi (di tipo "trans"), sospettati da anni di essere nocivi per l'organismo umano; un motivo in più per non esagerare con il consumo e preferire alternative più naturali.

Cuocere nei grassi

Oltre che come condimento a crudo, i grassi trovano un grande impiego in cucina anche per la cottura dei cibi. In effetti, se i fritti sono così buoni il merito è proprio delle particolari proprietà dei grassi: cuocendo riescono a raggiungere temperature molto alte e innescano particolari reazioni sulla superficie del cibo, con produzione di sapori e aromi intensi; inoltre, l'alta temperatura favorisce la formazione della tipica "crosticina" sugli alimenti, che impedisce la perdita di gusto e di sostanze nutritive durante la cottura. Attenzione però: se è vero che i fritti sono buoni e saporiti, è anche vero che possono essere molto pesanti da digerire, se non addirittura malsani. Col calore, infatti, i grassi si modificano formando composti poco digeribili sino a che, oltre una certa temperatura (punto di fumo), si decompongono, liberando fumo acre e irritante (per la presenza di una sostanza chiamata acroleina) e lasciando a contatto col cibo alcune sostanze (acidi grassi liberi) delle quali è accertata la nocività. Sulla leggerezza dei fritti incidono molto la scelta del grasso e la tecnica applicata. Ecco allora qualche consiglio in proposito.

- Per friggere è meglio preferire gli oli d'oliva e d'arachide, anche miscelati tra loro. Da evitare, invece, il burro che si decompone molto rapidamente.
- Si deve friggere a temperatura elevata, ma senza raggiungere il punto di fumo. Cuocendo a calore troppo basso, il grasso penetra all'interno del cibo e ne risulta un fritto pesante e molto calorico.
- L'olio di cottura deve essere abbondante e, se possibile, è meglio ridurre il cibo in pezzi di piccole dimensioni. In questo modo si velocizza la cottura.
- Nel caso si frigga in padella, non va riutilizzato l'olio di frittura. Con le friggitrici, invece, non è necessario sostituire l'olio ogni volta, a patto che si operi in maniera corretta: l'olio non deve mai fumare e il rabbocco (cioè l'aggiunta di olio fresco a quello già utilizzato per friggere) non va ripetuto per troppe volte.
- Una volta cotti, i fritti vanno scolati bene e asciugati su carta assorbente.

Vegetali, ma poco sani

L'equazione vegetale = più sano, valida per i condimenti da cucina, non si può applicare con sicurezza per i grassi usati dall'industria alimentare come ingredienti di dolci, merendine e snack salati. Dietro l'indicazione generica "grassi vegetali" riportata in etichetta, si cela spesso la presenza di grassi di cocco, di palma o di palmisto, i quali, pur essendo vegetali, sono tutt'altro che sani. Il motivo? Sono ricchissimi di acidi grassi saturi, al punto che il grasso di cocco ne contiene più del lardo!...

La carta d'identità dei principali grassi

Grasso	Calorie /100 g	Grassi saturi (g/100 g)	Grassi monoinsaturi (g/100 g)	Grassi polinsaturi (g/100 g)	Colesterolo (mg/100 g)
Burro	758	48,78	23,72	2,75	250
Lardo	891	33,12	37,14	28,77	95
Margarina vegetale	760	26,43	36,78	17,64	0
Olio di oliva extra vergine	899	14,46	72,95	7,52	0
Olio di arachide	899	19,39	52,52	27,87	0
Olio di girasole	899	11,24	33,37	50,22	0
Olio di mais	899	14,96	30,66	50,43	0
Olio di soia	899	14,02	22,76	58,96	0
Olio di vinacciolo	899	9,23	16,39	67,99	0
Olio di palma	899	47,10	38,92	12,58	0
Olio di cocco	899	86,80	6,25	1,60	0