Olio di palma: pro e contro di un alimento chiacchierato

olio-di-palma-2e475dd5

Pericolo olio di palma: solo allarmismo o c’è una base scientifica? È giusto bandirlo dalla dieta, come chiedono a gran voce i detrattori, o ci si dovrà, piuttosto, limitare a gestirne con consapevolezza le quantità assunte quotidianamente? Specialmente dal momento che eliminarlo del tutto risulta veramente arduo, visto che esso è abbondantemente usato nell’industria alimentare. Succede, quindi, che il consumatore confuso non sappia cosa fare e - soprattutto - cosa mangiare.

GRASSI SATURI: IL PROBLEMA Fermiamoci, allora, un attimo ad analizzare il problema. L’ olio di palma contiene una serie di acidi grassi tra cui “l’acido palmitico” che rappresenta circa il 41-48% del totale della sua composizione chimica. Tale acido saturo (definito così per i suoi legami chimici), se assunto in dosi eccessive (ma a tal proposito non ci sono sufficienti studi su dose massima giornaliera), causa l’aumento del colesterolo LDL (definito cattivo) con conseguente formazione di placche nelle arterie e maggior incidenza di ictus o infarti. Ma dunque dovremmo chiamare in causa molti altri grassi che possono provocare gli stessi effetti dannosi per la salute dell’uomo. Per esempio lo stesso acido palmitico è contenuto anche nei grassi animali come lo strutto e la sugna a cui bisogna aggiungere anche “l’acido stearico” (simile a quello palmitico)presente anche nel burro. Tutti gli acidi grassi chiamati “saturi” sono nocivi e quindi perché parlare solo dell’olio di palma?

CAROTENOIDI E VITAMINE: IL PREGIO Una ricerca del 2001 pubblicata sulla rivista “L’integrazione nutrizionale” parla di come le frazioni dell’ olio di palma siano ricchi di “tocoferoli” e “tocotrienoli” comunemente indicati come vitamina E e di carotenoidi, squalene, fitosteroli e coenzima Q10. Tali componenti sono famosi per i benefici tanto da essere usati sia in medicina che in cosmesi. Questo dimostra che un olio come quello di palma e come diversi altri oli di origine vegetale ottenuti per estrazione da semi possano contenere tanto sostanze potenzialmente nocive quanto sostanze certamente salutari. Sarebbe opportuno, piuttosto, concentrarsi maggiormente sui grassi idrogenati (processo chimico di saturazione di acidi grassi) da cui si ottengono prodotti come la margarina di origine vegetale la cui composizione non contempla nessuno delle vitamine o degli antiossidanti. E

sarebbe opportuno concentrarsi soprattutto su una corretta e onestà campagna di educazione nutrizionale che miri ad educare il consumatore alla varietà della dieta mediterranea e non a terrorizzarlo.