Grassi buoni o cattivi? La risposta del nutrizionista

74092-341e6dac

Per la maggior parte del tempo in cui l’uomo è stato presente sulla terra mangiare era un esclusivo sistema di sopravvivenza. Poi sono arrivati i cuochi! In realtà, battute a parte, il vero momento di viraggio tra la nutrizione allo scopo della sopravvivenza e l’alimentazione più finalizzata alla soddisfazione del gusto potrebbe essere la rivoluzione industriale dei primi dell’ottocento quando sia grazie alle nuove macchine, sia grazie all’applicazione delle tecnologie che queste permettevano sul cibo, il modello alimentare del mondo è drasticamente cambiato.

CIBO E SALUTE

img1944Più o meno un secolo dopo si è cominciato a parlare del collegamento tra cibo e salute. In questo contesto, come in altri, i modelli alimentari hanno subito l’influsso delle mode culturali del momento. Per un po’ abbiamo pensato che i cibi industriali fossero migliori perché più puliti; in certi periodi abbiamo considerato lo zucchero come l’alimento più importante, ora è quasi un veleno; abbiamo assegnato alla carne il simbolo del benessere per poi renderci conto che può rappresentare una tra le fonti principali delle nostre malattie; abbiamo collegato l’abbondanza delle forme alla bellezza ed alla prosperità mentre ora viviamo un momento storico in cui al sovrappeso sono assegnate pesanti responsabilità per molti tipi di patologie.

I TESSUTI GRASSI

In effetti anche dal punto di vista scientifico questa sembra essere l’epoca di una attenzione particolare al grasso, altrimenti detto tessuto lipidico. Fino a poco tempo fa si pensava che nel nostro corpo avesse la funzione di deposito di energia e di protezione termica. Molto recentemente si è invece scoperto che il grasso ha probabilmente una funzione immunitaria e certamente una funzione endocrina oltre a costituire un deposito per le tossine che quotidianamente ingeriamo col cibo. Queste ultime due funzioni sono davvero interessanti. Man mano che mangiamo le cellule grasse trasformano

l’informazione di sazietà in un ormone, la leptina, che ha l’incarico di andare ad informare l’ipotalamo, la nostra centralina di controllo, di aver mangiato a sufficienza. Questi spegnerà i centri della fame e attiverà quelli della sazietà. Purtroppo, prevalentemente per ragioni sociali e culturali, è molto facile diventare leptino-resistenti, ovvero insensibili a questi stimoli e continuare a mangiare anche quando non ce ne sarebbe bisogno. A qualcuno sarà venuto in mente il consiglio dei nostri anziani che ci invitavano ad alzarci da tavola con ancora il senso di fame attivo: non conoscevano la leptina, ma possedevano la saggezza. La funzione di deposito di tossine è altrettanto affascinante. Molte delle sostanze tossiche che respiriamo o ingeriamo con il cibo o prendiamo sotto forma di farmaci non possono essere eliminate dal corpo. Quelle liposolubili vengono diluite nel grasso e qui nascoste.

SATURI, INSATURI O ESSENZIALIimg1936

Dal punto di vista alimentare distinguiamo i grassi saturi e quelli insaturi. Nel primo caso avremo molecole stabili che, una volta ingerite, avranno funzioni strutturali e di deposito di energia. I grassi insaturi hanno prevalente mente funzione strutturale e servono per ricostruire le membrane cellulari, diversi ormoni ed enzimi. La differenza fondamentale tra i due tipi di grassi sta nella presenza di uno o più doppi legami tra due atomi di carbonio successivi nella loro catena. I grassi saturi sono facilmente reperibili con l’alimentazione poiché rappresentano la maggior parte dei grassi animali e una discreta quantità di grassi vegetali. Dal punto di vista pratico sono più stabili e meno esposti ai processi di irrancidimento o ossidazione. Gli acidi grassi essenziali sono grassi che devono essere ingeriti direttamente con l’alimentazione perché il nostro corpo non è in grado di produrli. Li conosciamo con il nome di omega3 o, più genericamente, di acidi grassi insaturi. La presenza di un doppio legame conferisce alla molecola una certa flessibilità. Ciò rappresenta un fatto estremamente positivo, ma anche negativo. La positività sta nel fatto che la flessibilità permette alla struttura in cui l’acido grasso viene incorporato di rispondere agli stimoli esterni adattandosi agli stessi. Questo può essere ben compreso immaginando che gran parte degli acidi grassi che noi mangiamo serve per ricostruire la parete delle cellule. Questa parete deve essere flessibile per ricevere le informazioni che arrivano dall’esterno. Il lato negativo sta nel fatto che la presenza di un doppio legame, che in biochimica corrisponde alla condivisione di due elettroni da parte dei due atomi di carbonio, diventa molto appetibile da alcune molecole tossiche per il nostro organismo: i radicali liberi. Queste sono sostanze che per ragioni metaboliche o esterne hanno perso un elettrone nella loro orbita periferica e acquisiscono così una situazione di instabilità incompatibile con la natura. In pochi secondi devono recuperare un elettrone. Se non trovano un donatore negli immediati paraggi (antiossidante) si rivolgeranno proprio alle cellule contenenti doppi legami e ne ruberanno uno a scapito della salute o addirittura della vita della cellula. Diventa essenziale per la nostra salute, dunque, alimentarci con cibi

che siano ricchi di acidi grassi essenziali. Le fonti possono essere due: vegetali o animali. Tra i vegetali troviamo le alghe, i semi oleosi e gli oli che da questi derivano e diversi tipi di frutta. L'acido che se ne ottiene è chiamato Alfalinolenico (ALA). Grazie all'azione di un enzima specifico (per gli interessati delta-6-desaturasi) questo acido viene trasformato nelle forme più utili e fruibili dalle cellule che sono l'acido Eicosopentaenoico (EPA) e l'acido Docosoesaenoico (DHA). Certamente le fonti vegetali sono quelle ideali per il nostro organismo ma ci pongono di fronte due problemi. Il primo è che gli oli che se ne ottengono sono molto vulnerabili all'ossidazione, sia una volta estratti dalla pianta sia dalla lavorazione in sé. Il secondo è rappresentato dal fatto che l'enzima delta-6-desaturasi diminuisce con l'età, in caso di sovrappeso, di ipertensione, di resistenza all'insulina o di patologie croniche. Le fonti di omega3 animali sono rappresentate prevalentemente dal pesce ed alcuni molluschi che sono in grado di trasformare le alghe, base della loro alimentazione, in questi acidi grassi importanti per la loro e per la nostra salute. Anche in questo caso incontreremo qualche difficoltà. La più importante è certamente quella dell'inquinamento marino che, insieme con i buoni omega3 ci costringe a mangiare mercurio, policarbonati e altre sostanze di cui il mare sta diventando sempre più ricco. La seconda è, anche in questo caso, la tendenza ad ossidare di questi grassi per cui devono essere prodotti e conservati in modo ideale. La terza è rappresentata dal fatto che il consumo di prodotti animali implica comunque anche l'ingestione di altri tipi di sostanze, inclusi certi grassi che sono meno utili alla nostra salute.

REGOLE DEL BUON MANGIARE

Il comportamento ideale per volerci bene e consumare il cibo con una certa attenzione alla salute è, come al solito, la consapevolezza delle nostre scelte. Il consumo quotidiano di frutta e verdura di buona qualità, l'uso frequente di legumi e cereali integrali, la scelta di un olio extravergine d'oliva che sia estratto a freddo, l'uso frequente di semi oleosi e degli oli che da questi derivano, il consumo di proteine animali con moderazione avendo un occhio attento alla loro qualità, sono i cardini principali di un'alimentazione corretta dal punto di vista del consumo dei grassi. Qualche piccola eccezione sarà tollerata dal nostro corpo, soprattutto se un'adeguata attività fisica ci permetterà di eliminare il superfluo.

Alberto Fiorito, medico, nutrizionista, esperto in medicine non convenzionali. Si occupa prevalentemente di educazione alla nutrizione e prevenzione primaria. Autore di diversi libri nel settore, l'ultimo dei quali, "Mangia bene, cresci bene" edito da Gribaudo, cerca di coinvolgere i genitori in un processo di cambiamento dello stile di vita dei loro ragazzi. Può essere seguito sul sito www.governodellasalute.com