



OLIO DI PALMA: UN COLPO AL CUORE!

OLIO DI PALMA: UN COLPO AL CUORE!



L'idea radicata che l'alimento vegetale è sempre meno dannoso di quello animale, per quanto riguarda i grassi, è proprio da sfatare.

L'olio di palma e di palmisti derivano dalla spremitura rispettivamente del frutto e del seme del frutto della palma. Nell'industria alimentare, questi oli, hanno praticamente soppiantato il burro perché, come il burro sono solidi a temperatura ambiente, ma presentano un costo molto più basso, si conservano molto più a lungo senza irrancidire e generano prodotti molto friabili; caratteristica molto interessante per l'industria dolciaria. Mentre la reputazione del burro era in caduta libera, quella dell'olio di palma cresceva immeritatamente perché la composizione di questi oli, come

sottolinea anche l'Organizzazione Mondiale della Sanità, li rende molto dannosi per la salute aumentando il rischio di incidenza delle malattie cardiovascolari (CVD).

Vediamo perché sono così pericolosi per la salute.

Il principio secondo cui i grassi vegetali siano meno nocivi di quelli animali per quanto riguarda il rischio cardiovascolare, si basa sull'assenza di colesterolo nei prodotti di origine vegetale. Ma ciò che solitamente non viene detto è che anche alcune tipologie di grassi saturi procurano gravi danni all'apparato cardiovascolare. I grassi saturi più pericolosi si chiamano **acido laurico**, **acido miristico** ed **acido palmitico** e - paradossalmente - pur non contenendo colesterolo, aumentano la percentuale nel sangue del colesterolo cosiddetto "cattivo" (LDL). Questi acidi grassi aumentano il rischio di malattie cardiovascolari anche negli individui che presentano buoni livelli di colesterolo, perché l'infarto, l'ipertensione e gli altri disturbi cardiovascolari possono presentarsi anche in assenza di ipercolesterolemia.

	Acido Laurico	Acido Miristico	Acido palmitico	Saturi totali	Acidi grassi monoinsaturi	Acidi grassi polinsaturi	Grassi totali
Olio di palma	0,12	1	41,2-44,3	47,1	38,92	12,58	99,9%
Olio di palmisti	48,2	16,2	8,4	82	15,3	2,5	99,9%
Burro		8,31	20,86	48,78	23,72	2,75	83,4%

Questa situazione è particolarmente grave a causa dell'accentuata presenza di questi grassi in alimenti largamente consumati dai bambini in sostituzione del tradizionale "pane burro e marmellata". Il burro ha sicuramente una composizione di grassi non certamente ottimale, ma va tenuto conto che, a differenza degli oli, contiene il 20% di acqua e inoltre, se le mucche pascolano all'aperto, il contenuto di grassi saturi diminuisce ed aumenta quello di polinsaturi che sono invece salutari.

Nell'alimentazione, per diminuire il rischio cardiovascolare, i grassi saturi devono essere rimpiazzati dai polinsaturi. Non serve aggiungere integratori di omega 3 per risanarci!

Questi problemi sono ulteriormente aggravati dal fatto che la maggior parte dell'olio di palma utilizzato dall'industria è raffinato (per renderlo più stabile e prolungare i suoi tempi di conservazione) e quindi privato di quei pochi elementi nutrizionalmente interessanti, come la vitamina A e i grassi polinsaturi.

Da non sottovalutare infine un ultimo aspetto: i grassi saturi, quando assunti in quantità eccessive, alterano le funzioni del sistema immunitario ed ormonale, creando scompensi che possono favorire la comparsa di allergie, malattie autoimmuni, alterazioni delle funzioni riproduttive ed intellettuali sia nei bambini - che sono in



fase di sviluppo - che negli adulti.

Oltre il danno la beffa.

L'acido palmitico, mentre danneggia il nostro organismo, porta vantaggi all'industria alimentare perchè crea dipendenza in chi lo consuma.

Nel 2009 è stato pubblicato un lavoro molto interessante sul Journal of Clinical Investigation (Benoit et al. 2009) dal quale risulta che alcuni tipi di grassi - in particolar modo l'acido palmitico - deprimono il senso di sazietà provocando alterazioni a livello dell'ipotalamo; alterazioni che portano alla riduzione della produzione di insulina e leptina, le due molecole che ci fanno sentire sazi bloccando l'assunzione del cibo. L'inibizione del senso di sazietà può durare fino a tre giorni.

L'acido oleico dell'olio d'oliva invece, non inibisce il senso di sazietà e non crea nessuna dipendenza.

L'olio di palma lo troviamo in tutti i prodotti da forno (convenzionali e (ahimè) biologici).

Margarine vegetali, patatine, gelati, cereali per la prima colazione, latti in formula per neonati, caramelle, merendine, biscotti e biscotti prima infanzia, crackers, grissini, fette biscottate, brioches, focacce, torroni, paste sfoglie e frolle già pronte, creme spalmabili (più della metà di un barattolo di Nutella è composta da zucchero, il 25% è olio di palma e le nocciole rappresentano solo il 13%. Il resto sono emulsionanti e aromi artificiali. Costa meno delle altre creme spalmabili ma è di pessima qualità) e chissà quant'altro potrete scoprirne leggendo le etichette dei prodotti sui banchi del supermercato oppure nella vostra dispensa.

Occhio all'etichetta dunque, anche perchè a volte, invece della scritta "olio di palma" possiamo trovare "grassi vegetali" o "grassi vegetali non idrogenati", che sono sempre olio di palma e cocco.

Il nostro consiglio: prediligere i prodotti che contengono olio extra vergine di oliva, olio di girasole spremuto a freddo e frazionato e, in alcuni casi, semplicemente il burro.

Forse costeranno un po' di più ma...provate a prenderlo come un investimento sulla salute e non dimenticate che, se la richiesta di prodotti realizzati con grassi salutari aumenta, il loro costo diminuisce.

Michela Trevisan, Biologa, Specialista in scienza dell'alimentazione, autrice dei libri: "Il manuale dei cibi fermentati", "Liberi da intolleranze alimentari" ed Terra Nuova. Consulente kousminiana, esperta in alimentazione dei bambini, intolleranze alimentari, alimentazione vegetariana e vegana.

www.nutrizionistiperlambiente.org

www.fermentiselvatici.blogspot.com

Campagna informativa promossa dal mensile on line <http://www.scienzaverde.it>