



GRASSI: DI CHE TIPO E IN CHE QUANTITÀ?

Tutti i grassi sul piano della quantità apportano la stessa energia, ma sul piano della qualità sono molto diversi. Due fattori da tenere in considerazione perché influiscono sulla nutrizione e la salute

TERZA PUNTATA

Proseguiamo con la terza direttiva delle *Linee Guida per una Sana Alimentazione Italiana* dell'INRAN, oggi Centro di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione: "Grassi: scegli la qualità e limita la quantità".

Di *Miriam Cornicelli*
EDUCAZIONE ALIMENTARE GRUPPO AIC

I grassi sono in assoluto i macronutrienti più ricchi di energia: forniscono 9 kcal per grammo, più del doppio rispetto a proteine e carboidrati. Sono considerati spesso come negativi, ma non sono tutti uguali.

Pro e contro

Sembrerebbe strano, ma anche i grassi vanno introdotti necessariamente con l'alimentazione. Forniscono acidi grassi essenziali, gli omega 6 e gli omega 3, componenti che l'organismo non sintetizza da solo. Hanno proprietà antinfiammatorie e un ruolo fondamentale nel sistema nervoso e visivo.

I lipidi, nel tessuto adiposo, sono un'importante riserva di energia, tutelano dal freddo e proteggono gli organi vitali da eventuali traumi. Compongono le membrane cellulari, sono precursori di alcuni ormoni e agevolano l'assorbimento delle vitamine liposolubili.

Un abituale consumo di grassi, però, rappresenta un fattore di rischio per l'insorgenza di obesità, tumori e malattie cardiovascolari. Un eccesso di quelli saturi comporta nel sangue un aumento di colesterolo che depositandosi nelle pareti, ne provoca un ispessimento fino alla formazione di placche arteriosclerotiche. È importante evitare anche i grassi idrogenati. Il processo chimico dell'idrogenazione converte gli oli vegetali liquidi in grassi solidi. Gli acidi grassi insaturi passano alla

Identikit

Saturo: fa innalzare il colesterolo nel sangue più di quanto faccia l'apporto alimentare del colesterolo stesso. Dove? Formaggi, latte intero, panna, burro, strutto, lardo, margarina, carni grasse e loro derivati, oli vegetali tropicali (olio di palma, di cocco).

Insaturo: non fa innalzare il colesterolo nel sangue. Dove? Oli di semi e di oliva, frutta secca, olive, pesce.

Monoinsaturo: tipologia di insaturo, fa diminuire le LDL (colesterolo "cattivo") nel sangue e aumentare le HDL (colesterolo "buono"). Dove? Olio d'oliva.

Polinsaturo (omega 6, omega 3): tipologia di insaturo, fa diminuire le LDL nel sangue, i trigliceridi e l'aggregazione piastrinica (ovvero il rischio di trombosi). Dove? Omega 6, in oli vegetali come olio di girasole, di mais, noci, legumi; Omega 3, in pesce come acciughe, salmone, sgombri, oli di pesce.

forma trans e partecipano anch'essi ai processi aterosclerotici, aumentando il rischio di infarto miocardico.

Di che tipo sei

Il grasso negli alimenti può essere visibile, come quello del prosciutto, o invisibile come quello del formaggio o della frutta secca. Il contenuto può variare moltissimo: trascurabile nella frutta fresca, basso in carni e pesci magri, alto in formaggi stagionati ed insaccati, molto alto (intorno all'84%) nel burro, e 100% negli oli. Sul piano della quantità, tutti i grassi apportano la stessa energia, ma sul piano della qualità possono esserci molte differenze. A variare è la loro composizione e in particolare il contenuto in acidi grassi, che si distinguono in saturi, insaturi, trans. Solo nei grassi di origine animale si trova il colesterolo, presente nel sangue e in tutte le cellule, dove svolge funzioni essenziali per la vita. Negli alimenti, la quantità di colesterolo è molto variabile: da 10 mg in 150 ml di latte parzialmente scremato (una tazza piccola), 180 mg in un uovo intero, dai 120 agli oltre

2000 mg nelle frattaglie. Il colesterolo degli alimenti può contribuire ad aumentare il colesterolo nel sangue, in modo diverso da persona a persona, in quanto esistono meccanismi di autoregolazione sia per la quantità assorbita sia per quella prodotta nel corpo.

In che quantità

I LARN, i Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana, raccomandano un'assunzione di grassi tra il 20 e il 35% dell'energia totale della dieta. La quota può salire al 35% in caso di diete a basso apporto di carboidrati ed essere maggiore per i bambini fino a 3 anni, ma di norma l'assunzione di lipidi totali deve mantenersi minore o uguale al 30%. Ad esempio, in una dieta da 2000 kcal, le calorie derivanti dai grassi dovrebbero variare dalle 400 alle 600 kcal e, per parlare in grammi, tra i 44 e i 67 g. In più, i grassi saturi non devono superare il 10% dell'energia totale, i polinsaturi il 5-10% (con un rapporto omega 6-omega 3 intorno a 5:1) e i monoinsaturi possono raggiungere il 20%.

Cosa ricordare

Sicuramente va moderata la quantità di grassi per cucinare e per condire, preferendo tegami antiaderenti, cotture al cartoccio, al vapore e forno a microonde. Ridurre i grassi da condimento di origine animale come burro, strutto, lardo e panna, preferendo quelli di origine vegetale come gli oli di semi e soprattutto l'olio extravergine d'oliva, da utilizzare principalmente a crudo. Non riutilizzare grassi e oli già cotti e limitare le frittiture. Variare le scelte, consumando più pesce, fresco o congelato, non esagerare con molluschi e crostacei, preferire le carni più magre avendo l'accortezza di eliminare il grasso visibile - e fare lo stesso con i salumi -, contenere il consumo di insaccati e limitare le uova a 2 a settimana. Moderare il consumo dei formaggi e scegliere quelli più magri.

Per controllare quali e quanti grassi contengono gli alimenti, ricordiamo di verificare le etichette. Da dicembre 2014 è obbligatorio indicare tra gli ingredienti in etichetta l'origine vegetale di tutti i grassi. ♦

IN CIFRE

Valori desiderabili di lipidi nel sangue per l'età adulta (mg/dL)
[Ministero della Salute "Linee Guida per la prevenzione dell'aterosclerosi"]

COLESTEROLO TOTALE

< **200**

COLESTEROLO LDL

< **100**

COLESTEROLO HDL

> **40**

TRIGLICERIDI

< **150**

CENTO GRAMMI DI...

Olio di oliva		
Grassi totali	Grassi saturi	Colesterolo
99,9 g	16,16 g	0 mg

Burro		
Grassi totali	Grassi saturi	Colesterolo
83,1 g	48,78 g	250 mg

Noci secche		
Grassi totali	Grassi saturi	Colesterolo
68,1 g	5,57 g	0 mg

Cioccolato fondente		
Grassi totali	Grassi saturi	Colesterolo
33,6 g	20,59 g	0 mg

Salame Milano		
Grassi totali	Grassi saturi	Colesterolo
31,1 g	9,88 g	90 mg

Parmigiano		
Grassi totali	Grassi saturi	Colesterolo
28,1 g	18,51 g	91 mg

Uova		
Grassi totali	Grassi saturi	Colesterolo
8,7 g	3,17 g	371 mg

Maiale (bistecca)		
Grassi totali	Grassi saturi	Colesterolo
8 g	3,66 g	62 mg

Latte parzialmente scremato		
Grassi totali	Grassi saturi	Colesterolo
1,5 g	0,89 g	7 mg

Cozze		
Grassi totali	Grassi saturi	Colesterolo
2,7 g	0,52 g	121 mg

Merluzzo o nasello		
Grassi totali	Grassi saturi	Colesterolo
0,3 g	0,06 g	50 mg



In rete

I blog che si occupano di ricette gluten free sono sempre più numerosi e molto seguiti. Su ogni numero pubblichiamo le ricette di un diverso "food blogger gluten-free" e vi invitiamo a scriverci per segnalarci i vostri preferiti!

Questo non implica un avallo da parte di AIC sui contenuti e sulle informazioni dei blog pubblicati su queste pagine, su cui AIC non ha responsabilità alcuna.



Verificare che gli alimenti indicati con * non contengano ingredienti diversi oltre a sale, olio, aceto, zucchero, anidride solforosa, acido ascorbico, acido citrico.

In caso contrario, verificare la dicitura "senza glutine" in etichetta.

Per la farina indicata con ** si suggerisce di sceglierla tra quelle del Registro degli Alimenti dietetici senza glutine del Ministero della Salute.



©SENZAGLUTINEPERTUTTIIGUSTI.BLOGSPOT.IT

1 CALAMARI ALLE OLIVE E FINOCCHIETTO

Gli ingredienti (2 persone)

600 G DI CALAMARI
3 SCALOGNI
2 CUCCHIAI DI FINOCCHIETTO TRITATO
1 CUCCHIAIO DI CAPPERI *
2 CUCCHIAI DI OLIVE TAGGIASCHE *
MEZZO BICCHIERE DI VINO BIANCO SECCO
3 CUCCHIAI DI OLIO EVO
SALE E PEPE Q.B.

La preparazione

Lavare i calamari e tagliarli in pezzi separando sacche e tentacoli. Sbucciare e affettare gli scalogni. Scaldare l'olio nella pentola a pressione e rosolare gli scalogni e il finocchietto a fuoco medio per circa 2 minuti. Unire i calamari, i capperi e le olive e lasciar insaporire per qualche minuto. Sfumare con il vino lasciando evaporare. Salare appena e aggiungere 2 decilitri di acqua. Chiudere la pentola, far uscire tutto il vapore e alzare la fiamma. Dal momento del sibilo, abbassare la fiamma e cuocere per 15 minuti. Trascorso questo tempo, sollevare la valvola per liberare il vapore, aprire la pentola e servire i calamari ben caldi con il loro sughetto.



PREPARAZIONE
15 MIN



TEMPO DI
COTTURA: 20
MINUTI



©SENZAGLUTINEPERTUTTIIGUSTI.BLOGSPOT.IT

2 COSCE DI POLLO ALLO ZAFFERANO, MELE E UVA

Gli ingredienti (2 persone)

4 GROSSE COSCE DI POLLO
2 SCALOGNI
1 SPICCHIO D'AGLIO
20 ACINI DI UVA BIANCA
2 MELE FUJI
1 BUSTINA DI ZAFFERANO
MEZZO BICCHIERE DI VINO BIANCO SECCO
1 FOGLIA DI ALLORO
1 RAMETTO DI ROSMARINO FRESCO
1 RAMETTO DI TIMO FRESCO
3 CUCCHIAI OLIO EVO
SALE E PEPE Q.B.

La preparazione

Accendere il forno a 180°. Sbucciare gli scalogni e farli soffriggere (in una teglia che poi andrà anche in forno) con 3 cucchiaini di olio e l'aglio. Aggiungere il pollo lavato e asciugato con carta assorbente e farlo rosolare da tutte le parti a fuoco vivace spostandoli con un cucchiaino (è importante non bucarle con una forchetta perché poi si asciugherebbero troppo in cottura). Salare, pepare e unire il rosmarino, l'alloro, lo zafferano diluito in 50 ml di acqua tiepida, l'uva e la mela a spicchi. Bagnare con il vino e mettere in forno a cuocere per circa 40 minuti unendo un po' di acqua calda se dovesse asciugarsi troppo. Estrarre la teglia dal forno, cospargere con il timo e rigirare i pezzi del pollo, quindi rimettere in forno per altri 15 minuti. Servire caldo con una spolverata di pepe. Se piacciono, aggiungere dei chicchi di melograno.



PREPARAZIONE
5 MIN



TEMPO DI
COTTURA : 1
ORA



© SENZAGLUTINEPERTUTTIIGUSTI.BLOGSPOT.IT

3 Malfatti alla frutta secca

Gli ingredienti (10 biscotti circa)

- 25 G DI MANDORLE
- 25 G DI NOCCIOLE
- 30 G DI NOCI MACADAMIA
- 50 G DI PISTACCHI
- 3 ALBUMI
- 120 G DI ZUCCHERO SEMOLATO
- 90 G DI FARINA PER DOLCI **

La preparazione

Preriscaldare il forno a 180° e foderare una teglia da plum cake con carta da forno. Disporre la frutta secca su una placca e tostarla per 3 o 4 minuti lasciando poi raffreddare. Montare a neve ferma gli albumi e aggiungere gradualmente lo zucchero continuando a montare finché non otterrete un composto lucido e spumoso. Aggiungere la farina setacciata e poi la frutta secca. Con un cucchiaino di metallo amalgamare delicatamente tutti gli ingredienti e versare piano il composto nello stampo foderato, lisciando bene la superficie. Cuocere per 25 minuti e lasciar raffreddare completamente nello stampo. Preriscaldare il forno a 160°. Rimuovere il panetto dallo stampo e tagliarlo a fette da 5 mm. con un coltello affilato. Disporre le fette su una leccarda e infornare per 30 minuti rigirando le fette a metà tempo.

PREPARAZIONE
15 MIN

TEMPO DI
COTTURA 25
+ 30 MINUTI

ANNA LISA, SENZA GLUTINE PER TUTTI I GUSTI

Come nasce il tuo rapporto con la cucina senza glutine: un incontro o uno scontro?

Sono una pugliese trapiantata a pochi chilometri dalla capitale, nella zona dei Castelli Romani. Date le mie origini ho nel DNA l'amore per pizze e focacce, va da sé che scoprire di essere celiaca a 33 anni è stato uno shock! Dopo un primo momento di scoraggiamento ho cominciato a basare la mia alimentazione su preparazioni piuttosto semplici limitando l'uso di farine senza glutine, decisamente "indomabili"! La scoperta della celiachia in mia figlia, all'età di 3 anni, ha però cambiato tutto. Cucinare non è più stata solo una passione ma un dovere, una sfida affinché la mia bambina non conoscesse privazioni dovute alla celiachia.

Perché un blog di ricette?

Fondamentale è stato per me l'incontro in rete con Felix e Capperia che hanno acceso quella lampadina che mi ha fatto tornare la voglia e il gusto di cucinare di tutto. Le ricette si accumulavano e per tenerle in ordine decisi nel 2010 di raccoglierle in un blog, "Senza glutine per tutti i gusti", e condividerle con chi ne avesse avuto bisogno. Da allora ho pubblicato oltre 800 ricette e la cosa più bella che possa capitarmi è quella di ricevere i ringraziamenti delle persone che si avvicinano alla nostra cucina con le difficoltà che tutti abbiamo sperimentato.

Quali altre passioni o interessi hai?

Per venire incontro alle mille domande e necessità dei celiaci e degli intolleranti, insieme ad altre blogger abbiamo dato vita a un sito che tratta di celiachia a 360° e si chiama "Gluten Free Travel & Living". Il mio impegno è quindi rivolto ad azzerare le difficoltà che una intolleranza alimentare può generare, con l'obiettivo di costruire un mondo in cui trovare sempre una condizione libera da glutine in ogni momento e luogo di vita sociale. Troppo ambiziosa? ♦



NELLA FOTO: Anna Lisa, le piace cucinare, leggere, viaggiare in camper e soprattutto... coccolare i suoi bambini



senzaglutinepertuttiigusti.blogspot.it

**Cosce di pollo
allo zafferano
con mele
e uva**

Parola di esperto

Di **Miriam Cornicelli**

EDUCAZIONE ALIMENTARE GRUPPO AIC

La carne costituisce un secondo piatto, andrebbe consumata 3 volte a settimana, alternando con altri alimenti proteici come pesce, legumi, uova e formaggi. Con la distinzione “carne rossa” e “carne bianca” si intende, nel primo caso, quella bovina e suina, nel secondo, quella di pollo e tacchino. La porzione standard a crudo è per entrambe le tipologie

100 g, ma la bianca sarebbe da preferire essendo mediamente meno grassa. Anche tra le carni rosse però è possibile scegliere tagli più magri come fesa, noce e girello. Per “carni conservate”, invece, si intendono i salumi. Anche se rapidi da mettere in tavola per un pranzo o una cena veloce, la loro porzione andrebbe pressoché dimezzata, il consumo moderato e verificata l'assenza di glutine, eccezion fatta per il prosciutto crudo.

1. IL POLLO

Conservare la pelle nella preparazione rende la carne più morbida e meno asciutta al palato, ma essendo il grasso prevalentemente concentrato in essa, il contenuto di lipidi in uno stesso taglio può variare anche parecchio. Ad esempio nel sovracoscio, in presenza di pelle, persino raddoppiare!

LA RICETTA

Cosa potrebbe accompagnare questa curiosa ricetta? Essendo già prevista della frutta nella preparazione, potrà essere sufficiente aggiungere magari una porzione di patate e verdure, per fornire dei carboidrati complessi e della fibra, prevedendo una cottura semplice e tenendo d'occhio il condimento.



2. LE SPEZIE

Impreziosire la ricetta con spezie ed erbe aromatiche è un ottimo trucco non solo per sfruttare le proprietà nutrizionali di questi alimenti, ma anche per esaltare il profumo e il gusto del piatto, limitando l'aggiunta di sale e l'utilizzo di condimenti grassi, con un notevole beneficio anche in termini calorici.

3. L'OLIO EVO

I grassi insaturi tendono ad alterarsi in presenza di calore e ossigeno, producendo composti potenzialmente dannosi. Vanno conservati chiusi in bottiglie scure e in ambiente fresco, a riparo da luce e fonti di calore. È consigliabile evitare cotture molto lunghe, temperature troppo alte e condire a crudo.

©GAETANO FRACITI

LA TABELLA NUTRIZIONALE PER PORZIONE

Energia kcal	497	Carboidrati (g)	33,1
Proteine (g)	28,7	di cui semplici	33,1
Lipidi (g)	23,8	Fibra (g)	4,5
di cui saturi	4,8	Colesterolo (mg)	141

Nota: In merito all'indicazione dei nutrienti presenti nella ricetta pubblicata, si specifica che, per convenzione, per ogni ingrediente, viene calcolata la composizione media nazionale dell'alimento crudo.