natura & salute

Ulrich Strunz, Andreas Jopp

Grassi buoni, grassi cattivi

Scegliere i cibi giusti per mantenere in forma corpo e mente

tecniche nuove

Scandaloso ma vero: il contenuto di grassi killer
non viene mai dichiarato in etichetta 198
Quali prodotti contengono grassi trans? 200
L'immagine è più efficace delle parole:
i grassi buoni sono fluidi e non appiccicosi! 203
La salute dell'apparato cardio-circolatorio
è fondamentale per restare in forma 206
La salute delle membrane cellulari
è garanzia di salute di tutto l'organismo 207
Gli studi di Harvard 212
Intervista con il prof. Eric Rimm
Per 14 anni 167.000 persone sotto osservazione 215

Grassi saturi 221
Escludere i grassi superflui dalla dieta e restare snelli 221
I chili in eccesso rendono più vulnerabili alle malattie 222
Le carni: meglio bianche che rosse 225
Come evitare i grassi saturi 226
I grassi saturi: solidi e appiccicosi 227
Pochi o tanti che siano, vale sempre la pena di sostituire
i grassi saturi con grassi insaturi! 228
Speciale: undici alternative gustose alla grigia routine prosciutto-formaggio 230
Bruciare più grassi grazie alla L-carnitina 234
La via maestra verso il sovrappeso 234
Ulteriori benefici dell'integrazione
con carnitina durante la dieta dimagrante 239

Appendice 245

Bibliografia 247

Indice analitico 255

Prefazione

Vivere più a lungo con i grassi giusti

Che cosa evoca immediatamente la parola "grassi"? Sovrappeso, colesterolo, arteriosclerosi ma anche dolci deliziosi e pietanze succulente? Probabilmente molti di voi sapranno che i grassi sono una fonte di energia per l'organismo. Ma non tutti sanno che i grassi non sono tutti uguali. I grassi sono qualcosa di più di "combustibili" spesso denigrati, in quanto ritenuti responsabili dell'accumulo di chili in eccesso e di malattie cardiovascolari... Sono anche e soprattutto sostanze fondamentali per preservare il nostro stato di salute: un dato che probabilmente giungerà nuovo a molti.

Il segreto della longevità

Godere di buona salute fino a età avanzata è davvero un privilegio. Salute significa gioia di vivere ed energia; significa poter condurre una vita attiva, svolgere la propria attività professionale senza essere ostacolati da problemi di salute; significa, infine, poter prolungare notevolmente la durata della vita. È davvero possibile? Allo stato attuale delle conoscenze si può rispondere con certezza di sì!

Ma qual è il segreto delle molte persone longeve e vitali? Perché proprio a Creta e in Giappone sono particolarmente numerosi gli anziani di età compresa fra i 90 e 100 anni? E come riescono a mantenersi così lucidi e vivaci dal punto di vista mentale? Da anni gli scienziati cercano di dare una risposta a questi interrogativi. Una delle risposte – per quanto possa essere difficile a credersi – risiede proprio nel consumo di grassi!

Qual è il segreto della longevità dei Cretesi e dei Giapponesi? La presenza dei grassi "giusti" nella loro alimentazione.

I grassi, questi sconosciuti

In nessun'altra componente dell'alimentazione salute e malattia sono così intimamente collegate. Esistono grassi salutari e grassi killer. Nell'alimentazione dei Paesi occidentali i grassi rappresentano ormai il 40% dell'apporto calorico. Ma cosa sappiamo, in realtà, di queste sostanze che si concentrano in quantità particolarmente elevate nei prodotti forniti dall'industria alimentare? Anche i nostri lettori, come la maggior parte dei consumatori, penseranno probabilmente che i grassi vegetali fanno bene, i grassi di origine animale non altrettanto; che l'olio d'oliva è sano, mentre il colesterolo danneggia il cuore. Ma questi pochi elementi sono davvero sufficienti per poter dire di conoscere delle sostanze che rappresentano il 40% della nostra alimentazione? E, soprattutto, queste conoscenze minimali si possono ancora considerare aggiornate e attendibili?

Le più recenti conoscenze scientifiche sui grassi sono rivoluzionarie:

- Quantità eccessive di oli vegetali e di margarina sono dannose
- Il colesterolo assunto attraverso l'alimentazione (esogeno) influisce solo marginalmente sull'insorgenza delle malattie cardiovascolari
- Assumendo grassi vegetali idrogenati si raddoppia il rischio di diabete e si quadruplica il rischio di malattie cardiovascolari
- Le varietà di pesce più grasse sono le più utili per la salute del cervello e del cuore
- Mangiando frutta secca in guscio e semi oleosi si riduce del 40% l'insorgenza delle malattie cardiovascolari

Il luogo del delitto è il nostro corpo

Un Europeo su due muore per malattie dovute ad abitudini alimentari errate

La ricerca nel settore dei grassi ha fatto passi da gigante. In questo libro abbiamo riassunto le più recenti acquisizioni scientifiche in materia, cercando di esporle in forma avvincente come un giallo. Il "luogo del delitto" è il nostro corpo. Basti pensare, infatti, che due terzi degli Europei presenta livelli di colesterolemia e trigliceridi superiori alla norma e che un decesso su due è dovuto a malattie cardiovascolari legate all'assunzione dei "grassi sbagliati"! Per decenni si continua ad assumere lipidi dannosi per le arterie finché il danno è irreparabile.
Potendo scegliere, chi non desidererebbe vivere dai cinque ai nove anni in più, restando in forma dal punto di vista psicofisico? I grassi sono fondamentali a tal fine ed è essenziale essere debitamente informati sull'argomento.
Tenersi aggiornati conviene: ci si guadagna in anni di vita e di buona salute!

Una novità rivoluzionaria: i grassi mantengono il cuore sano

Le più recenti conoscenze scientifiche sui grassi hanno determinato quella che si può definire una vera e propria rivoluzione, decretando la fine del "fanatismo antigrassi", ossia la tendenza a bandire o limitare indiscriminatamente i grassi. Si è infatti constatato che ciò che conta non è tanto la *quantità* quanto piuttosto il *tipo* di grassi assunti.
Alcuni grassi sono importanti per preservare la salute del cuore. Determinate categorie di grassi contribuiscono a mantenere giovani le arterie, prevenendo l'arteriosclerosi. Questi lipidi utili, in grado persino di rimuovere dalle pareti vascolari i depositi di grasso che si formano nel corso del tempo, andrebbero pertanto assunti in maggiore quantità. Altri grassi fluidificano notevolmente il sangue, andando a formare una sorta di rivestimento antiaderente o di strato scivoloso. Altri tipi di grassi e di sostanze vegetali antiossidanti, infine, sono utili in quanto contribuiscono a evitare l'irrancidimento dei lipidi ematici. Sono infatti prevalentemente i grassi irranciditi a depositarsi lungo le pareti dei vasi sanguigni.
Se si vogliono adottare abitudini alimentari corrette, pertanto, non serve ridurre la quantità di grassi o, addirittura, eliminarli completamente, il che comporterebbe fra l'altro per molti la perdita del gusto e del piacere del cibo. L'obiettivo è invece quello di introdurre i grassi utili ed eliminare quelli dannosi. Ne vale sicuramente la pena. Basti pensare che solo il 4% dei Cretesi viene colpito da infarto miocardico (una percentuale venti volte inferiore al resto della popolazione europea), grazie a un tipo di alimentazione efficace nel prevenire le malattie cardiovascolari. E non si può certo dire che la dieta mediterranea penalizzi il gusto e la gioia di vivere!

Per adottare un'alimentazione corretta non serve ridurre i grassi, bensì assumere quelli giusti. Una dieta ricca di grassi come quella dei Cretesi è utile per prevenire le malattie cardiovascolari.

I grassi vengono utilizzati dall'organismo per la produzione di importanti sostanze di regolazione

Un'altra novità: gli eicosanoidi sintetizzati dall'organismo a partire dai grassi "buoni" sono efficaci nel prevenire le malattie cardiovascolari e la degenerazione delle cellule cerebrali.

Un'acquisizione piuttosto recente è che gli acidi grassi essenziali sono utilizzati dall'organismo per la sintesi di decine di sostanze di regolazione che intervengono nelle principali funzioni vitali, dai processi infiammatori, alla pressione sanguigna fino al sistema immunitario. L'azione di questi messaggeri biochimici denominati "eicosanoidi" si esplica direttamente a livello cellulare. A seconda del tipo di lipidi assunto vengono sintetizzati eicosanoidi che influiscono in modo diverso sullo stato di salute. A tal fine è di fondamentale importanza che la composizione dell'apporto lipidico nell'alimentazione sia bilanciato. Un apporto eccessivo di alcuni acidi grassi può inibire la produzione di eicosanoidi sintetizzati a partire da altri acidi grassi. È ormai assodato che in media nei Paesi industrializzati si assume una quantità eccessiva di grassi vegetali, in passato considerati sani, e che ciò comporta uno squilibrio nella sintesi degli eicosanoidi.

I grassi "buoni" forniscono la materia prima per lo sviluppo del cervello, migliorano la capacità di trasmissione degli stimoli a livello neuronale e influenzano positivamente la psiche e le emozioni.

L'insorgenza delle malattie cardiovascolari e, secondo le ricerche più recenti, anche la degenerazione delle cellule neuronali e il morbo di Alzheimer, sono riconducibili a un eccesso di messaggeri biochimici che favoriscono la risposta infiammatoria nell'organismo. Per questo motivo la somministrazione di aspirina, che ha un effetto antinfiammatorio, contribuisce a prevenire l'infarto miocardico, l'ictus e il morbo di Alzheimer. Alcune categorie di grassi "buoni" come l'EPA (acido eicosapentaenoico), contenuto nel pesce, possono svolgere un'azione antinfiammatoria altrettanto efficace dell'aspirina bilanciando la sintesi degli eicosanoidi. È importante, quindi, che l'organismo produca eicosanoidi efficienti utilizzando i grassi giusti.

I grassi ci rendono felici e intelligenti

Il cervello è formato per il 60% di grassi. Fin dalla fase prenatale, alcuni tipi di grassi influiscono sul grado di efficienza dei processi di formazione delle cellule cerebrali nonché, potenzialmente, sul livello di intelligenza del nascituro. Per tutta la durata della vita questi acidi

grassi essenziali, indispensabili per il funzionamento del cervello, vengono tratti dagli alimenti, in quanto non sono sintetizzabili dall'organismo. Per molto tempo si è ritenuto che, con l'avanzare dell'età, si verificasse un arresto dello sviluppo cerebrale e persino una progressiva atrofia. Recentemente si è invece giunti alla conclusione opposta: per tutta la vita il cervello continua a crescere. Si formano infatti sempre nuovi collegamenti neuronali (sinapsi) stabilendo sempre nuove relazioni fra le conoscenze: è ciò che si intende per "esperienza" e "saggezza". Per creare questi nuovi collegamenti occorrono però determinati tipi di grassi che vengono utilizzati come materia prima. Il DHA (acido docosaesaenoico) è un costituente lipidico del cervello che serve per mantenere efficiente questo organo fondamentale. Questi lipidi ad alta "conducibilità" garantiscono la rapida propagazione degli stimoli nervosi attraverso le membrane cerebrali, ovvero il flusso veloce di informazioni a livello neuronale. Non basta rendere più veloce la connessione a Internet: anche il cervello può funzionare a ritmi più rapidi se nutrito con i grassi giusti!

Di recente si è scoperto inoltre che il DHA può migliorare il tono dell'umore e combattere la depressione. Si ipotizza infatti che questo acido grasso sia in grado di stimolare la produzione di serotonina a livello dei nuclei cellulari. La serotonina è un neurotrasmettitore che infonde un senso di felicità e soddisfazione. I livelli di serotonina risultano particolarmente bassi in caso di depressione. Anche il comportamento aggressivo può essere riconducibile a carenze di taluni lipidi a livello cerebrale, che vengono curate proprio attraverso la somministrazione di queste sostanze. I lipidi cerebrali influenzano gli aspetti più reconditi della sfera psichica e dell'emotività. Benché la nostra alimentazione sia per molti versi iperlipidica, essa risulta sempre più carente proprio di questi grassi nobili, che garantiscono la salute del cervello e l'equilibrio della psiche.

I grassi utili alle cellule

I grassi influiscono direttamente sullo stato delle membrane cellulari dei 70 miliardi di cellule presenti nel no-

stro corpo esercitando un'azione protettiva. Il grado di elasticità delle membrane cellulari ai nutrienti e ai neurotrasmettitori nonché l'efficienza dei meccanismi di trasporto di tali sostanze a livello cellulare variano notevolmente a seconda del tipo di grassi assunti. Un esempio: l'insulina (un ormone che riduce il livello di zuccheri nel sangue) può agire correttamente se le membrane cellulari sono sufficientemente fluide ed elastiche, mentre la sua azione è ostacolata se le membrane sono rigide. È questa la ragione per cui il rischio di diabete raddoppia aumentando anche solo in quantità minima il consumo dei pericolosi "grassi killer" industriali.

I grassi "buoni" riducono del 50% il rischio di insorgenza del diabete.

Grassi nocivi e grassi killer

I grassi nocivi aumentano il rischio di infarto miocardico, ictus cerebrale, iperlipidemia e diabete, provocano il rallentamento del metabolismo, favoriscono l'insorgenza di patologie di tipo infiammatorio quali reumatismi e artrite, inducono depressione e riducono l'efficienza delle funzioni cerebrali.
I processi di trasformazione industriale degli alimenti hanno introdotto notevoli alterazioni nella composizione e nella struttura chimica dei grassi rispetto a quelle degli alimenti allo stato naturale. La maggior parte dei consumatori, però, ignora le conseguenze che ciò comporta per la propria salute. Particolarmente dannosi per l'organismo sono i grassi in configurazione trans (grassi trans), presenti in forma più o meno occulta in molti prodotti. Non ne avete mai sentito parlare? Non c'è da meravigliarsi, visto che il contenuto di grassi trans non viene mai divulgato dall'industria alimentare!

Una constatazione: il contenuto di grassi killer negli alimenti è il "segreto industriale" custodito più gelosamente!

In gran forma con i grassi

Sono molti i consumatori che si preoccupano di verificare il contenuto di lipidi riportato in etichetta sui cibi confezionati, di ridurre il consumo di olio e di acquistare cibi ipolipidici o "low fat", senza tuttavia informarsi su qual è il tipo di grassi di cui limitano l'assunzione. Si tratta dei lipidi preziosi per la salute del cervello e del cuore oppure dei pericolosi grassi killer, che danneggiano l'apparato cardiocircolatorio?

Attenzione: a causa del "fanatismo antigrassi" si tende a ridurre anche l'assunzione dei lipidi indispensabili per l'organismo.

È bene essere informati sulle diverse categorie di grassi, che spesso hanno nomi "misteriosi" come omega 3, DHA, EPA e AA. Le conseguenze sono troppo importanti perché possano essere ignorate: i grassi indispensabili all'organismo contribuiscono a mantenerci sani mentre l'apporto di grassi superflui e dannosi fa ammalare. Ciò che conta è sempre il rapporto equilibrato fra i vari tipi di lipidi nell'alimentazione. Come si è già accennato, due terzi degli Europei presenta livelli di colesterolo e trigliceridi superiori alla norma e un Europeo su due muore a seguito di malattie cardiovascolari, dovute fra l'altro proprio a un apporto di lipidi errato nell'alimentazione. È bene sapere, invece, che i grassi giusti ci consentono di restare sani e in forma!
Assumete saldamente il controllo del metabolismo del vostro corpo! Quando siete al volante della vostra auto, certo evitate di andare a sbattere contro un albero: fate altrettanto con la vostra salute! Per riuscirci non è affatto necessario bandire i grassi bensì sostituire i grassi dannosi con quelli utili.

Le conseguenze fatali di uno scorretto apporto di grassi: un Europeo su due muore a causa di malattie cardiovascolari. Il 75% degli Europei presenta livelli di colesterolemia e trigliceridemia superiori alla norma. Essere informati sui grassi conviene!

Le "trappole lipidiche" vanno schivate al supermercato

La scelta fra i vari tipi di grassi non comincia a casa bensì al supermercato. È qui che si celano le classiche "trappole lipidiche", ancor prima che in frigorifero o a tavola. È al momento dell'acquisto dei cibi, infatti, che si decide ciò che si mangia. La corretta informazione sui vari tipi di grassi vi aiuterà a evitare gli alimenti in cui abbondano i grassi killer. Le pericolose trappole lipidiche resteranno così sullo scaffale, mentre nel carrello finiranno solo i grassi giusti.

Il comportamento alimentare corretto comincia al supermercato: grassi industriali? No grazie! Sì invece ai grassi della cucina mediterranea, una delizia per il palato e un toccasana per la salute.

Lo nostre cellule rispecchiano ciò che mangiamo

L'esame delle cellule dell'organismo può documentare con precisione il tipo di grassi assunti nelle ultime settimane. Il rapporto fra i vari tipi di grassi determina il grado di fluidità del sangue e il livello di elasticità e permeabilità delle membrane cellulari, del sistema nervoso e del cervello. Nelle cellule vengono inoltre immagazzinate le sostanze lipidiche utilizzate per la sintesi di

importanti messaggeri biochimici. Le persone nella cui alimentazione prevalgono i grassi saturi di origine animale sono in genere carenti di grassi vegetali insaturi, più fluidi rispetto a quelli saturi, e sono soggette a patologie legate a tale deficit.

Bastano piccoli passi per giungere alla meta

Possiamo "riconvertire" il nostro organismo con i grassi giusti!

Salute e alimentazione: due aspetti di un unico processo basato su progressi graduali nella giusta direzione. Bastano piccoli cambiamenti – come la scelta di consumare grassi sani – per migliorare in modo sorprendente le condizioni di salute e aumentare la gioia di vivere. Come ben sapeva il filosofo Schopenhauer: "La felicità dipende per due terzi dalla salute".

Ulrich Strunz e Andreas Jopp

Introduzione

Ciò che il lettore troverà in questo libro

Consigli nutrizionali, pubblicità, marketing o dati scientifici?

Succede spesso di essere bombardati da consigli nutrizionali e diete all'ultimo grido, diffusi attraverso i mass media, da messaggi pubblicitari dell'industria alimentare o da suggerimenti di amici benintenzionati. A chi credere?

I consigli degli amici si basano in genere su esperienze personali recenti. Non si può valutare quali esiti avranno per i diretti interessati fra 10 o 20 anni. Spesso si tratta semplicemente di abitudini personali che vengono assolutizzate ed elevate a criteri universalmente validi.

I mass media pubblicizzano le diete del momento, "di tendenza": la dieta a base di mele, la dieta dissociata, la dieta proteica, l'alimentazione basata sul gruppo sanguigno e quella ipolipidica... In genere si tratta di mode destinate a scomparire nell'arco di qualche anno, per poi magari tornare di nuovo in auge a distanza di tempo. A breve termine possono forse risultare utili per perdere qualche chilo ma di nessuna di tali diete è stata dimostrata l'efficacia nel promuovere la salute e la longevità a più lungo termine.

Anche la pubblicità è una fonte di suggerimenti poco attendibili in fatto di salute. Dietro ai messaggi pubblicitari premono gli interessi dell'industria alimen-

SOLO FATTI DOCUMENTATI

Nel testo sono state inserite, per ogni argomento, brevi tabelle riassuntive in cui vengono riportati studi e dati scientifici a supporto delle indicazioni fornite, affinché possano essere comprese appieno. Non siamo i "fondamentalisti" dell'alimentazione naturale, fanatici del müsli e del crudismo. Sulla base dei risultati che emergono da solidi studi scientifici consigliamo però di introdurre nella dieta l'olio extravergine di oliva, la frutta secca in guscio e i semi oleosi e di evitare sistematicamente gli oli raffinati di produzione industriale.