



CONOSCENZA SUI GRASSI SATURI



Acidi grassi, i nostri amati lipidi

La conoscenza dei lipidi in ambito scientifico è una delle più antiche. Da sempre, infatti, è noto quanto i **grassi** siano indispensabili alla vita, essendo **costituenti fondamentali delle cellule**.

I lipidi vengono preparati dall'organismo stesso, ma anche assunti tramite la dieta.

Tipologie di acidi grassi

A seconda della struttura molecolare si distinguono 3 categorie di acidi grassi:

- Saturi (SFA)
- Monoinsaturi (MUFA)
- Polinsaturi (PUFA)

I primi due, saturi e monoinsaturi, vengono prodotti dall'organismo mediante biosintesi e anche assunti attraverso l'alimentazione. I polinsaturi, distinti a loro volta nelle famiglie omega-3 e omega-6, non possono essere tutti prodotti biosinteticamente perché non sono presenti enzimi per trasformare i monoinsaturi a polinsaturi. Quindi mediante l'alimentazione si assumono i primi polinsaturi (precursori delle famiglie omega-6 ed omega-3) e poi l'organismo li trasforma in altri acidi grassi polinsaturi (cosiddetti a lunga catena) completando tutto il corredo lipidico necessario alle cellule.

In questo articolo, concentreremo la nostra attenzione sulla categoria dei grassi saturi.

Grassi saturi, da temere?

Gli **acidi grassi saturi** (SFA *Saturated Fatty Acids*) rappresentano la categoria di lipidi più chiacchierata; demonizzati e banditi per diversi anni perché associati a un rischio per la salute, ora non sono più etichettati come dannosi, anche se la discussione scientifica sta ancora andando avanti. Gli scienziati sono però d'accordo sul fatto che il loro consumo, ovvero **il consumo degli alimenti che li contengono, debba essere moderato.**

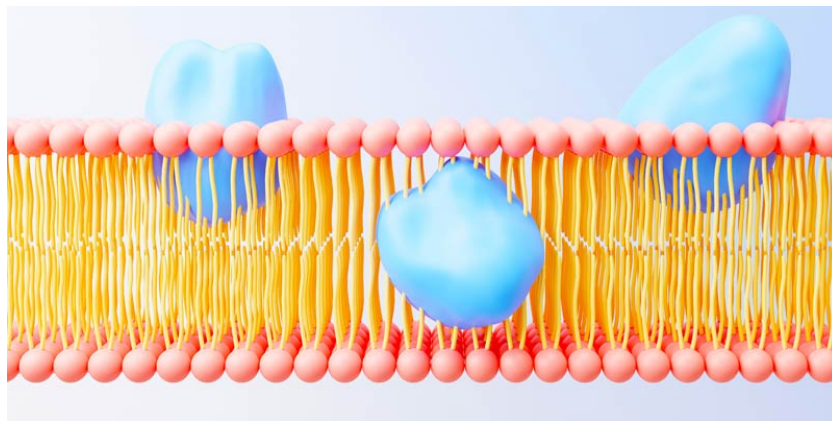
Cosa significa consumo moderato? Siccome il nostro organismo può produrre acidi grassi saturi nelle quantità necessarie e sufficienti al fabbisogno metabolico, come accennato precedentemente, **si è concordi a stabilire che l'assunzione di grassi saturi possa mantenersi intorno ai 15-22 g/giorno.** Ricordiamo che i grassi vengono spesso valutati sotto forma di calorie, per cui vale la convenzione di stabilire quante calorie debbano essere introdotte al giorno (per esempio 2000 calorie al giorno) e di queste quanto debba provenire dai grassi delle varie tipologie (per esempio grassi saturi 220 calorie).

Nel caso della lipidomica, i grassi non sono soltanto calorie, ma si deve considerare non solo la quantità dei grassi ma la loro qualità in funzione del ruolo biologico svolto, quindi vale ancor più la regola di non eccedere con una qualità prevalente di un solo tipo di grassi, soprattutto quando – come nel caso dei grassi saturi – essi possono essere prodotti dall'organismo autonomamente secondo la necessità.

NOTA BENE: ricordiamo che i grassi saturi possono scaturire anche indirettamente dall'attivazione della loro produzione nell'organismo dovuta ad una spinta per consumo eccessivo di carboidrati.

Controllare l'apporto di grassi saturi con l'alimentazione può rappresentare un buon proposito da mettere in atto nelle scelte quotidiane. L'etichetta alimentare in questo controllo ci viene in aiuto.

Membrana cellulare, equilibrio tra i grassi



Grazie all'esperienza pluriennale maturata nel nostro Laboratorio di Lipidomica, avvalendoci dell'**analisi lipidomica di membrana cellulare quale strumento che consente di verificare qualità e quantità di acidi grassi presenti nell'organismo** (mediante una procedura robotica

accreditata ISO 17025 presso Lipinutragen, unica al mondo), possiamo affermare che un consumo eccessivo di grassi saturi porta ad una condizione di squilibrio che scatena, a sua volta, una risposta di tipo infiammatoria a livello di vari tessuti.

La condizione ottimale è rappresentata dal mantenimento di un equilibrio tra le tre categorie di acidi grassi sopra descritte, che si riflette di conseguenza sulla corretta composizione della membrana cellulare, strato lipidico necessario per dare la forma e le funzioni ad ogni singola cellula dell'organismo umano.

La composizione della membrana cellulare dipende dallo stile di vita alimentare e dal metabolismo. È necessario quindi porre **particolare attenzione alla scelta dei grassi** introdotti attraverso l'alimentazione e, se necessario, attraverso l'integrazione.

Articolo a cura del Gruppo redazionale di Lipinutragen

Le informazioni riportate non devono in alcun modo sostituire il rapporto diretto tra professionista della salute e paziente.

Foto: 123RF Archivio Fotografico: 185032521 : ©tanatpon13p | 206211818 : ©nsito108
