



CREME ALLA NOCCIOLA E GRASSI IN ETICHETTA



Il supporto della lipidomica nella lettura

Il principio alla base della lipidomica di membrana è **l'equilibrio fra le componenti lipidiche.**

Gli acidi grassi saturi, monoinsaturi e polinsaturi (omega-3 e omega-6), **nelle giuste quantità e proporzioni**, permettono il naturale funzionamento della membrana cellulare che è indispensabile per il corretto funzionamento delle cellule e dei tessuti che compongono il corpo umano.

L'equilibrio lipidomico delle membrane cellulari dipende, in primo luogo, dalle abitudini alimentari di ognuno di noi.

Infatti, il nostro organismo può produrre acidi **grassi saturi** nelle quantità necessarie e sufficienti al fabbisogno metabolico e l'assunzione dalla dieta **maggiore di 15-20 g/giorno può solo rischiare di creare un effetto indesiderato**. Viceversa, nel nostro organismo la presenza degli **acidi grassi essenziali omega-6 e omega-3** (acidi linoleico e alfa-linoleico) **e semi-essenziali** (EPA e DHA) **dipende dal consumo di adeguate quantità di determinati alimenti** (pesce, verdura, frutta secca) che li contengono.

Per questa ragione è possibile affermare che la composizione del carrello della spesa influenza direttamente le nostre cellule e la loro salute "molecolare".

I grassi nelle etichette alimentari

In un [precedente articolo](#) abbiamo visto quante informazioni si possono ottenere da una lettura attenta e consapevole delle etichette alimentari.

Nell'etichetta nutrizionale di un prodotto confezionato sono riportati i grassi totali ed i grassi saturi. Per quanto riguarda il resto dei grassi, monoinsaturi e polinsaturi non è obbligatorio per legge indicarne il contenuto.

Tuttavia, con dei piccoli ragionamenti è possibile dedurre informazioni importanti, dalla lista ingredienti, come le caratteristiche lipidiche delle materie prime utilizzate (ad esempio [oli](#) e [frutta secca](#)).

Nel dettaglio:

– **GRASSI TOTALI**: seguendo le raccomandazioni internazionali, la [quantità di grassi totali nell'alimento](#) deve essere [inferiore al 15-20% del totale](#)

FORMULA -> **grassi TOTALI < 15-20** g (su 100g)

– **QUOTA di GRASSI SATURI**: il nostro organismo può sintetizzare gli acidi grassi saturi per cui, in generale, non vi è necessità di assumerli dalla dieta. Al contrario, bisognerebbe consumarne il meno possibile e le maggiori agenzie internazionali sul cibo e la salute dicono di sostituirli con i grassi monoinsaturi.

Per questa ragione, consideriamo che la % di grassi saturi sul totale dei grassi debba essere inferiore al 20-25%

FORMULA -> **(grassi SATURI/grassi TOTALI) x 100 < 20-25** (% su grassi tot)

non dimenticando di mantenere le **quote alimentari assunte su 15-20 g/giorno**.

– **QUOTA di GRASSI INSATURI**: ad oggi l'etichetta nutrizionale, definita secondo il Regolamento UE 1169/2011, non prevede l'esplicita menzione del contenuto in grammi di altre famiglie di acidi grassi. L'informazione più rapidamente ottenibile è quella della quota di grassi insaturi (monoinsaturi + polinsaturi senza distinzione) mediante una facile sottrazione. Il valore auspicato di % di grassi insaturi sul totale dei grassi deve essere preponderante, ovvero superare il 75% dei grassi totali.

FORMULA -> **grassi INSATURI = (grassi TOTALI – grassi SATURI) = 75-80% dei grassi totali**

– **PROPORZIONE SATURI/MONOINSATURI/POLINSATURI (omega-6 e omega-3)**: è la lista degli ingredienti a dirci quale sono gli oli o grassi, oppure altra fonte grassa come la frutta secca, utilizzati nella "ricetta" dell'alimento. Infatti, soltanto guardando la lista degli ingredienti possiamo capire la QUALITA' dei grassi insaturi presenti.

– esempi di oli con elevata presenza di monoinsaturi:

- olio di oliva; rapporto saturi/monoinsaturi = 1/5
- olio di girasole alto oleico; rapporto saturi/monoinsaturi = 1/3,5

- esempi di oli con un importante rapporto omega-6/omega-3:

- olio di girasole; rapporto omega-6/omega-3= circa 130/1
- olio di mais; rapporto omega-6/omega-3=87/1
- olio di lino; rapporto omega-6/omega-3= circa 1/4,5
- olio di canapa; rapporto omega-6/omega-3= circa 1/3

Confronto lipidomico delle creme spalmabili

Con queste informazioni in mente, in base alle conoscenze nel campo della lipidomica, in quest'articolo proponiamo il confronto tra alcune creme spalmabili al cacao e nocciole attualmente in commercio.

- **crema #1 e crema #2**

The image displays two jars of spreads, labeled 1 and 2, with their respective nutritional information and ingredients listed below them.

Informazioni nutrizionali per 100g	g
Energia (kJ)	2448
Energia (kcal)	588
Grassi (g)	37
di cui saturi (g)	11
Carboidrati (g)	50
di cui zuccheri (g)	40
Proteine	7,6

CREMA SPALMABILE AL CACAO
Ingredienti: zucchero, cacao magro (17%), olio vegetale (girasole, arachide, semi di nocciole italiane, grasso vegetale, cocco grasso), latte scremato in polvere, burro di cacao, mandorle emulsionante (lecitina di soia), vaniglia in polvere. Può contenere altra frutta a guscio.

Informazioni nutrizionali per 100g	g
Energia (kJ)	2252
Energia (kcal)	539
Grassi (g)	30,9
di cui saturi (g)	10,6
Carboidrati (g)	57,5
di cui zuccheri (g)	56,3
Proteine	6,3

Ingredienti: zucchero, olio di palma, **NOCIOLE (13%)**, **LATTE** scremato in polvere (8,7%), cacao magro (7,4%), emulsionanti: **lecitine (SOIA)**, vanillina. **senza glutine**

Queste due creme hanno le seguenti caratteristiche:

- QUOTA di GRASSI SATURI

crema #1: $11/37 \cdot 100 = 29,7\%$ (grassi saturi su grassi totali)

crema #2: $10,6/30,9 \cdot 100 = 34,3\%$ (grassi saturi su grassi totali)

Rispetto alle creme #1 e #2, i prodotti #3 e #4 hanno una quota di acidi grassi saturi inferiore, pari a 17,5% e 17,8%, rispettivamente, quindi possono essere descritte come "ridotto contenuto di acidi grassi saturi" (max 20-25% sul totale dei grassi – si veda il paragrafo precedente). Ma per la quota di grassi polinsaturi resta l'eccesso di omega-6, che entrambe le creme presentano.

- **crema #5 e Nutra Nut (linea alimenti di Lipinutragen)**



Le aziende produttrici di queste due creme hanno scelto di fornire preziose informazioni nutrizionali aggiuntive per quanto riguarda la composizione lipidica del loro prodotto. Entrambe infatti definiscono in etichetta le quantità di grassi monoinsaturi e polinsaturi contenute nella loro crema spalmabile.

Ciò permette al consumatore di calcolare facilmente e con precisione i rapporti fra le famiglie di grassi.

– crema #5:

- 16,1% di grassi saturi su grassi totali
- Rapporto SATURI/MONOINSATURI = 0,21
- Rapporto OMEGA-6/OMEGA-3= con buona approssimazione pari a quello delle nocciole (10/1)

– crema Nutra Nut:

- 12,3% di grassi saturi su grassi totali

- Rapporto SATURI/MONOINSATURI = 0,16
- Rapporto OMEGA-6/OMEGA-3 = 5,2

La crema **Nutra Nut** mostra una quantità di grassi saturi molto contenuta, ben al di sotto della quota giornaliera raccomandata. Inoltre, **è l'UNICA in commercio a prevedere negli ingredienti OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA e SEMI DI LINO**. Questi ultimi contribuiscono per la quota omega-3, riducendo ulteriormente il rapporto omega-6/omega-3 rispetto a quanto proviene dall'uso delle sole nocciole, come nel caso della crema #5.

Per approfondire:

LIBRO: Dalla parte dei grassi. Lipidomica in cucina; perché i grassi non sono tutti uguali e dobbiamo conoscerli" della Dr.ssa Carla Ferreri, Primo Ricercatore CNR e Direttore Scientifico di Lipinutragen

*I valori nutrizionali degli oli e della frutta secca menzionati sono stati ottenuti dalle basi di dati del **CREA, Centro di Ricerca Alimenti e la Nutrizione** (ex-INRAN).*

PER APPROFONDIRE su LIPIMAGAZINE:

<https://www.lipinutragen.it/la-spesa-modo-sano/>

<https://www.lipinutragen.it/la-salute-comincia-dalla-spesa>

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. I consigli

alimentari presenti nell'articolo non sono da intendersi sostitutivi di un piano alimentare personalizzato e sono da adattare ai casi specifici.

Foto: 123RF Archivio Fotografico: 137548501 : ©serphoto

