

Grassi trans e salute: nuovo piano dell'OMS per eliminarli

NUTRI-lipidomica

Nutrizione molecolare e sana alimentazione



L'Organizzazione Mondiale della Sanità chiede la messa al bando dei grassi **trans** entro il 2023

Le malattie non trasmissibili rappresentano il maggior rischio per la salute e la principale causa di morte a livello planetario. Tra di esse, le malattie cardiovascolari rappresentano la fetta più grande di questa preoccupante situazione (1).

La prevenzione è un'arma fondamentale per ridurre i principali fattori di rischio del dilagare di queste malattie, tra cui rientrano: consumo di tabacco, inattività fisica, consumo dannoso di alcol ed errate abitudini alimentari.

Poiché si è ottenuto un consenso scientifico sul dato che il consumo dei grassi *trans* sia correlato al rischio cardiovascolare, l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) nel 2018 ha proposto la messa al bando globale di questi composti entro il 2023 (2). Secondo le stime dell'OMS, questo intervento potrebbe salvare un numero di circa 10 milioni di vite umane.

Alcuni stati come la Danimarca, la Svizzera, il Canada e la California o municipalità come New York hanno già bandito l'impiego di questi grassi alimentari, ed altri paesi come la Thailandia hanno in programma di seguire queste direttive. Purtroppo però molte nazioni, sia occidentali che in Asia e in Africa, stanno tardando ad implementare questa importante azione preventiva. In questo scenario, ancora distante dalla salvaguardia della salute pubblica, appare opportuno il richiamo dell'O.M.S. rivolto ai governi: la predisposizione di un vero e proprio programma d'azione chiamato REPLACE.

Cosa sono i grassi *trans*?

Questa categoria di grassi prende il nome dalla disposizione degli atomi di carbonio intorno a un doppio legame chimico e si distingue dal legame normalmente presente a conformazione denominata *cis*. La maggior parte dei grassi *trans* sono creati artificialmente per rendere più solidi, lavorabili e durevoli gli oli vegetali, come nel caso delle margarine. Il processo chimico prevede l'aggiunta di atomi di idrogeno e pertanto si può riconoscere la presenza di *trans* con l'ingrediente "**grassi parzialmente idrogenati**".

I *trans* si formano inoltre nei processi di **deodorizzazione** di grassi polinsaturi, come ad es. nell'olio di pesce di supplementi e integratori oppure durante le cotture/fritture che sottopongono gli oli ad **alte temperature** (> 220°C).



Perché vengono utilizzati negli alimenti?

I *trans* sono poco costosi e rendono i prodotti ben lavorabili, palatabili e ne allungano la scadenza. Sono inoltre impiegati per le frittiture perché possono essere utilizzati molto a lungo. In India, ad esempio, è molto diffuso nei ristoranti o negli "street food" un olio per friggere chiamato *vanaspati* ricavato dall'olio di palma. Questo grasso viene riutilizzato più e più volte accumulando elevate quantità di *trans*.

Non esistono ragioni sostenibili per non sostituire questi grassi con altre tipologie di oli salubri.

In che modo i *trans* danneggiano la salute?:

Questi grassi incrementano il rischio di malattie del cuore e di ictus e sono inoltre associati a un maggior rischio di sviluppare il diabete di tipo 2.

L'azione di questi composti si esplica attraverso l'innalzamento del colesterolo cattivo (LDL) e la riduzione del colesterolo buono (HDL). Vi sono inoltre ricerche che collegano i grassi *trans* all'infertilità e all'infiammazione sistemica.

Dove si trovano i *trans*?

I *trans* possono essere presenti in molti alimenti confezionati, sia che li contengano come ingrediente oppure che si formino durante i processi termici a cui vengono sottoposti. Nel primo caso vi appartengono prodotti quali la pizza surgelata, le merendine, i crackers, i biscotti, ecc. Nel secondo rientrano le patatine fritte, le frittiture, tempura, e gran parte dei cibi di strada.

Si ricorda che l'attuale Regolamento UE sull'etichettatura **non pone l'obbligo** di dichiarare il contenuto di grassi *trans* dei cibi. Per questa ragione non troveremo questa importante indicazione sulle confezioni di alimenti, rendendo il consumatore ignaro riguardo al contenuto dei *trans* in un prodotto.



Esistono anche grassi *trans* naturali?

I *trans* possono anche formarsi nell'apparato gastroenterico di animali erbivori, attraverso processi metabolici attuati da batteri commensali, e da qui entrare in piccola parte nella catena alimentare attraverso il latte e i suoi derivati o le carni. Si noti che l'idrogenazione nei grassi *trans* naturali avviene su una posizione di doppio legame diversa rispetto a quelli prodotti artificialmente. Non ci sono al momento evidenze sul fatto che i *trans* prodotti naturalmente abbiano un effetto negativo sulla salute del cuore.

Quanti grassi *trans* si possono mangiare?

Gli attuali livelli di assunzione di riferimento per la popolazione italiana (LARN), così come le ultime linee guida statunitensi (USDA), indicano di **consumarne il meno possibile**. In altri paesi dell'Unione Europea i valori di *trans* ammessi variano da < 2% delle calorie giornaliere della Francia e del Regno Unito a < 1% di quasi tutti le altre nazioni.

Come ridurre il consumo di questi composti?

- Attraverso l'adozione della dieta mediterranea che contenga **pochi cibi processati**, come indicato dal [piatto equilibrato](#) e le indicazioni della *Harvard Medical School*.
- Adottare una dieta ricca di **verdura, frutta, cereali integrali, semi e frutta secca, prodotti ittici**.
- Limitare le carni rosse e cibi zuccherati.
- Acquistare oli ottenuti da **procedimenti meccanici** (a freddo) e prediligere l'olio extravergine d'oliva. **Escludere le margarine** dalla propria dispensa.
- Evitare i **junk food** e le **fritture**.
- **Limitare i prodotti da forno** perché possono contenere quantità variabili di grassi *trans*, a seconda dei grassi utilizzati nella loro produzione e alle temperature a cui sono stati sottoposti.
- Prediligere i prodotti confezionati nella cui etichetta sia presente la scritta a **basso contenuto di grassi saturi**. Tale indicazione rientra tra i *claim* nutrizionali volontari e quindi non è molto diffusa.
- Fare attenzione alla presenza in etichetta di eventuali grassi parzialmente idrogenati e prediligere i prodotti che utilizzano

olio d'oliva come ingrediente.

Bibliografia

(1) Noncommunicable diseases (WHO): <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>

(2) WHO plan to eliminate industrially-produced trans-fatty acids from global food supply. 14 May 2018 News Release. <http://www.who.int/news-room/detail/14-05-2018-who-plan-to-eliminate-industrially-produced-trans-fatty-acids-from-global-food-supply>

Articolo a cura di:

Dr. Francesco Bonucci – Biologo Nutrizionista

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** | @lightwise, 19703988, 2019-07-02 |
@olegdudko, 48236855, 2019-07-02
