



Grassi e oli rappresentano una parte importante della nostra alimentazione. Oltre a essere **ricchi di calorie**, i grassi permangono a lungo nello stomaco e hanno pertanto un **effetto saziante**.

Svolgono inoltre una serie di **funzioni** importanti per il nostro organismo.

- I grassi alimentari favoriscono p.es. l'assorbimento delle **vitamine liposolubili A, D, E, K**.
- Gli acidi grassi polinsaturi sono indispensabili per la produzione di cellule e ormoni.
- I grassi fungono non da ultimo da **riserve energetiche**, riparano il corpo dal freddo e proteggono gli organi interni da pressione e colpi.

Di quanto grasso necessita il nostro organismo?

Il **fabbisogno energetico** giornaliero andrebbe coperto per il **20-35%** mediante l'assunzione di grassi. In altre parole, laddove occorrono 2000 kcal al giorno sarà bene assumere quotidianamente 45-80 g di grassi.

Qualità dei grassi

In termini di salute, a fare la differenza è soprattutto il tipo di grassi. Alcuni acidi grassi sono d'**importanza vitale (= essenziali)** e devono necessariamente essere assunti con l'alimentazione.

Grassi e oli sono composti, in misura di volta in volta diversa, da tre gruppi di acidi grassi. Rispetto agli acidi grassi saturi andrebbero privilegiati, ove possibile, gli acidi grassi insaturi.

La seguente tabella indica quali gruppi di acidi grassi prevalgono in alcuni prodotti.

	Acidi grassi saturi	Acidi grassi monoinsaturi	Acidi grassi polinsaturi (essenziali)	
			Acidi grassi Omega 3	Acidi grassi Omega 6
Quantità raccomandata:	<u>max.</u> 1/3 dell'apporto di grassi	<u>min.</u> 1/3 dell'apporto di grassi	<u>min.</u> 1/3 dell'apporto di grassi	
Sono presenti in grandi quantità in:	latticini, prodotti a base di carne e insaccati, prodotti pronti fritti	olive, olio d'oliva, olio di colza HOLL, olio di girasole HO, nocciole, mandorle	noci, olio di colza, olio di lino, olio di soia, pesci grassi quali salmone e aringa	olio di semi di girasole, olio di germi di mais

## Come scegliere l'olio giusto

Il rapporto tra i vari tipi di acidi grassi come pure i processi di produzione di oli e grassi incidono sulle loro caratteristiche in cucina.

Gli **oli spremuti a freddo** andrebbero impiegati esclusivamente per la preparazione di **piatti freddi**.

Si tratta infatti di oli contenenti sostanze vegetali secondarie termosensibili.

Gli oli ad alto tenore di **acidi grassi polinsaturi** ben si prestano per preparare pietanze fredde o al massimo stufate. Per arrostitire e friggere è infine opportuno optare per oli con un'elevata percentuale di acidi grassi monoinsaturi, più termostabili di quelli polinsaturi.

- **Per la cucina fredda:** olio di colza, olio d'oliva, olio di noci, olio di lino
- **Per stufare:** olio di colza o d'oliva raffinato, olio di colza HOLL, olio di girasole HO
- **Per friggere e arrostitire a lungo:** olio di colza HOLL, olio di girasole HO
- **Per cuocere in forno:** burro, margarina, olio di colza o d'oliva raffinato, olio di colza HOLL, olio di girasole HO

## Come coprire al meglio il fabbisogno di grassi

Un'alimentazione equilibrata si fonda sui seguenti principi:

- Utilizzare quotidianamente 2-3 c. di olio vegetale, p.es. di colza o d'oliva.
- Mangiare pesce 1-2 volte la settimana prediligendo pesci grassi quali il salmone, lo sgombro, l'aringa, la sardina e il tonno.
- Mangiare ogni giorno 20-30 g di noci non salate.
- Usare con parsimonia burro, panna ecc. (ca. 1 c. al giorno).

## Cosa s'intende per «olio di girasole HO» e «olio di colza HOLL»?

L'olio di girasole HO e l'olio di colza HOLL sono prodotti a partire da **speciali colture** e presentano un mix di acidi grassi tale da renderli idonei all'uso ad alte temperature (p. es. per arrostitire e friggere).

**HO** = High Oleic = elevato tenore di acidi oleici

**HOLL** = High Oleic Low Linolenic = elevato tenore di acidi oleici, basso tenore di acidi linoleici

## Grassi nascosti

Per «grassi nascosti» s'intendono quei grassi la cui presenza negli alimenti – p. es. prodotti di panetteria, snack salati o insaccati – passa spesso inosservata. Vale pertanto la pena di consultare i valori nutritivi e, se necessario, cercare alternative meno grasse.

Alimenti	Tenore di grassi in g	Alternativa	Tenore di grassi in g
Patate fritte (200 g)	30 g	Patate lesse (200 g)	<1 g
1 landjäger (50 g)	25 g	Carne secca dei Grigioni (50 g)	<2 g
Fleischkäse (100 g)	25 g	Spalletta (100g)	11 g
Formaggio grasso (30 g)	10 g	Cottage cheese (100 g)	4 g
Gipfel al burro (45 g)	10 g	Bürli (80 g)	1 g
Donut (75 g)	17-23 g	Panino al cioccolato (70 g)	8 g
Insalata di salsiccia e formaggio (300 g)	70-90 g	Insalata di cornetti (300 g)	25-30 g

## Sapevate che...

- **luce, aria e calore** fanno irrancidire gli oli più rapidamente e accelerano la decomposizione della vitamina E, sostanza che funge da naturale protezione dall'irrancidimento?
- grassi e oli vanno conservati **chiusi, in luogo fresco e al buio** e, una volta aperta la confezione, devono essere consumati nel giro di poche settimane?



COOP NEWSLETTER  
ERNÄHRUNG

Siete alla ricerca di idee e suggerimenti in tema di alimentazione e benessere? Allora abbonatevi alla newsletter Coop sull'alimentazione su: [www.coop.ch/newsletter](http://www.coop.ch/newsletter)

---

Vi servono informazioni ancora più approfondite?

Per tutte le questioni relative ai prodotti Coop è a vostra disposizione il Servizio informazioni Coop:

**Coop Info Service**  
**Casella postale 2550**  
**4002 Basilea**  
**Telefono 0848 888 444**  
[www.coop.ch](http://www.coop.ch)