

Nutrirsi di Salute



Liscio come l'olio!

Calorie, grassi, appetibilità, fritti, punto di fumo, ecc.

Quante sfaccettature, spesso negative, attribuiamo a questo alimento!

Vorrei però presentarlo con il significato di un proverbio italiano che ci sarà sicuramente capitato di utilizzare o sentire:

“Andare liscio come l’olio!”

Questo detto fa riferimento ad una prova o a una situazione che si è svolta senza difficoltà e senza problemi.

Infatti gli oli e i grassi (che si differenziano dagli oli perché sono solidi a temperatura ambiente) sono alleati della nostra salute.

I lipidi complessivamente dovrebbero fornire circa il 20-35% delle nostre calorie giornaliere (LARN IV Revisione - 2014).

Svolgono inoltre importanti funzioni quali ad esempio mantenere costante la temperatura corporea fungendo da isolanti termici, concorrono all'assimilazione delle vitamine liposolubili, stimolano le funzioni cellulari, favoriscono l'equilibrio del sistema nervoso, proteggono l'apparato



cardiocircolatorio, facilitano il ricambio dei tessuti, danno appetibilità ai piatti, ecc.

Tra questi preziosi nutrienti, indispensabili alla nostra vita, rientrano anche gli acidi grassi essenziali.

Cosa sono gli acidi grassi essenziali?

Quando si parla di acidi grassi, in generale, occorre distinguere tra saturi e insaturi.

Gli acidi grassi saturi si trovano prevalentemente nei prodotti animali come ad esempio il grasso della carne rossa, i latticini, strutto e burro e sono più facili da riconoscere perché tendono ad essere solidi a temperatura ambiente (fanno eccezione l'olio di palma e di cocco che pur essendo di origine vegetale sono ricchi di acidi grassi saturi). Gli acidi grassi saturi si depositano con più facilità sulle pareti delle arterie favorendo la formazione di placche, oltre ad alzare il livello di colesterolo cattivo nel sangue (LDL) e conseguentemente un aumento del rischio di trombosi e infarto cardiaco.

Gli acidi grassi insaturi, invece, sono per la maggior parte di origine vegetale, si dividono in monoinsaturi e polinsaturi e tendono ad abbassare il livello dei grassi nel sangue.

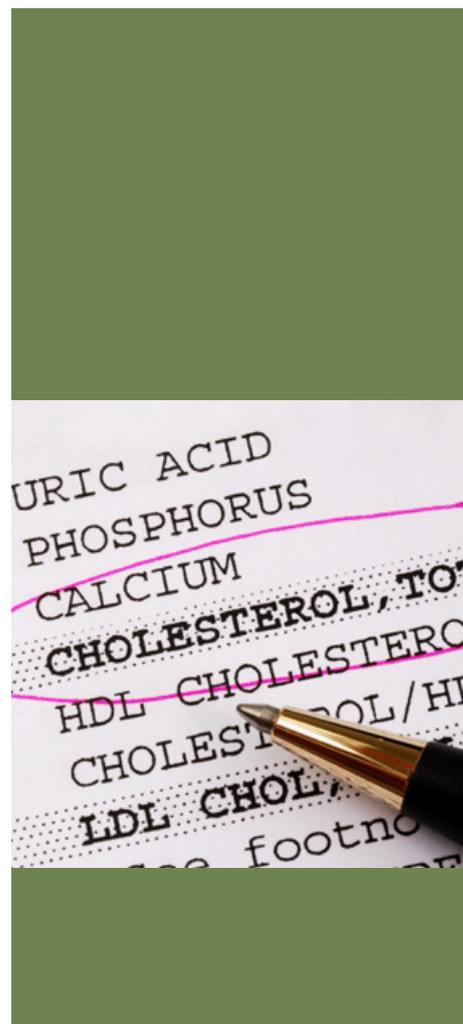
Tra gli acidi grassi polinsaturi dobbiamo citare gli acidi grassi essenziali, che sono definiti tali in quanto non possono essere sintetizzati dall'organismo e devono pertanto essere assunti con l'alimentazione.

L'organismo umano può sintetizzare tutti gli acidi grassi tranne l'acido linoleico e l'acido alfa-linolenico (o linolenico) che sono indispensabili per le normali funzioni fisiologiche e per l'integrità delle strutture.

Proteggono infatti il cuore e ne migliorano l'attività, regolano le funzioni del sistema nervoso, ritardano l'invecchiamento, svolgono un'attività antiossidante, incrementano le difese immunitarie, riducono il rischio di ictus e trombosi, attenuano le reazioni infiammatorie ed evitano l'accumulo di colesterolo.

Questi acidi grassi essenziali furono inizialmente chiamati Vitamina F, mentre oggi sono conosciuti maggiormente come omega 3 e omega 6.

Le fonti alimentari principali degli omega 3 sono soia, lino, verdure a foglia verde, olio di pesce ed alghe, mentre gli omega 6 li troviamo principalmente negli oli di semi, in particolare di girasole, di mais, di vinaccioli (si estrae dai semi d'uva) borragine, ribes. L'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) raccomanda un rapporto di omega 6 e omega 3 con la dieta di 5:1-10:1. Questo rapporto (che si trova nell'olio di oliva) è molto importante soprat-



tutto durante la crescita, perché gli omega 3 sono fondamentali per lo sviluppo del cervello e della retina.

Nel corso degli anni quaranta gli oli di semi, da sempre spremuti a freddo, cominciarono ad essere estratti a caldo (160-200°C) per ottenere quantità molto superiori, più durevoli nel tempo, più economiche ma anche oli molto pericolosi per la salute e solo pochi ebbero il coraggio di alzare la voce contro gli interessi dell'industria.

Tra queste persone fu Johanna Budwig, famosa chimica tedesca (candidata sette volte al premio Nobel per la sua competenza sui lipidi) che sosteneva che gli oli raffinati avevano perso gli acidi grassi essenziali e potevano causare tutta una serie di malattie e si impegnò per promuovere una campagna per la loro eliminazione dal mercato.

Dedicò anche molto tempo agli studi sull'olio di lino ideando una prima colazione molto salutare e i suoi studi vennero poi ripresi dall'amica Catherine Kousmine (medico svizzero ideatore del metodo omonimo), che partendo dalla sana prima colazione della Dott.ssa Budwing, formulò un'altra colazione che chiamò appunto Budwing, in onore dell'amica Johanna.

Di seguito vengono riportati gli ingredienti e la preparazione della Crema Budwing.

Esistono diverse varianti della crema Budwig alternando la frutta di stagione, i semi oleosi e i cereali. La ricetta riportata è leggermente modificata rispetto a quella della Dott.ssa Kousmine per adeguarla ai più recenti studi (www.metodokousmine.it)

Crema Budwig

Ingredienti

Semi oleosi: danno acidi grassi polinsaturi

Banana o 1 cucchiaino di miele: danno zuccheri rapidi e lenti e potassio e fibre solubili

Un frutto di stagione: carboidrati ad indice glicemico ottimale e vitamine e fibre

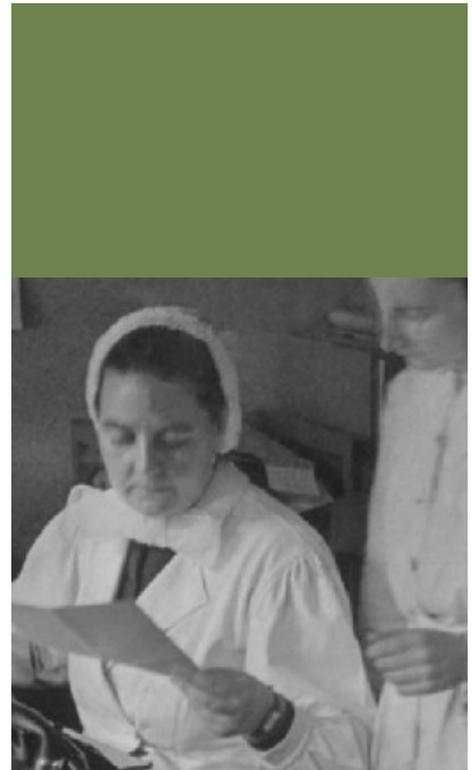
Mezzo limone, succo o intero: acido citrico e vitamine. Se consumato con la buccia vi è maggior ricchezza di bioflavonoidi

Cereali crudi finemente macinati: zuccheri lenti e auxine (fattori di accrescimento cellulare) e fibre non solubili

Yogurt o tofu o rosso d'uovo o ricotta magra: Proteine di qualità

Preparazione

Il metodo più sbrigativo prevede un mixer adatto anche a macinare semi duri (non tutti lo fanno adeguatamente): in questo



Johanna Budwig



caso lo stesso mixer servirà anche per tutti gli altri ingredienti. Altrimenti la macinatura sarà fatta in un comune macinino da caffè e la farina risultante verrà versata in un frullatore o in un mixer per proseguire con gli altri ingredienti.

Oli e grassi idrogenati e non idrogenati

Si tratta di qualsiasi sostanza grassa alimentare, di origine animale o vegetale, sottoposta al processo industriale di idrogenazione che consiste nell'aggiungere idrogeno sui doppi legami degli acidi grassi insaturi (di cui abbiamo accennato) subendo un processo di lavorazione tale da renderli solidi.

In tal modo diventano acidi grassi a maggior punto di fusione, conferendo così una maggiore consistenza al grasso che si ottiene, maggior stabilità e capacità di conservazione.

Gli oli idrogenati, detti anche grassi idrogenati, trovano impiego nell'industria alimentare come ingredienti in molti alimenti, perché sono meno soggetti all'irrancidimento.

Il processo di idrogenazione comporta la trasformazione di una parte di acidi grassi insaturi in saturi in una forma che l'organismo non è più in grado di elaborare (la forma trans), diventando dannosa per la salute.

La fase di estrazione degli oli vegetali non idrogenati può avvenire chimicamente e prende il nome di raffinazione, processo che rende l'olio altamente degradabile e causa la formazione di una piccola percentuale di acidi grassi trans. Successivamente, l'olio può subire un frazionamento, con il quale è reso particolarmente resistente all'ossidazione ma viene arricchito di acidi grassi saturi (pericolosi per la salute).

In alternativa al frazionamento, l'olio può essere sottoposto ad interesterificazione, in cui viene modificata la struttura chimica degli acidi grassi in esso contenuti.

La differenza quindi tra idrogenati e non idrogenati sta nel fatto che in quelli non idrogenati non troviamo legami trans. Tuttavia, un olio vegetale, seppur non idrogenato, viene comunque modificato chimicamente e può contenere sostanze dannose per la salute.

Quali sono gli oli più utilizzati in cucina per insaporire le nostre preparazioni?

Solitamente l'olio più presente sulle nostre tavole e utilizzato in cucina è senza dubbio l'olio di oliva o l'olio extra vergine di oliva, ma in commercio è disponibile un vasto assortimento di oli



(anche da agricoltura biologica) che vantano numerose qualità e non solo organolettiche.

E le calorie?

Una caratteristica che accomuna tutti gli oli sono proprio le calorie! Infatti 100 grammi di qualsiasi olio forniscono 899 calorie. L'olio deve essere tuttavia assunto nelle giuste dosi che corrispondono, indicativamente, ad un consumo di circa 3-4 cucchiaini al giorno.

Quali sono le caratteristiche principali degli oli?

Descriviamo ora le qualità dei vari oli, molti dei quali vengono utilizzati in cucina, mettendo in rilievo le loro caratteristiche nutrizionali ed organolettiche.

Pur essendo tutti alimenti di origine vegetale, si differenziano tra di loro per alcune specifiche caratteristiche e proprietà benefiche, descritte sotto brevemente ed in ordine alfabetico.

Olio di arachidi

L'olio di arachidi è ottenuto mediante la pressatura della farina che si prepara per macerazione dei semi di arachide ed è commercializzato quasi sempre dopo essere stato sottoposto a rettificazione. Ha un buon contenuto di vitamina E e dal punto di vista della composizione chimica è molto simile all'olio di oliva. È ricco infatti di acidi grassi monoinsaturi che, a differenza di quelli polinsaturi, sono meno soggetti a degradazione.

Il gusto è piacevole e non copre i sapori ed anche per questo motivo è spesso utilizzato in cucina nella preparazione di fritti (sia dolci che salati), salse, come condimento a crudo e, a livello industriale, è spesso presente nella preparazione di margarine ottenute tramite un processo di idrogenazione.

Risulta essere particolarmente indicato per le frittiture, questo grazie all'elevato contenuto in acido oleico (circa il 50%) e alla scarsa presenza di acidi grassi polinsaturi.

Olio di canapa

Si differenzia da tutti gli altri oli per il contenuto elevato di acidi grassi essenziali, ma in particolare per l'equilibrio tra omega 3



ed omega 6 ed anche per questo motivo è utilizzato spesso come integratore. Si raccomanda l'utilizzo di quest'olio a crudo per mantenere inalterate le sue caratteristiche oltre ad una corretta conservazione in frigorifero.

Olio di cartamo

Questo olio è ricco di acido linoleico (acido grasso polinsaturo). Alcuni studi hanno dimostrato che l'assunzione quotidiana di meno di 2 cucchiaini al giorno per 16 settimane, può avere effetti positivi sul colesterolo buono, zuccheri nel sangue, la sensibilità all'insulina e l'infiammazione in donne obese in postmenopausa che hanno diabete di tipo 2.

Spesso è utilizzato anche in cosmetica ed è presente in creme viso, mani, contorno occhi ed è un componente adatto per idratare capelli secchi e sfibrati. Questo olio lo si trova anche nella pittura ad olio su carta.

Olio di cocco

Si tratta di un grasso tropicale (come l'olio di palma e di palmito) ricavato dalla pressatura della polpa essiccata della noce di cocco. Nell'olio di cocco troviamo una quantità di acidi grassi saturi sino al 90%, come ad esempio l'acido laurico, caprinico, caprilico e caprico.

Sia l'Oms (Organizzazione Mondiale della Sanità) che l'AHA (American Heart Association), così come molti enti che tutelano la nostra salute anche in ambito di sicurezza degli alimenti come ad esempio l'EFSA (Autorità europea per la sicurezza alimentare), allertano sul consumo eccessivo di questi oli soprattutto per l'alta percentuale di grassi saturi e la tendenza ad alzare i livelli di colesterolo cattivo, aumentando così il rischio di patologie cardiovascolari.

L'olio di cocco è molto utilizzato in cosmesi per la bellezza della pelle a cui dona elasticità e morbidezza, come crema protettiva e idratante, nella composizione di shampoo ed anche come struccante per il viso.

Olio di colza e ravizzone

Colza e ravizzone sono piante che appartengono alla famiglia botanica delle Crucifere (di cui fanno parte anche cavolfiori, cavolini di Bruxelles, cavolo cappuccio, cavolo verza, ecc.) e dai loro semi sono estratti l'olio di colza e di ravizzone che però contengono una sostanza pericolosa per il fegato (acido erucico). Sono



spesso impiegati nella preparazione degli oli di semi vari, insieme ad altri oli che, per le loro caratteristiche organolettiche poco gradevoli, si preferisce non commercializzare singolarmente. Considerando quindi che la natura dei semi utilizzati per la produzione degli oli di semi vari non è sempre ben conosciuta, sarebbe meglio evitarli ed è assolutamente sconsigliabile il loro impiego nelle frittute.

Olio di fegato di merluzzo

In antichità era diffusa la credenza che questo olio fosse utile per curare i reumatismi perché lubrificava le articolazioni. Oggi gli effetti benefici di questo olio sono invece riconducibili alla presenza di vitamina A e soprattutto vitamina D.

Quest'olio è ottenuto, come dice il suo nome, dal fegato di merluzzo (che ha dimensioni particolarmente grosse) e dove si trovano le vitamine liposolubili immagazzinate anche in tutti i tessuti adiposi.

Olio di girasole

Le sue caratteristiche organolettiche sono accettabili: ha un aspetto limpido, un colore giallo paglierino ed un gusto delicato. Il contenuto di vitamina E risulta essere maggiore a tutti gli altri oli in commercio e in un cucchiaino da cucina di olio di girasole troviamo più del 50% del fabbisogno giornaliero di questa vitamina. Si consiglia di utilizzarlo a crudo sia per l'elevata digeribilità, sia perché si ottiene per decantazione e chiarificazione di quello grezzo, estratto a sua volta per semplice pressatura della farina preparata con i semi di girasole.



Olio di lino

È costituito prevalentemente da omega 3 ed omega 6 (ω_3 e ω_6), trigliceridi di acidi grassi polinsaturi essenziali, scarsamente presenti nella nostra dieta soprattutto se il consumo di pesce o di alghe marine è ridotto o assente.

Svolge un'eccellente azione antiossidante grazie all'elevato contenuto di vitamina E e favorisce inoltre il buon funzionamento del sistema nervoso e del cervello grazie alla cospicua presenza di fosfolipidi.

L'olio di lino, a contatto con la luce e in ambienti caldi, irrancidisce facilmente e perde moltissime proprietà.

Accertatevi quindi che i negozianti lo espongano nei reparti refrigerati, oltre a scegliere quello rigorosamente spremuto a freddo e preferibilmente da agricoltura biologica.

Dopo l'acquisto conservatelo anche voi in frigorifero, ricoprite la bottiglietta con carta stagnola per proteggerlo ulteriormente dalla luce e annotate sull'etichetta il giorno di apertura. Dovrà essere infatti consumato entro 4-6 settimane; trascorso questo lasso di tempo l'olio di lino sarà rancido ed avrà un odore e sapore molto sgradevole, pertanto dovrà essere immediatamente eliminato.

Olio di mais

Questo olio è costituito prevalentemente da acidi grassi polinsaturi e vitamina E che riduce il processo di ossidazione delle cellule e quindi la formazione dei radicali liberi. Infatti è composto per il 40-60% da acido linoleico, per il 20-40% da acido oleico e per il 10-15% da acido palmitico.

Sono inoltre presenti in buone quantità oligoelementi facilmente assimilabili e la vitamina A.

L'alto grado di insaturazione degli acidi grassi presenti determina una maggiore instabilità al calore quindi, anche sotto il profilo nutrizionale, è consigliato crudo.

È radicata la convinzione che l'olio di mais abbia un apporto calorico inferiore ma, come è già stato messo in evidenza, si tratta di un luogo comune del tutto errato perché le calorie degli oli sono equivalenti.

Nel settore alimentare è utilizzato anche come base per la produzione di margarine tramite il processo di idrogenazione di miscele di oli vegetali.



Olio di mandorla

Il suo aspetto è limpido ed il colore è giallo tenue, risulta essere poco stabile al calore ed irrancidisce facilmente. Contiene una buona fonte di acidi grassi monoinsaturi e, da prove cliniche pubblicate sulla rivista americana "Journal of Clinical Nutrition", riduce i livelli di colesterolo ed ha lievi effetti lassativi, tuttavia è spesso utilizzato più nella cosmetica che a scopo alimentare. Infatti la presenza di acidi grassi consente di idratare a fondo anche le pelli più aride, secche e possiede anche proprietà elasticizzanti.

Viene impiegato inoltre contro le smagliature, come olio da massaggio ed anche come cura per capelli tramite impacchi.

Olio di nocciola

Ha un sapore gradevole e aromatico. Grazie al buon contenuto di flavonoidi svolge un'azione antinfiammatoria, mentre la presenza di omega 6 e di omega 3 aiuta a prevenire l'insorgenza di malattie cardio-vascolari ed abbassa l'eccesso di colesterolo LDL nel sangue (colesterolo cattivo).

Si utilizza anche per la pulizia del viso ed è particolarmente indicato per le pelli grasse, soprattutto in presenza di foruncolosi e acne.

Olio di noce

Quest'olio contiene quantità notevoli di vitamina E che svolge proprietà antibatteriche, antivirali ed è anche presente, un polifenolo antiossidante (l'acido ellagico). Inoltre l'olio di noce è ricco di omega 3, omega 6 e la presenza di acidi grassi monoinsaturi contenuti nell'olio contribuisce a ridurre le infiammazioni del sistema cardiovascolare, diminuendo così il rischio di malattie cardiache.

Nella cosmesi è spesso utilizzato come rimedio naturale per i capelli donando brillantezza alle chiome.

Olio di oliva

L'olio di oliva è un alimento fondamentale della dieta mediterranea. Il filosofo Aristotele diceva che chiunque avesse abbattuto un solo albero di oliva, sarebbe stato condannato a morte secondo le leggi della Costituzione degli Ateniesi. Il fascino di quest'olio è rimasto intatto nei secoli, è modello e prodotto della biodiversità e ancora ai giorni nostri si consiglia di utilizzarlo nella dieta di tutti i giorni.



È spesso considerato il re degli oli e si distingue da quelli di semi anche perché nasce dalla spremitura di una drupa, cioè della polpa delle olive, e non del seme.

Questo olio è ricco di un acido monoinsaturo (acido oleico), un grasso con caratteristiche antiossidanti ricco di sostanze come lo squalene, i tocofenoli, l'alfatocofenolo, le sostanze fenoliche che contrastano i radicali liberi e lo rendono un olio con caratteristiche antitumorali e con funzioni di contrasto al colesterolo nel sangue, oltre a contenere la vitamina E, vitamina A, Magnesio, Ferro e Potassio.

Tra gli oli di oliva il più pregiato è l'olio extra vergine di oliva, molto versatile in cucina, anche se purtroppo risulta essere uno tra gli oli più contraffatti.

I caratteri organolettici particolarmente gradevoli lo rendono un alimento estremamente digeribile, assimilabile e adatto per frittiture grazie all'elevato punto di fumo.

Agisce positivamente sull'apparato digerente proteggendo lo stomaco da ulcere e gastriti, ma ha effetti benefici anche sull'intestino (del quale stimola i movimenti peristaltici), sulle vie biliari stimolando il normale flusso della bile (favorendo così la digestione dei grassi alimentari), oltre ad avere proprietà antitumorali.

Quest'olio migliora problemi di psoriasi, acne, dermatite atopica e altri tipi di eczema ed è consigliato anche nella dieta del neonato grazie al rapporto quantitativo che esiste tra gli acidi grassi essenziali linoleico/linolenico, pari a circa 8:1, molto simile a quello presente nel latte di donna.

Tipi di olio di oliva

Le denominazioni commerciali sono rigorosamente codificate dall'Unione europea nella direttiva 136/66/CEE. Il regolamento CE 2568/91 e in ultimo il regolamento CE 1989/03 [6] individuano le categorie di oli di oliva riportati nella tabella sottostante.

Denominazione	Acidità (%)	Note	Cere mg/kg
Olio extravergine di oliva	≤ 0,8	È ottenuto tramite estrazione con soli metodi meccanici.	≤ 250
Olio di oliva vergine	≤ 2,0	È ottenuto tramite estrazione con soli metodi meccanici.	≤ 250
Olio di oliva lampante	> 2,0	È ottenuto tramite estrazione con soli metodi meccanici, ma non è utilizzabile per il consumo alimentare.	≤ 300
Olio di oliva raffinato	≤ 0,3	È ottenuto tramite rettificazione di oli vergini lampanti con metodi fisici e chimici e successiva raffinazione.	≤ 350



Olio di oliva composto di oli di oliva raffinati e oli di oliva vergini	≤ 1,0		≤ 350
Olio di sansa di oliva greggio	-	È ottenuto per estrazione con solvente dalle sanse. Presenta una concentrazione di cere > 350 mg/kg.	> 350
Olio di sansa di oliva raffinato	≤ 0,3	È ottenuto tramite raffinazione.	> 350
Olio di sansa di oliva	≤ 1,0		> 350

Fonte: https://it.wikipedia.org/wiki/Olio_di_oliva

In conclusione l'olio extra-vergine di oliva è un olio assolutamente perfetto, senza difetti, con un'acidità libera espressa in acido oleico non superiore a 0,8 %; gli oli che, invece, presentano piccole imperfezioni di gusto, vengono destinati alla raffinazione e miscelati con una percentuale variabile di extra vergine, diventando così olio di oliva.

Olio di palma e di palmisto

È tra gli ingredienti più usati in molti settori dell'industria alimentare.

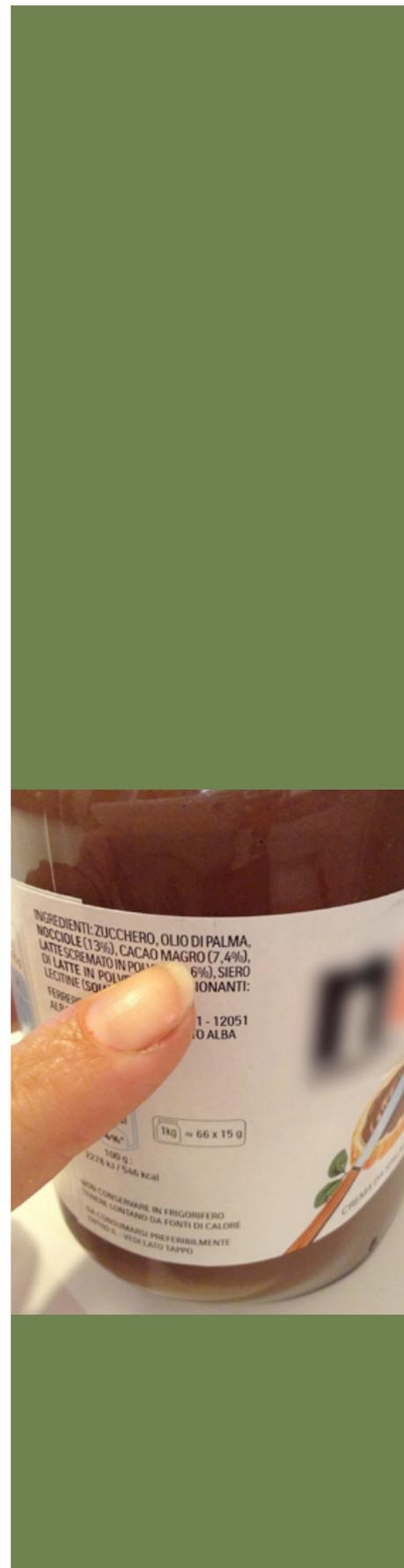
Non è disponibile sugli scaffali tal quale, ma è contenuto in tantissimi prodotti, inclusi alimenti dietetici e destinati alla prima infanzia, prodotti di marca, nei prodotti con indicazioni salutistiche o con certificazione biologica.

Lo si trova tra gli ingredienti elencati nelle etichette alimentari, mentre prima era difficile identificarlo perché nascosto dalla dicitura "grassi e oli vegetali".

Tuttavia, a seguito del regolamento europeo 1169/2011 entrato in vigore il 13 dicembre del 2014, è stato reso obbligatorio ai produttori di dichiarare in etichetta quali tipi di grassi fossero presenti (questa nuova normativa riforma tutta la disciplina in tema di etichette comprese la presentazione e la pubblicità degli alimenti).

Pur essendo vero che l'olio di palma assunto in piccole dosi non sia dannoso, la sua elevata presenza in molti prodotti che vengono consumati lo rende pericoloso per la nostra salute.

Infatti sono sempre più i consumatori che chiedono di ridurre, o meglio eliminare, nella preparazione di moltissimi prodotti l'utilizzo di questo grasso tropicale perché, essendo ricco di acidi grassi saturi, crea problemi alla nostra salute, favorendo malattie cardiovascolari ed obesità soprattutto nei ragazzi in crescita. Difatti secondo l'ex INRAN (oggi CRA-NUT) gli adolescenti consumano elevate quantità di questo grasso tropicale perché è pre-



sente, come dicevamo, in molti prodotti industriali sia dolci che salati. Quest'olio contiene purtroppo un'altissima percentuale di grassi saturi (più del 50%), che favoriscono la produzione del cosiddetto colesterolo cattivo, il colesterolo LDL.

Dal nostro regime alimentare va inoltre escluso l'olio di palmito, ricavato dalla spremitura del nocciolo della pianta ed è un altro olio ricco di acidi grassi saturi.

È quindi importante leggere le etichette al fine di poter scegliere alimenti che escludono la presenza di questi oli e, proprio grazie alla "voce" del consumatore, molte aziende si sono impegnate a immettere sul mercato prodotti privi di questi grassi (l'elenco di molti prodotti che ne sono privi è reperibile su diversi siti come ad esempio www.ilfattoalimentare.it).

Sono stati inoltre numerosi anche gli appelli per denunciare l'industria dell'olio di palma come principale responsabile degli incendi che rendono l'aria irrespirabile distruggendo foreste e territori (dove vivono anche animali), per lasciare spazio alla coltivazione di questo olio vegetale, apparentemente innocuo.

Questo fenomeno è riconducibile alla "land grabbing", ovvero l'accaparramento delle terre, quando una larga porzione di terra considerata "inutilizzata" è venduta a terzi (aziende o governi di altri Paesi), senza il consenso delle comunità che ci abitano o che la utilizzano spesso da anni, per coltivare e produrre il loro cibo.

Olio di sesamo

Nell'olio di sesamo sono presenti quantità elevate di acidi grassi polinsaturi e sostanze antiossidanti che rafforzano il sistema immunitario.

È ricco di preziose vitamine in particolare della vitamina A, vitamina E oltre alla buona presenza di vitamine del gruppo B (B1, B2, B3).

Trova largo impiego in diverse preparazioni indiane, cinesi, coreane, giapponesi ed arabe ed è spesso utilizzato nell'uso terapeutico e nei trattamenti estetici.

Olio di soia

Si ricava da una pianta leguminosa ed è ricco di acidi grassi, come l'acido linoleico e alfa linolenico. È inoltre utile per controllare i livelli di colesterolo nel sangue perché contiene anche discrete quantità di lecitina, oltre alla capacità di favorire la rigenerazione delle guaine mieliniche.

Durante il processo di raffinazione vengono invece allontanati nutrienti preziosi come la lecitina di soia ed altri componenti quali la vitamina E, potente antiossidante naturale.



Infatti queste caratteristiche vengono conservate nell'olio di soia grezzo perché l'olio di soia raffinato, che si trova comunemente tra gli scaffali dei supermercati, essendo stato lavorato ha perso molte proprietà nutritive e terapeutiche.

L'olio di soia è utilizzato spesso anche per la produzione di margarina, altri condimenti industriali e si consiglia il suo utilizzo a crudo, perché se viene fritto sviluppa sostanze nocive.

Infatti nonostante il suo alto punto di fumo, non è consigliabile per le frittiture a causa dell'elevato contenuto di acidi grassi polinsaturi e della scarsa presenza di acido oleico.

Olio di vinaccioli

Viene ricavato dai vinaccioli dell'uva, è insapore (se non raffinato presenta un gusto poco gradevole) e contiene un'elevata quantità di acidi grassi polinsaturi.

Questo olio ha la caratteristica di avere un punto di fumo molto alto (190-230°C), ma è suscettibile all'ossidazione ed all'irrancidimento.

È utilizzato in saponeria e, come altri oli, rende la pelle più levigata ed elastica, oppure viene impiegato nell'industria delle vernici come succedaneo dell'olio di lino.

Gli oli raffinati e miscelati

Attenzione al tipo di raffinazione a cui vengono sottoposti molti oli vegetali, perché molte proprietà di questi oli sono spesso diminuite dai processi di raffinatura ed estrazione con solventi chimici e infatti vengono definiti come oli di seconda scelta.

Anche la raffinazione degli oli, come il processo di idrogenazione, prevede la formazione di acidi grassi con legami trans, se pur in percentuale minore, per cui si consiglia di preferire oli vergini spremuti a freddo.

Gli oli miscelati sono invece ottenuti mescolando un olio rettificato con un olio vergine, ma gli oli miscelati perdono la dicitura rettificati.

Irrancidimento degli oli e conservazione

Tutti i grassi alimentari, solidi o liquidi, sono soggetti a processi di alterazione che provocano l'aumento di acidità (oltre che a perdere le caratteristiche organolettiche) e, nei casi più gravi, l'irrancidimento che comporta la trasformazione degli acidi carbossilici, soprattutto in quelli insaturi, in sostanze organoletticamente sgradevoli. Tutto ciò è favorito dall'esposizione dei lipidi all'aria, alla luce e al calore.



Per questo motivo si consiglia di conservarli in bottiglie di vetro scure, al riparo della luce, in un ambiente fresco e asciutto, meglio se coperti da carta stagnola.

E per friggere ricorda che...

La scelta nutrizionale più corretta per mantenere inalterate le proprietà degli oli è di utilizzarli preferibilmente a crudo, tuttavia occasionalmente è possibile fare anche delle frittiture.

Per preparare una buona frittura, sia dal punto di vista tecnico che per la salute del consumatore, esistono alcune semplici regole che vi riporto in un decalogo.



“Il decalogo per friggere sano”

- Se usate una friggitrice cambiate spesso l'olio (anche ogni giorno).
- Non superate i 170° C, poiché le temperature elevate accelerano le alterazioni degli oli.
- Non lasciate la friggitrice in caldo perché ne risente la stabilità dell'olio.
- Non usate oli alterati, riconoscibili dall'imbrunimento del loro colore, dalla tendenza a formare schiuma e dalla diminuzione del punto di fumo.
- Non mescolate l'olio usato con quello fresco poiché quest'ultimo si altera più velocemente.

- Utilizzate oli di buona qualità, in grado di resistere in cottura: oli extra-vergini e vergini di oliva e, tra quelli di semi, l'olio di arachidi. I grassi speciali per le frittiture, sono però da evitare dal punto di vista nutrizionale.
- Mettete in cottura alimenti asciutti e aggiungete sale e spezie soltanto alla fine.
- Proteggete gli oli dalla luce, dall'ossigeno e dall'umidità; quindi teneteli al buio, in bottiglie di vetro scuro e ben tappate.
- Chiudete con cura il coperchio delle friggitrici dopo l'uso.
- Allontanate l'eccesso di olio dal cibo, facendo asciugare le frittiture ancora calde deponendole su carta assorbente.

Gli oli amici della nostra pelle

Non dimentichiamo che, sin dall'antichità, gli oli vegetali erano adoperati non solo come condimenti, ma anche per effettuare massaggi e trattamenti cosmetici.

Infatti, grazie alle loro proprietà emollienti ed idratanti, migliorano in modo significativo soprattutto le condizioni della nostra pelle donando tono ed elasticità (oltre a rafforzare le unghie e dare ai capelli uno splendore naturale).

Potremmo quindi affermare che gli oli contribuiscono ad avere un effetto "anti-età" e nutrono la nostra pelle migliorandola, consapevoli tuttavia che non possiamo arrestare l'orologio biologico, anche perché l'invecchiamento della nostra pelle è influenzato da diversi fattori quali l'età, lo stress, il fumo, l'alcol, gli stili di vita ed elementi ereditari.

Ciò nonostante l'alimentazione è molto importante e sono proprio alcune vitamine liposolubili che mantengono la pelle in condizioni ottimali.

In particolare la nostra pelle necessita della vitamina E.

Questa vitamina è conosciuta come ottimo antiossidante in grado di prevenire il danno cellulare provocato dai radicali liberi che, tra i vari danneggiamenti, distruggono il collagene e le fibre di elastina che costituiscono la struttura della pelle.

Anche la vitamina A, presente negli oli, svolge importanti funzioni tra cui la regolazione del ricambio cellulare, così come un'altra vitamina amica della nostra pelle è la vitamina D, che influenza la qualità e il tono dei tessuti cutanei favorendo la guarigione delle lesioni.



Riferimenti bibliografici e sitografici:

- “Grassi buoni, grassi cattivi”
- “Omega 3-6-9” Luca Fortuna Edizioni “Il punto di incontro”
- “Piccola guida agli oli vitali” Liz Earle Edizioni Red
- “Guida agli oli vitali” Liz Earle L’Altra Medicina
- “Il potere degli Omega 3” Klaus Oberbeil Macro Edizioni
- “Omega 3” Giuliana Lomazzi Edizioni Red
- “L’olio giusto. Perché è scoppiata la guerra dell’olio” Rita Fatiguso, José Gálvez Edizioni Giunti, aprile 2015
- Alimenti e alimentazione Salvatore Faso Editrice San Marco
- Attualità in Dietetica e Nutrizione Clinica n° 1 volume 6 giugno 2014
- www.sinu.it
- www.oxfamitalia.org
- www.metodokousmine.it
- www.ilfattoalimentare.it
- www.journals.elsevier.com/clinical-nutrition/

Rossana Madaschi

Dietista Punto Ristorazione e Docente di Scienza dell’Alimentazione

Cell. 347.0332740

e-mail: info@nutrirsidialute.it

www.nutrirsidialute.it