

Stammi Bene

i consigli del medico

Meno grassi a tavola: come ridurli dalla spesa al piatto



di **Paolo Sarasin**,
specialista
in scienza
dell'alimentazione
a Spinea

**Ridurre
il consumo
di grassi si può,
a partire
da quando
facciamo
la spesa,
passando
per la cura
nella
preparazione
fino alla cottura
e al condimento**

in collaborazione con



ORDINE PROVINCIALE
DEI MEDICI CHIRURGHI E
DENTISTI DI VENEZIA

In passato l'alimentazione era caratterizzata da un alto apporto lipidico come fonte di calorie, come mezzo per conservare i cibi e per aumentarne il sapore.

Oggi invece cerchiamo di limitare il consumo dei grassi per tenere sotto controllo il nostro peso corporeo – un grammo di grasso fornisce infatti 9 chilocalorie, cioè più del doppio di un grammo di proteine o di carboidrati che ne forniscono 4 – e anche per ridurre il rischio cardiovascolare: alcuni lipidi, infatti, come i grassi saturi e il colesterolo, producono danni alla parete dei nostri vasi sanguigni.

Le linee guida prevedono una quantità massima giornaliera di lipidi del 30% in un'alimentazione equilibrata. Se consideriamo un apporto giornaliero di 2mila chilocalorie, realistico per molti adulti, questo vuol dire 65 grammi di lipidi: 25 almeno vengono assunti direttamente con gli alimenti, sono cioè "nascosti" nel cibo, mentre i rimanenti 40 sono usati per condire e per cucinare.

La quantità di olio va dunque misurata con strumenti semplici, ma precisi: dobbiamo sapere quanti grammi ne contengono i cucchiari o cucchiaini di casa, per lo più un cucchiaino ne tiene 5. Meglio se usiamo un erogatore a gocce o a spruzzo: 30 gocce sono 2 grammi, 20 spruzzi 2 e mezzo.

Vale sempre il consiglio di usare, al posto dell'olio, più aromi per insaporire il cibo. Cerchiamo di usare più frutta e ortaggi – nella frutta fresca (avocado a parte) i lipidi sono quasi inesistenti e sono molto pochi anche nella verdura – legumi, pesce e carni bianche, con tagli magri:

fesa, spalla, girello, filetto, noce, lombata, scamone, controfiletto. Togliamo la pelle del pollo ed eliminiamo meticolosamente ogni frammento di grasso visibile. Anche riguardo i formaggi non usiamo solo quelli stagionati, ma anche quelli freschi, che di solito sono più magri. E ne esistono anche di light... Per gli affettati, da mangiare solo saltuariamente, scegliamo ugualmente quelli meno grassi: la parte bianca, gli "occhietti", sono grasso e per di più di tipo saturo cioè il meno salutare. Un consiglio: leggiamo bene le tabelle nutrizionali alla voce grassi o lipidi e, tra prodotti analoghi, acquistiamo il più magro.

Quanto ai metodi di cottura, meglio non usare la frittura tradizionale: se fritti anche alimenti con pochissimi lipidi, come patate, melanzane e zucchine, diventano cibi grassi perché l'olio penetra all'interno e vi rimane in quantità variabile dal 10 al 40%. L'elevata e prolungata temperatura della frittura, inoltre, può determinare nell'olio lo sviluppo di prodotti tossici (l'acroleina). Meglio, allora, usare la friggitrice ad aria con qualche spruzzatina di olio sul cibo con apposito erogatore.

Anche un soffritto si può fare con meno olio, usando un po' d'acqua oppure del brodo magro. Per dare sapore, poi, si può usare in cottura una piccola quantità di vino: l'alcol evapora subito. Cottura a vapore, alla griglia, al forno, al barbecue richiedono meno olio.

Ridurre il consumo di grassi, insomma, si può, a partire da quando facciamo la spesa, passando per la cura nella preparazione fino alla cottura e al condimento.

