

Eliminare l'olio di palma?

Ricco di grassi saturi, non è salutare, ma per stare meglio è necessario anche ridurre gli zuccheri

Pare che oggi ogni persona sia alla ricerca di prodotti confezionati, biscotti, cracker e creme, preparati con oli di pregio, che possano sostituire il temibile olio di palma. Se poi contengono altre sostanze poco salutari, non importa! Abbiamo capito ormai che l'olio di palma, sebbene sia di origine vegetale, non è sano. Mi spiego: avete fatto caso al fatto che gli oli come quello d'oliva o di semi a temperatura ambiente sono liquidi? Questo perché sono ricchi di acidi grassi insaturi, che li rendono più salutari. Il grasso della carne, del burro, del lardo, invece, a temperatura ambiente è solido, in quanto nella sua composizione prevalgono gli acidi grassi saturi, a cui è associato l'aumento del colesterolo, dei trigliceridi e del rischio cardiovascolare. Ora, l'olio di palma è un olio ricco di acidi grassi saturi e per questo ha caratteristiche simili ai grassi di origine animale e, a temperatura ambiente, è semisolido (che è la prova della presenza di grassi saturi). Anche le creme spalmabili alle nocciole o alle arachidi a temperatura ambiente sono semisolide, proprio perché sono ricchissime di acidi saturi.

L'OLIO DI PALMA HA UNA ALTISSIMA QUANTITÀ DI ACIDI GRASSI SATURI

Proprio per la presenza di acidi grassi saturi, l'olio di palma è peggiore del burro e delle carni rosse. Poco tempo fa, l'Autorità Europea per la Sicurezza Alimentare, ha pubblicato uno studio in cui dimostra che le sostanze che si formano durante l'uso ad alte temperature di oli come quello di palma, sono "genotossiche". Il che significa che induce mutazioni che possono predisporre o dare vita al cancro. Questo, però, non si può riassumere in "l'olio di palma è cancerogeno"! La realtà è che queste sostanze, a contatto di cellule in coltura (in laboratorio) ad altissime concentrazioni, hanno questo nefando effetto, però, perché si verifichi nel nostro corpo, dovrem-



Monica Cimino *Nutrizionista, Specialista in Scienza dell'Alimentazione, dottore di Ricerca in Biologia Cellulare e Molecolare. Esperta di Obesità Infantile e Disturbi Alimentari, svolge attività di ricerca presso la Seconda università di Napoli SUN. I suoi contatti sono: cimino.nutrizionista@gmail.com, il sito è www.moniacimino.it*



mo mangiarne tonnellate in un solo momento: impossibile. L'industria alimentare lo usa per le sue caratteristiche organolettiche ed economiche: non irrancidisce facilmente, è insapore e ovviamente è più economico.

LO ZUCCHERO: ONNIPRESENTE E PERICOLOSO

La nostra alimentazione si va arricchendo di prodotti confezionati, e così la dose di grassi saturi diventa importante. Cogliamo l'occasione per zoomare sui prodotti confezionati: non è l'olio di palma l'unica pecora nera. Burro di cacao (altra fonte di grassi saturi) emulsionanti, pasta di cacao, sale, sciroppo di glucosio-fruttosio, e infine, ma primo nella lista, lo zucchero, onnipresente a camuffare il sapore di prodotti induttori di dipendenza dal dolce. Non voglio assolvere l'olio di palma, ma invito a riflettere sul fatto che i prodotti palm free non sono sempre salutari! Il mio consiglio è di smetterla di demonizzare l'olio di palma e cominciare a condannare le cattive abitudini. Non ha senso che i nostri figli scelgano creme di nocciola senza olio di palma e poi bevano un succo di frutta edulcorato. L'Efsa dice di ridurre al minimo questi alimenti, il Codice Europeo per la Prevenzione del Cancro dice di eliminarli: indicazioni inequivocabili!

Il mio consiglio? Andate a fare la spesa fingendo di essere un vostro antenato e scegliete soltanto quello che lui aveva a disposizione all'epoca!