

Basta incolpare carne e formaggi: i grassi, nelle giuste quantità, non fanno male

Una nuova ricerca medica scagiona i grassi: sebbene in base alle linee guida delle autorità nazionali – i “consigli generali alla popolazione” – andrebbero limitati, in una forbice compresa tra il 25 per cento ed il 35 per cento del totale delle calorie giornaliere, non vi sono evidenze certe che ridurre i grassi di qualsiasi natura sia benefico.

Le linee guida alimentare (Food Based Dietary Guidelines) degli ultimi anni prevedevano di limitare a 25 per cento 35 per cento l'assunzione di grassi come apporto calorico complessivo. In base ad una ricerca pubblicata su Openheart e condotta a partire solo da Studi Controllati Randomizzati (RCT), non vi sarebbero forti relazioni tra risultati di salute (mortalità e malattie cardiovascolari) e introito complessivo di grassi. Di conseguenza le Linee Guida di Usa e Regno Unito (che sono quelle investigate dalla ricerca, a confronto con studi clinici) sarebbero state basate su dati non adeguati. Inutile, dunque, mantenersi al di sotto del 30 per cento delle calorie da grassi, e al di sotto del 10 per cento di quelle da grassi saturi in particolare.

Insomma, i grassi non vanno demonizzati: né quelli di origine vegetale e “nobili” come l'olio extravergine di oliva, per il quale addirittura i pionieri della dieta mediterranea non pongono restrizioni quantitative, né quelli di origine animale come il burro o formaggi, che nelle giuste quantità, rappresentano fonti di nutrienti importanti.

In Europa, non sembra esserci un consenso assoluto sulla quantità di grassi ideale da assumere quotidianamente come percentuale delle calorie totali. Si oscilla di poco, è vero (generalmente, dal 30 per cento al 35 per cento), ma permane una ragionevole divergenza a livello di singoli Stati analizzati. L'Austria, la Danimarca, la Svizzera raccomandano di non superare il 30 per cento dell'energia da grassi, mentre il Belgio il 35 per cento; altri paesi (Svezia, Norvegia e Finlandia), per contro, suggeriscono un intervallo di consumo (dal 25 per cento al 35 per cento dell'energia da grassi).