

Grassi



Grassi

Proprietà

- I grassi appartengono ai lipidi, un gruppo eterogeneo di sostanze insolubili nell'acqua.
- Tra i lipidi troviamo i trigliceridi (grassi alimentari), i fosfolipidi (ad es. la lecitina), gli steroidi (ad esempio il colesterolo), nonché le vitamine liposolubili A, D, E e K.

Struttura

- I trigliceridi (grassi animali) sono costituiti da una molecola di glicerina e tre acidi grassi.
- Gli acidi grassi possono essere suddivisi in tre categorie principali:
 - gli acidi grassi saturi: sono presenti soprattutto negli alimenti di origine animale;
 - gli acidi grassi monoinsaturi: si trovano soprattutto negli alimenti vegetali;
 - gli acidi grassi polinsaturi: si trovano soprattutto negli alimenti vegetali. Sono essenziali. Gli acidi grassi polinsaturi possono essere ulteriormente suddivisi in acidi grassi omega-6 e omega-3.

Grassi

Funzioni

- Grazie al loro contenuto energetico molto elevato (9 kcal/g), i trigliceridi sono i più importanti fornitori di energia e nel contempo l'unico serbatoio di energia a lungo termine dell'uomo.
- I trigliceridi e i fosfolipidi sono costituenti delle membrane cellulari.
- Il tessuto adiposo ha una funzione di isolamento termico per gli organi interni e partecipa alla termoregolazione del corpo.

Grassi

Valori di riferimento per l'apporto di grassi

(in % dell'apporto energetico quotidiano)





Bambini	femmine	30–35%	maschi	30–35%
Adelescenti	femmine	30%	maschi	30%
Adulti	donne	30%	uomini	30%
Donne in gravidanza (dal 4° mese)		30–35%		
Donne che allattano		30–35%		

Un tasso lipidico del 30% corrisponde a 65 g di grassi con un fabbisogno energetico di 2000 kcal, a 100 g di grassi per un fabbisogno energetico di 3000 kcal.

Grassi

10 g di grassi sono contenuti in:

Grassi visibili:

	10 g	d'olio vegetale
	12 g	di burro o margarina
	12 g	di maionese
	29 g	di panna intera

Grassi nascosti:

	16 g	di noci
	30 g	di patatine
	30 g	di cioccolato al latte
	31 g	di Gruyère
	44 g	di cervelà
	47 g	di cornetto
	75 g	di salmone (fresco)
	130 g	di costoletta di maiale
	3,3 kg	di verdure fresche