



sgge Schweizerische Gesellschaft für Ernährung  
ssn Société Suisse de Nutrition  
ssn Società Svizzera di Nutrizione

## I lipidi



2015

Ben informati, ben nutriti. [sge-ssn.ch](http://sge-ssn.ch)

# I lipidi

## Proprietà

- Il termine lipidi è sinonimo di grassi.
- Nei lipidi vengono inclusi tra altri i trigliceridi, i fosfolipidi (p.es.: lecitina) e il colesterolo.
- 90% dei lipidi alimentari e corporali sono trigliceridi.
- I lipidi non sono solubili nell'acqua.
- I lipidi sono trasportatori di vitamine liposolubili (A, D, E e K).
- I lipidi rinforzano il sapore e gli aromi degli alimenti.

# I lipidi

## Struttura

- I lipidi alimentari (trigliceridi) sono composti di glicerolo e tre acidi grassi.
- I acidi grassi possono essere suddivisi in tre gruppi principali:
  - Gli acidi grassi saturi
  - Gli acidi grassi monoinsaturi
  - Gli acidi grassi polinsaturi

Gli acidi grassi polinsaturi omega-3 e omega-6 sono gli unici grassi acidi essenziali, cioè devono essere somministrati attraverso l'alimentazione, siccome il corpo non è capace di sintetizzarli.

# I lipidi

## Funzioni

- I trigliceridi sono, con 9 kcal/g, le sostanze nutritive con il più alto contenuto energetico.
- I trigliceridi e i fosfolipidi sono componenti delle membrane e le cellule.
- Il tessuto grasso serve all'isolamento e la protezione degli organi interni.
- Il tessuto grasso partecipa alla termoregolazione del corpo.
- Il tessuto grasso è un'importante riserva di energia.

## I lipidi

### **Apporto raccomandato** (COFA\* 2012)

- 20 – 35% (max. 40%) dell'apporto energetico giornaliero (AEG),  
p.es. 44 – 78 g (max. 89 g) per un apporto giornaliero di 2000 kcal.
- Considerare la qualità:
  - Acidi grassi saturi: < 10 % dell'AEG
  - Acidi grassi monoinsaturi: 10-15 % (max. 20 %) dell'AEG
  - Acidi grassi essenziali omega-3: ca. 0,7 % dell'AEG  
(tra 0,5 – 2 %, corrispondente a 1 - 4,4 g/2000 kcal)
  - Acidi grassi essenziali omega-6: 2,5 – 9 % dell'AEG  
(max. 20 g/2000 kcal)

\*Commissione federale per l'alimentazione

# I lipidi

## 10 g di lipidi sono contenuti in:

- 15 g di noci
- 30 g di cioccolato al latte
- 30 g di Gruyère, grasso
- 75 g di salmone, allevamento, crudo
  
- 10 g d'olio
- 12 g di burro o di margarina



Grassi «nascosti»



Grassi «visibili»

Fonte: tabella nutrizionale svizzera, 2015 (basata su: [www.valorinutritivi.ch](http://www.valorinutritivi.ch))

Società Svizzera di Nutrizione SSN  
Schwarztorstrasse 87 | Casella postale | CH-3001 Berna  
T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | [info@sge-ssn.ch](mailto:info@sge-ssn.ch)

 **nutrinfo®** | Servizio d'informazioni nutrizionali  
T +41 31 385 00 08 | [nutrinfo-i@sge-ssn.ch](mailto:nutrinfo-i@sge-ssn.ch) | [nutrinfo.ch](http://nutrinfo.ch)

 **tabula** | Rivista dell'alimentazione  
Redazione T +41 31 385 00 04 | [tabula.ch](http://tabula.ch)

 **nutricalc®** | Test d'alimentazione  
[nutricalc.ch](http://nutricalc.ch)

 **shop ssn** | Negozio online della SSN  
T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | [www.sge-ssn.ch/shop](http://www.sge-ssn.ch/shop)

 Visitateci su Facebook

**Ben informati, ben nutriti.** [sge-ssn.ch](http://sge-ssn.ch)