



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

I lipidi

Informazioni complementari

Informazioni complementari – **gli acidi grassi saturi**

Esempi:

acido laurico, acido miristico, acido palmitico, acido stearico.

Funzione:

Gli acidi grassi saturi sono soprattutto utili come fonte d'energia per l'organismo.

Fonti:

Affettato e salumi, burro, latte e latticini, grasso di cocco e di palma.

Informazioni complementari – **gli acidi grassi monoinsaturi**

Esempi:

Acido oleico, acido palmitoleico

Funzione:

Gli acidi grassi monoinsaturi sono soprattutto utili come fonte d'energia per l'organismo.

Fonti:

Olive (e l'olio), olio di colza, olio di colza HOLL, olio di girasole HO, arachidi (e l'olio), avocado, nocciole, mandorle, pistacchi.

Informazioni complementari – **gli acidi grassi polinsaturi**

Esempio:

- Acido grasso omega-3: acido alfa-linolenico, acido eicosapentaenoico (EPA), acido docosaesaenoico (DHA).
- Acido grasso omega-6: acido linoleico, acido arachidonico.

Funzioni:

- Sostanza di partenza per la sintesi di ormoni del tessuto (p.es.: per la regolazione del processo infiammatorio).
- DHA: sviluppo del cervello.
- DHA: funzione normale del cuore e del sistema immune.

Informazioni complementari – **gli acidi grassi polinsaturi**

Gli acidi grassi polinsaturi sono essenziali cioè devono essere somministrati in quantità sufficienti attraverso l'alimentazione.

Fonti di omega-3

- Acido alfa-linolenico: olio di colza, di soia e di lino, noci, verdura a foglia verde.
- EPA – DHA: pesce grasso (p.es. salmone), micro- alghe.

Fonti di omega-6

- Acido linoleico: olio di girasole, di cardo, di semi di mais
- Acido arachidonico: carne, burro, latte, latticini, tuorlo d'uovo

Informazioni complementari – **gli acidi grassi trans**

Gli acidi grassi trans sono degli acidi grassi insaturi modificati. Gli acidi grassi trans industriali hanno un effetto sfavorevole sui lipidi sanguigni e aumentano perciò il rischio di malattie cardiovascolari.

Formazione

- Industria: idrogenazione (induramento), raffinazione e deodorizzazione degli oli.
- A casa: riscaldamento degli oli ricchi d'acidi grassi insaturi a temperatura troppo alta.
- Nell'intestino (panzoni) di ruminanti (bovini, pecora, capra) tramite fermentazione batterica.

Informazioni complementari – **gli acidi grassi trans**

Apporto raccomandato (USAV/COFA* 2012)

- Evitare per quanto possibile i grassi idrogenati industrialmente.
- Per legge il contenuto di acidi grassi trans non può superare 2g/100g d'olio o grasso commestibile.

Fonti:

- Industriali: prodotti contenenti di grassi idrogenati (p.es.: prodotti di pasticceria, barrette di cereali etc.).
- Naturali: burro, latte e latticini, carne.

*Ufficio federale della sicurezza alimentare e di veterinaria/Commissione federale per l'alimentazione

Informazioni complementari – il colesterolo

Il colesterolo è una sostanza simile al grasso. Si trova negli alimenti d'origine animale, ma lo produce anche l'organismo umano.

L'influenza del colesterolo d'origine alimentare sui lipidi sanguigni a lungo termine è stato sovrastimato per tanto tempo; inoltre è molto individuale.

Funzioni:

- Costruzione delle membrane cellulari.
- Formazione degli ormoni sessuali, della vitamina D e degli acidi biliari.

Informazioni complementari – il colesterolo

Apporto raccomandato (USAV/COFA* 2012)

- Dal punto di vista scientifico, non esiste una raccomandazione per un limite d'assunzione quotidiano.

Fonti

- Burro, latte e latticini, tuorlo d'uovo, pesce, frutti di mare, carne, frattaglie, affettato.

*Ufficio federale della sicurezza alimentare e di veterinaria/Commissione federale per l'alimentazione

I lipidi: Valori nutritivi di riferimento per la Svizzera (per adulti, 18-65 anni)

Lipidi	20-35 % dell'apporto energetico giornaliero, Esempio: 44-78 g lipidi per giorno per 2000 kcal
Acidi grassi saturi	< 10 % dell'apporto energetico giornaliero (corrispondente a max 22 g / 2000 kcal)
Acidi grassi monoinsaturi	10 – 15 % dell'apporto energetico giornaliero (corrispondente a ~22-33 g / 2000 kcal)
Acido alfa-linolenico	0.5 % dell'apporto energetico giornaliero (corrispondente a ~1 g / 2000 kcal)
Acido eicosapentaenoico (EPA) e acido docosaesaenoico (DHA)	250 mg / giorno (durante la gravidanza e l'allattamento ulteriori 100-200 mg DHA)
Acido linoleico	4 % dell'apporto energetico giornaliero (corrispondente a ~9 g / 2000 kcal)

Fonte: USAV, Valori nutritivi di riferimento per la Svizzera, 2022

Società Svizzera di Nutrizione SSN

Eigerplatz 5 | CH-3007 Berna

T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | info@sge-ssn.ch



tabula | Rivista dell'alimentazione

Redazione T +41 31 385 00 17 | www.tabula.ch



Test d'alimentazione

www.sge-ssn.ch/test



shop ssn | Negozio online della SSN

T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | www.sge-ssn.ch/shop

Retrouvez-nous sur



Ben informati, ben nutriti. sge-ssn.ch