

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: 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

Contenuto di grassi (esempi)

Alimenti	per 100 g / 100 ml	per porzione
Olio di colza	90 g	9 g per CT (10 ml)
Burro da cucina	82 g	8 g per CT (10 g)
Noci	67 g	17 g per porzione (25 g)
Panna intera, pastorizzata	35 g	3.5 g per 1 CT (10 g)
Formaggio Gruyère	32 g	10 g per porzione (30 g)
Cioccolato al latte	31 g	6 g per barretta (20 g)
Salame	30 g	1 g per fetta (4 g)
Brunsli di Basilea	30 g	6 g per porzione (20 g)
Salmone d'allevamento, crudo	13 g	15 g per porzione (110 g)
Latte intero	4 g	8 g per bicchiere (2 dl)

CT = Cucchiaino da tavola

Fonte: banca dati svizzera dei valori nutritivi V6.3

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