



sgе-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione

I lipidi



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 per 100 ml	9 g per CT (10 ml)
Burro	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	16 g	18 g per porzione (110 g)
Latte intero	4 g per 100 ml	8 g per bicchiere (2 dl)

CT = Cucchiaino da tavola

Fonte: banca dati svizzera dei valori nutritivi V7.0



sgе-ssn.ch

Società Svizzera di Nutrizione

Eigerplatz 5 | CH-3007 Berna

+41 31 385 00 00 | info@sgе-ssn.ch



Materiale informativo

www.sge-ssn.ch



Shop online

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



tabula | Rivista sull'alimentazione

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



sgе-ssn.ch

Ben informati, ben nutriti.