

I grassi saturi sono pericolosi per cuore e arterie



I grassi saturi, tra cui l'olio di palma e l'olio di cocco, aumentano considerevolmente il rischio di infarto. Sostituire l'1% delle calorie derivanti dall'assunzione di acido palmitico con altri nutrienti può ridurre i danni all'apparato cardiocircolatorio. I grassi saturi sono pericolosi per il cuore e le arterie.

A suggerirlo è una ricerca dell'Università di Harvard che ha attinto a due grandi studi, il Nurses' Health Study e l'Health Professional Follow-up Study. Complessivamente sono state analizzate 73mila donne e 42mila uomini per quasi 30 anni.

Sono stati presi in esame i quattro principali acidi grassi saturi: laurico, miristico, palmitico e stearico. Il grasso saturo più rappresentato nella dieta è risultato essere l'acido palmitico (5,7% sia tra gli uomini che tra le donne), seguito a distanza dall'acido stearico (2,6% in entrambi i sessi) e dal miristico (rispettivamente lo 0,9% nelle donne e lo 0,8% negli uomini); ancor meno rappresentato è l'acido laurico e gli altri grassi

saturi a minor numero di legami, che danno un contributo alle calorie dietetiche pari allo 0,2% nelle donne e allo 0,5% negli uomini.

Il consumo medio di acidi grassi saturi nelle persone prese in esame è risultato in media pari al 9-11,3% delle calorie totali assunte ogni giorno.

Facendo confronto tra i soggetti con il elevato consumo di acidi grassi saturi e quelli con il consumo più basso è emerso che il rischio di coronaropatia aumentava del 7% per i grandi consumatori di acido laurico, del 13% per quelli di acido miristico, del 18% per i grandi consumatori di acido palmitico o di acido stearico. Il rischio di cardiopatia ischemica risultava inoltre maggiorato del 18% negli grandi consumatori di tutti questi acidi grassi saturi considerati insieme, rispetto a che ne faceva un consumo modesto.

Gli autori dello studio hanno calcolato che sostituire l'1% delle calorie derivanti dall'assunzione di acido palmitico, con quelle fornite da grassi polinsaturi, da grassi monoinsaturi, da cereali integrali o da proteine vegetali, ridurrebbe il rischio di coronaropatia rispettivamente del 12%, dell'8%, del 10% e dell'11%.

Lo studio suggerisce che i grassi saturi andrebbero sostituiti da un mix di acidi grassi polinsaturi, monoinsaturi, proteine vegetali e cereali integrali.