

I grassi idrogenati

Dietabit - 1 giugno 2007 (aggiornato 6 ottobre 2007)

I grassi idrogenati: alimento o veleno? Per legge, nel 2007 la risposta è ancora *alimento*, anche se la scienza ha ormai appurato che procurano un danno non indifferente alla salute, causato dall'elevato contenuto di **acidi grassi trans**.

Il problema più grave derivante dal consumo di grassi idrogenati è **l'aumento del rischio cardiovascolare**. I grassi idrogenati infatti causano un innalzamento del [colesterolo](#) cattivo (LDL) e allo stesso tempo provocano una diminuzione del colesterolo buono (HDL), peggiorando quindi "su due fronti" il rischio di incidenti cardiovascolari. Per dare un'idea dell'importanza del problema, si stima che negli Stati Uniti siano **decine di migliaia ogni anno le vittime di problemi cardiaci evitabili con l'eliminazione dei grassi idrogenati dalla dieta**.

A differenza dei grassi saturi che, nelle quantità corrette, sono utili all'organismo, i grassi idrogenati non sono assolutamente necessari: in altre parole **la quantità giornaliera raccomandata è di zero grammi**.

Negli Stati Uniti, dal 2006, i produttori sono obbligati a indicare sulle etichette nutrizionali degli alimenti la quantità di grassi trans contenuti. Questo risultato è stato ottenuto grazie alle campagne e alle petizioni promosse dalle associazioni non-profit, prima fra tutte [BanTransFats.com](#).

In Italia siamo ancora un po' indietro con la diffusione di informazioni sui grassi idrogenati (solo una piccola minoranza della popolazione conosce termini come "idrogenazione" e "grassi trans"), principalmente per due motivi:

- **interessi economici:** i grassi idrogenati sono "una manna" per i produttori; gli interessi economici sono notevoli e gli organi di informazione, purtroppo, spesso preferiscono parlare d'altro (ad esempio per "accontentare" gli inserzionisti).
- **manca di emergenza:** per fortuna in Italia il problema non è così grave come negli Stati Uniti in quanto, mediamente, si consuma una quantità inferiore di grassi trans. Altri paesi sono stati "costretti" ad affrontare il problema dato che la situazione era di vera emergenza per la salute pubblica.

Vediamo allora di capire con il seguito dell'articolo cosa sono i grassi idrogenati, in quali alimenti si trovano e quali sono i rischi per la salute.

Idrogenazione

L'idrogenazione è un processo chimico attraverso il quale gli acidi grassi polinsaturi vengono "parzialmente saturati". In pratica si prende un olio vegetale e lo si trasforma per ottenere un grasso molto più "interessante" (dal punto di vista industriale) dell'olio di partenza. La margarina è quasi sempre prodotta per "idrogenazione" (esistono anche margarine non idrogenate che tratteremo in un articolo a parte). I vantaggi nell'utilizzo dei grassi idrogenati sono molteplici:

- **consistenza:** con l'idrogenazione si possono ottenere margarine con caratteristiche molto simili a quelle del burro. Diventa ad esempio possibile preparare biscotti o crostate molto friabili senza dover ricorrere al costoso grasso animale.
- **conservazione:** i grassi idrogenati si conservano più facilmente e più a lungo rispetto ai grassi "naturali". Il vantaggio è evidente per il produttore: meno problemi nella conservazione degli ingredienti (e quindi costi più bassi) e la possibilità di ottenere un prodotto finale con un lungo periodo di conservazione.
- **stabilità:** gli oli parzialmente idrogenati sono molto più stabili alle alte temperature rispetto agli oli "tradizionali". Ciò significa che possono essere utilizzati più volte per friggere, con un netto vantaggio economico. Nei fast food, ma non solo, l'utilizzo di oli parzialmente idrogenati per friggere le patatine (che ne assorbono una quantità impressionante) è quasi sempre la regola.

- **costi:** in sintesi, i grassi e gli oli idrogenati permettono di risparmiare e poter vendere prodotti a prezzi competitivi. Non si pensi però che vengano utilizzati solo da "piccoli produttori" per poter competere (non sulla qualità ma sui prezzi) con i big dell'alimentazione: in realtà ci sono molte marche "rinomate" che continuano ad utilizzarli ancora nel 2007. Alcuni si vantano di non utilizzarli, magari senza sottolineare che sino a qualche mese prima li utilizzavano in tutti i loro prodotti. Altri produttori continuano ad usarli, sapendo che moltissimi consumatori non leggono neanche gli ingredienti di ciò che acquistano.

Purtroppo il processo di idrogenazione, oltre a saturare alcuni legami, ha l'effetto collaterale di trasformare alcuni legami (che rimangono "insaturi") dalla forma *cis* alla forma *trans*. La presenza di legami di tipo *trans* altera la struttura dell'acido grasso (e il comportamento di quest'ultimo all'interno dell'organismo) causando diversi problemi per la salute, primo fra tutti l'aumento del rischio cardiovascolare.

Alimenti a rischio

L'elenco degli alimenti nei quali si possono trovare grassi idrogenati o margarina purtroppo è molto lungo:

- **margarina:** contrariamente a quanto pensano in molti (facendosi ingannare dall'origine vegetale del prodotto) la qualità alimentare della margarina è pessima. Molto meglio il burro!
- **dolci:** quasi tutti i dolci possono contenere grassi idrogenati: merendine, gelati, budini, cioccolatini, biscotti, crostate, torte, meringate, ecc.
- **pasta sfoglia:** quasi tutte le sfoglie pronte per preparare torte salate e torte verdi: la prossima volta che andate al supermercato divertitevi a trovarne una senza grassi idrogenati o margarina!
- **alimenti del fast food:** patatine fritte, crocchette, dolci.
- **altri alimenti:** dadi per brodo, salatini, focaccine, barrette e snack vari, patatine confezionate