



Vinci la Dieta

Consulenza Nutrizionale

Dott. ssa Rosella Di Bartolomei - Cell. 346 0366207 - Roma - Email: info@vinciladieta.it

I GRASSI

I grassi sono composti organici formati da carbonio, idrogeno e ossigeno e sviluppano grandi quantità di energia per unità di peso e sono una grande fonte di riserva energetica. L'ossidazione di un grammo di grassi sviluppa, infatti, 9 Kcal, più del doppio rispetto alla stessa quantità di carboidrati e proteine.

Molti sono i compiti dei grassi e tra i principali troviamo: una funzione plastica, perché entrano nella composizione delle membrane cellulari, in particolare, i fosfolipidi e il colesterolo.

Proteggono gli organi vitali dalle aggressioni dei radicali liberi, agenti responsabili di gran parte delle malattie degenerative e sono i precursori di alcuni ormoni in particolare di ormoni steroidei sia maschili sia femminili come testosterone, estradiolo, progesterone e cortisolo.

Veicolano le proteine liposolubili, cioè solubili nei grassi, (A, D, E e K) che possono essere accumulate nell'organismo. Partecipano alla formazione di mielina, una sostanza che protegge i nervi e che consente la conduzione dell'impulso nervoso. Una mancanza di acidi grassi essenziali può alterare il normale sviluppo del sistema visivo e nervoso nei neonati. Nell'adulto la loro presenza garantisce l'ottimale funzionalità del sistema nervoso centrale intervenendo nella regolazione dei riflessi e dell'umore. I Grassi si dividono in saturi e insaturi.

I saturi favoriscono la formazione di placche arteriosclerotiche e aumentano i livelli ematici di colesterolo e trigliceridi, si trovano per lo più negli alimenti di origine animale e nei dolci e nei prodotti confezionati come patatine, merendine e biscotti etc.; mentre i grassi insaturi abbassano i livelli di trigliceridi e colesterolo nel sangue, si trovano per lo più negli alimenti di origine vegetale e nel pesce quindi sono nettamente da preferire ai saturi! L'olio di oliva ne è un esempio contiene omega 9 che è acido oleico ed è protettivo nelle malattie cardiovascolari e i polifenoli in esso contenuti hanno la proprietà di innalzare l'HDL, colesterolo buono e abbassare la quota di LDL colesterolo cattivo che è il responsabile della formazione di placche arteriosclerotiche.

I lipidi insieme alle proteine e all'acqua, conferiscono alla pelle le sue naturali caratteristiche di morbidezza, flessibilità ed elasticità. Una riduzione dei lipidi, che accade spontaneamente nei mesi invernali, favorisce la perdita di acqua attraverso lo strato corneo superficiale con conseguente disidratazione e diminuzione dell'elasticità cutanea.

