

E se i grassi facessero dimagrire?

È la provocazione, avallata dalla scienza, di un nutrizionista americano. I lipidi "buoni" non fanno ingrassare, anzi: saziano e regolano la glicemia. A tutto vantaggio del metabolismo

di Manuela Mimosa Ravasio

Davanti allo scaffale del supermercato, il dilemma è sempre lo stesso: «Lo yogurt lo prendo magro o intero?».

Un occhio al girovita e l'altro a quello 0,1 per cento di grassi scritto di solito a caratteri cubitali, e la scelta è fatta. Fino a oggi almeno. Oggi che il grasso, o meglio i grassi, sembrano essersi liberati dal girone dell'inferno. L'ultimo best seller in ordine di apparizione pronto a sfatare, a colpi di ricerche, il mito dei grassi nemici di salute e peso si deve al medico nutrizionista americano Mark Hyman, che in *Eat Fat, Get Thin* (non ancora tradotto in Italia) rivela come e perché inserire nella nostra dieta più grassi di qualità aiuterebbe non solo a mantenere la linea, ma anche a combattere colesterolo, diabete e persino a migliorare umore, memoria e capacità cognitive. Apriti cielo. E tutto quel tempo a centellinare l'olio d'oliva e bandire il burro?

Il lato buono dei lipidi

«I grassi sono stati demonizzati per anni a causa del loro apporto calorico, ossia nove calorie per grammo, praticamente il doppio rispetto a carboidrati e proteine», spiega Valentina Chiozzi, biologa nutrizionista specializzata in Scienza dell'alimentazione e nutrizione clinica. «Non tutti i grassi, però, sono uguali. Anche tra quelli saturi, il cui abuso è correlato allo sviluppo di problemi cardiovascolari, ve ne sono alcuni più salutari, come l'olio di cocco, nel tempo rivalutato. Gli acidi grassi insaturi, che comprendono i monoinsaturi come l'olio d'oliva e i polinsaturi come gli omega 3, sono invece considerati "buoni" perché proteggono cuore e arterie. Le fonti principali sono i semi oleosi, le noci, l'avocado e i pesci come salmone, sgombrò, aringhe e sardine che, grazie al loro apporto di grassi essenziali, hanno un'azione antiinfiammatoria», continua la dottoressa Chiozzi. «Quanto ai cibi light, non tutti sanno che, in nome di una presunta leggerezza, spesso hanno invece un contenuto maggiore di zuccheri, emulsionanti e dolcificanti artificiali. Meglio allora una porzione più piccola, ma di un cibo integro e completo: lo yogurt bianco intero ha un contenuto maggiore di vitamina D rispetto al magro e un maggior potere saziante».

Gli snack salvalinea

La promessa del dottor Hyman è chiara. I grassi, scrive, aiutano a dimagrire. Ed è lui stesso a raccontare di andare un giro con una piccola scorta di noci, mandorle, burro di arachidi, semi di zucca e di sesamo per limitare la fame. «La frutta oleosa,

ABBINALI COSÌ

Primo, attenzione alle diete novità e "di moda".

Secondo, ricorda che, anche se i grassi sono tra i macronutrienti che saziano con più efficacia, il loro impatto calorico è importante. Se eccessivi (più di 30 g al giorno nel caso della frutta oleosa) diventano comunque deposito di grasso.

Parola della dottoressa Paola Signorelli, che indica alcune combinazioni virtuose di grassi di qualità. Eccole.

Salmone + avocado

(interessante mix di grassi saturi polinsaturi omega 3 e monoinsaturi)

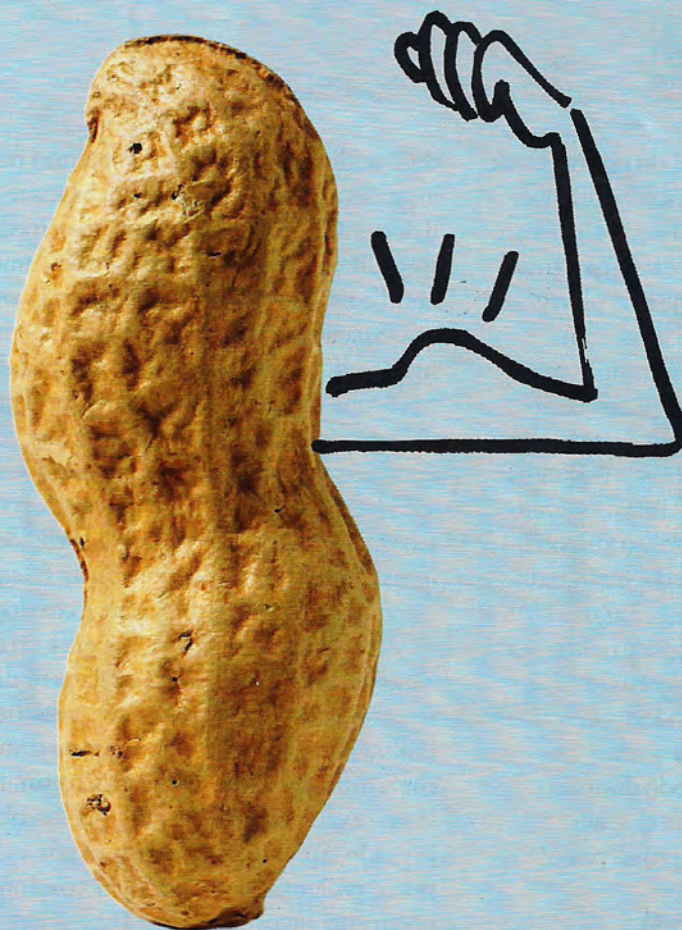
Petto di pollo + frutta

secca oleosa

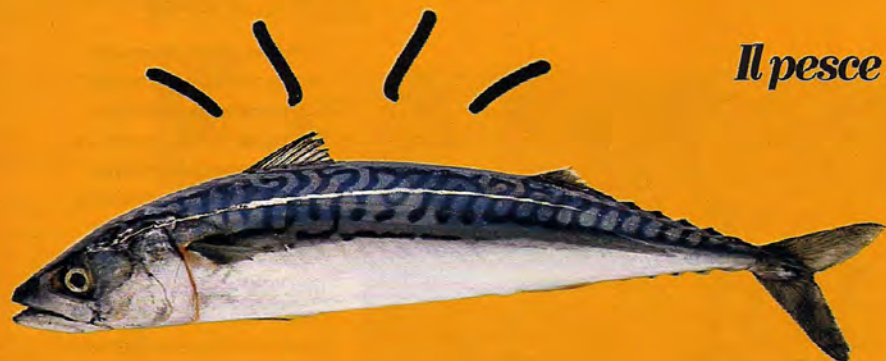
(pochi grassi saturi con grassi monoinsaturi e polinsaturi omega 3 e 6).

Sgombro fresco + olive

(grassi saturi polinsaturi e monoinsaturi)



*Consumare 15-20 g al giorno di **frutta secca** è una sana abitudine per rifornirsi di **vitamine, minerali e acidi grassi mono e polinsaturi**. È anche un ottimo trucco per placare la fame e **contrastare il "calo degli zuccheri"***



Il pesce è un'ottima fonte di proteine di alto valore. E contiene grassi omega 3 e omega 6 in dosi bilanciate

grazie all'apporto di grassi buoni, è un ottimo snack per placare la fame e modulare gli sbalzi glicemici favoriti dai suoi "attacchi", che spingono a ricercare cibi zuccherati e di bassa qualità», dice Chiozzi.

«Bisogna però saper scegliere: come altri oli vegetali, che cotti ad alte temperature o resi solidi tramite idrogenazione (vedi le margarine) si trasformano in acidi grassi dannosi per cuore e arterie, anche la frutta secca è bene non sia tostata». Evitare gli alimenti ad alto contenuto di zucchero e carboidrati raffinati come pane e riso bianco è l'altro "segreto" del dottor Nyman. Sono infatti loro, gli zuccheri, specie se combinati costantemente con i carboidrati, a essere collegati all'aumento di peso. I grassi di qualità, invece, fanno sì che le nostre cellule metabolizzino meglio l'insulina, regolando così la glicemia nel sangue e aiutandoci a bruciare meglio gli stessi grassi. Ma, è bene saperlo, ogni organismo "funziona" in modo diverso, e valutare la nostra reazione, sapere di quali grassi abbiamo bisogno, è forse il primo passo.

Il segreto delle curve risiede nelle cellule

«I "nostri" grassi oggi possono essere studiati grazie alla lipidomica: si tratta di un esame che, mediante un piccolo prelievo di sangue, permette di verificare la qualità e la quantità degli acidi grassi presenti nelle membrane cellulari. A questo vanno abbinate anche analisi meno raffinate, come trigliceridi e colesterolo totale frazionato, HDL e LDL, entrambi influenzati da attività fisica e alimentazione», dice Paola Signorelli, medico specializzato in Scienza dell'alimentazione e dietetica. «Si tratta di un'analisi molto interessante perché il metabolismo dei grassi e degli zuccheri è legato alla qualità dei recettori presenti nelle membrane cellulari: infatti, se abbiamo

degli acidi grassi inadeguati, i recettori non saranno in grado di "dire" alla cellula di bruciare i grassi».

Il dottor Gianluca Pazzaglia, invece, medico specializzato in diagnosi precoce dei tumori al seno nonché titolare del sito *mangiograsso.com* (titolo volutamente provocatorio, dice), ha sperimentato su di sé, durante un periodo di riposo dall'attività fisica, una dieta a più alto contenuto di grassi:

«Ho provato ad assumere una più alta percentuale di calorie dai grassi, mentre con la calorimetria indiretta ne misuravo il metabolismo, con un sensore sotto pelle controllavo il livello del glucosio interstiziale e tenevo nota di attività fisica, calorie, ormoni... L'aspetto interessante è che dopo sette giorni ho percepito un'energia e un senso di benessere incredibile (si sconsiglia però di replicare l'esperimento senza costante supervisione medica).

D'altra parte, alcuni studi mostrano come atleti che si affidano a una alimentazione simile avrebbero le stesse prestazioni degli altri, ma sarebbero in grado, al contrario di questi ultimi, di fare uno sforzo prolungato a stomaco vuoto». Infine, non meno importante, resta la questione di come, riducendo la glicemia, si potrebbero diminuire i fattori di rischio per il tumore. «Se accettiamo la teoria che le cellule tumorali si nutrano esclusivamente di zuccheri, aumentando il consumo dei grassi e riducendo gli zuccheri, in un certo senso le potremmo "affamare"» continua Pazzaglia. «Dobbiamo certo considerare le infinite variabili dell'individualità umana e non assumere mai una teoria come assoluta e definitiva. Ma ridurre gli zuccheri e aumentare i grassi come l'olio extravergine di oliva e il burro, svolgere un'attività fisica di tipo aerobico (che brucia i grassi) potrebbe essere un valido consiglio per mantenerci in salute e in forma», conclude l'esperto. □