

GRASSI TRANS

Fonte dati AHA

Cosa sono i grassi trans? Ci sono due grandi famiglie, quella dei grassi trans presenti naturalmente negli alimenti e quella dei grassi artificiali.

I grassi trans naturali vengono prodotti nel tratto gastro-intestinale di alcuni animali e poi ci sono quelli provenienti dalle carni di questi animali. I grassi trans artificiali si creano nei processi di trasformazione industriali che aggiungono idrogeno a liquidi vegetali come gli oli per renderli più solidi (oli parzialmente idrogenati: lo trovate nelle etichette nutrizionali di alcuni alimenti).

TALI GRASSI NON VENGONO ACCETATI COME SALUTARI DAI PRINCIPALI ORGANI GOVERNATIVI QUALI FDA E WHO.

Allora perché vengono usati?

Sono facili da usare, economici, e si conservano a lungo, forniscono agli alimenti un sapore gradevole e anche l'aspetto ne guadagna! Viene usato nelle catene di fast-food e di ristorazione per friggere gli alimenti.

Perché sono così dannosi?

I grassi trans aumentano i livelli di colesterolo LDL e abbassano i livelli di colesterolo HDL (buono!), il tutto aumenta il rischio di sviluppare malattie cardiache ed infarto, sono anche associati all'aumento di rischio per il diabete Tipo 2.

In quali alimenti li trovo?

Si trovano in molti alimenti quali: nuggests, torte e dolci, crostate, biscotti, pizze surgelate, crackers, margarine e molti altri. Lo potete leggere sull'etichetta nutrizionale.

Ma quanti posso mangiarne al massimo al giorno?

American Heart Association ne raccomanda la netta riduzione! In particolare oli vegetali parzialmente idrogenati, grassi saturi e trans. Al massimo al 5-6% delle calorie totali.