



**sg**e Schweizerische Gesellschaft für Ernährung  
**ssn** Société Suisse de Nutrition  
**ssn** Società Svizzera di Nutrizione

## I lipidi

Informazioni complementari

## Informazioni complementari – **gli acidi grassi saturi**

**Esempi:** acido laurico, acido miristico, acido palmitico, acido stearico.

**Funzione:** Gli acidi grassi saturi sono soprattutto utili come fonte d'energia per l'organismo.

**Apporto raccomandato** (USAV/COFA\* 2012) :

Al massimo 10% dell'apporto energetico giornaliero.

**Fonti:** Affettato e salumi, burro, latte e latticini, grasso di cocco e di palma.

\*Ufficio federale della sicurezza alimentare e di veterinaria/Commissione federale per l'alimentazione

## Informazioni complementari – **gli acidi grassi monoinsaturi**

**Esempi:** Acido oleico, acido palmitoleico

**Funzione:** Gli acidi grassi monoinsaturi sono soprattutto utili come fonte d'energia per l'organismo.

**Apporto raccomandato** (USA/COFA\* 2012) :

10-15% (max. 20%) dell'apporto energetico giornaliero.

**Fonti:** Olive (e l'olio), olio di colza, olio di colza HOLL, olio di girasole HO, arachidi (e l'olio), avocado, nocciole, mandorle, pistacchi.

\*Ufficio federale della sicurezza alimentare e di veterinaria/Commissione federale per l'alimentazione

## Informazioni complementari – **gli acidi grassi polinsaturi**

### **Esempio:**

- Acido grasso omega-3: acido alfa-linolenico, acido eicosapentaenoico (EPA), acido docosaesaenoico (DHA).
- Acido grasso omega-6: acido linoleico, acido arachidonico.

### **Funzioni:**

- Sostanza di partenza per la sintesi di ormoni del tessuto (p.es.: per la regolazione del processo infiammatorio).
- DHA: sviluppo del cervello.
- DHA: funzione normale del cuore e del sistema immune.

## Informazioni complementari – **gli acidi grassi polinsaturi**

### **Apporto raccomandato** (USA/COFA\* 2012)

Gli acidi grassi polinsaturi sono essenziali cioè devono essere somministrati in quantità sufficienti attraverso l'alimentazione.

- Acidi grassi omega-3: ca. 0,7% (tra 0,5 – 2% dell'apporto energetico giornaliero, corrispondente a 1 – 4,4g/2000kcal)
- EPA + DHA: 500 mg
- Acidi grassi omega-6: 2,5 – 9% dell'apporto energetico giornaliero (max. 20g/2000kcal)

\*Ufficio federale della sicurezza alimentare e di veterinaria/Commissione federale per l'alimentazione

## Informazioni complementari – **gli acidi grassi polinsaturi**

### **Fonti di omega-3**

- Acido alfa-linolenico: olio di colza, di soia e di lino, noci, verdura a foglia verde.
- EPA – DHA: pesce grasso\* (p.es.: salmone), microalghe.

### **Fonti di omega-6**

- Acido linoleico: olio di girasole, di cardo, di semi di mais.
- Acido arachidonico: carne\*, burro\*, latte\*, latticini\*, tuorlo d'uovo\*.

\* Il contenuto dei differenti acidi grassi nei prodotti animali dipende dall'alimentazione degli animali.

## Informazioni complementari – **gli acidi grassi trans**

Gli acidi grassi trans sono degli acidi grassi insaturi modificati. Gli acidi grassi trans industriali hanno un effetto sfavorevole sui lipidi sanguigni e aumentano perciò il rischio di malattie cardiovascolari.

### **Formazione**

- Industria: idrogenazione (induramento), raffinazione e deodorizzazione degli oli.
- A casa: riscaldamento degli oli ricchi d'acidi grassi insaturi a temperatura troppo alta.
- Nell'intestino (panzoni) di ruminanti (bovini, pecora, capra) tramite fermentazione batterica.

## Informazioni complementari – **gli acidi grassi trans**

### **Apporto raccomandato** (USAV/COFA\* 2012)

- Evitare per quanto possibile i grassi idrogenati industrialmente.
- Per legge il contenuto di acidi grassi trans non può superare 2g/100g d'olio o grasso commestibile.

### **Fonti:**

- Industriali: prodotti contenenti di grassi idrogenati (p.es.: prodotti di pasticceria, barrette di cereali etc.).
- Naturali: burro, latte e latticini, carne.

\*Ufficio federale della sicurezza alimentare e di veterinaria/Commissione federale per l'alimentazione



## Informazioni complementari – il colesterolo

Il colesterolo è una sostanza simile al grasso. Si trova negli alimenti d'origine animale, ma lo produce anche l'organismo umano.

L'influenza del colesterolo d'origine alimentare sui lipidi sanguigni a lungo termine è stato sovrastimato per tanto tempo; inoltre è molto individuale.

### **Funzioni:**

- Costruzione delle membrane cellulari.
- Formazione degli ormoni sessuali, della vitamina D e degli acidi biliari.

## Informazioni complementari – il colesterolo

### **Apporto raccomandato** (USAV/COFA\* 2012)

- Dal punto di vista scientifico, non esiste una raccomandazione per un limite d'assunzione quotidiano.

### **Fonti**

- Burro, latte e latticini, tuorlo d'uovo, pesce, frutti di mare, carne, frattaglie, affettato.

\*Ufficio federale della sicurezza alimentare e di veterinaria/Commissione federale per l'alimentazione

Società Svizzera di Nutrizione SSN

Eigerplatz 5 | CH-3007 Berna

T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | [info@sge-ssn.ch](mailto:info@sge-ssn.ch)



**tabula** | Rivista dell'alimentazione

Redazione T +41 31 385 00 17 | [www.tabula.ch](http://www.tabula.ch)



**Test d'alimentazione**

[www.sge-ssn.ch/test](http://www.sge-ssn.ch/test)



**shop ssn** | Negozio online della SSN

T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | [www.sge-ssn.ch/shop](http://www.sge-ssn.ch/shop)

Retrouvez-nous sur



**Ben informati, ben nutriti.** [sge-ssn.ch](http://sge-ssn.ch)