



#### **Comunicato stampa**

### **A NATALE NON TUTTI I GRASSI FANNO MALE**

*Olio d'oliva, noci, mandorle ma anche pesce azzurro e polli allevati in libertà: in occasione delle festività natalizie i gastroenterologi dell'Associazione Italiana Gastroenterologi ed endoscopisti Ospedalieri (AIGO) ricordano che il cibo può essere uno strumento per mantenersi in forma, scegliendo i "grassi giusti" e non rinunciando al piacere dei cibi e della buona cucina italiana*

**Milano, 18 dicembre 2014** – E' giusto sedersi alle tavolate natalizie, imbandite di ogni delizia, già in preda al senso di colpa? Alla vigilia delle festività e dei lunghi pasti in famiglia i gastroenterologi dell'Associazione Italiana Gastroenterologi ed endoscopisti Ospedalieri (AIGO) ricordano che i cibi, se assunti senza eccessi, sono prima di tutto una risorsa per stare bene e sentirsi "in forma". Anche i grassi presenti negli alimenti, i cosiddetti lipidi, sono degli alleati della salute se si impara a sceglierli e a utilizzarli correttamente.

Sottolinea Antonio Balzano, presidente dell'Associazione Italiana Gastroenterologi ed endoscopisti Ospedalieri (AIGO): "Sono numerosi gli studi scientifici che hanno indagato le proprietà protettive e benefiche degli alimenti, anche quelli ad alto contenuto di lipidi. Per esempio, grazie al suo contenuto di grassi monoinsaturi, l'olio extravergine d'oliva protegge il cuore dalle malattie cardiovascolari e aiuta a tenere sotto controllo il colesterolo. Non solo, è indispensabile durante l'infanzia perchè contribuisce all'accrescimento corporeo, al processo di mielinizzazione del cervello e alla formazione delle ossa. L'olio aiuta anche a resistere alle infezioni e aiuta a combattere l'arteriosclerosi".

#### **Noci, mandorle e alghe**

Anche la frutta secca può essere una preziosa alleata della salute. Le noci, infatti, contengono i grassi benefici omega-3 e omega-6, utili per contrastare il colesterolo LDL (il cosiddetto colesterolo "cattivo"), sono ricche di un antiossidante naturale come la vitamina E e sono consigliate a donne in menopausa o gravidanza perchè ricche di acido folico e di molti sali minerali tra cui zinco, rame e calcio. Inoltre, sono importanti per chi fa sport perchè contengono arginina, un aminoacido che contribuisce a far apportare il giusto quantitativo di sangue ai muscoli. Le mandorle, invece, sono ricche di calcio, contengono anche magnesio, ferro (aiutano a contrastare l'anemia), potassio, rame, fosforo e vitamina E. Per queste ragioni è consigliato a tutti consumarne quattro o cinque al giorno.

Anche le alghe possono essere un alimento che aiuta la salute: grazie alla presenza di acidi grassi, infatti, svolgono una funzione antinfiammatoria e, grazie allo iodio che stimola l'attività della tiroide (accelerando il metabolismo), si possono anche considerare un alimento dimagrante. Inoltre, aiutano l'organismo ad attivare le difese immunitarie e hanno anche la funzione di rafforzare ossa, unghie e capelli.

#### **Il corretto "mix" di lipidi**

Poiché non tutti i grassi sono uguali è importante variare l'assunzione quotidiana dei lipidi, rispettando le corrette proporzioni: 25% di acidi grassi saturi, come quelli presenti nel burro, negli insaccati e nel formaggio; 50% di acidi monoinsaturi, come quelli contenuti nell'olio di oliva e in quello di mandorle; 25% di acidi grassi polinsaturi, come gli omega 3 e gli omega 6, ormai noti a tutti e contenuti per esempio nel pesce azzurro".

Si tratta di proporzioni stabilite dalla lipidomica, una dieta altamente personalizzata, basata sui principi nutritivi dei cibi con lo scopo di riequilibrare i grassi presenti nel corpo, non di eliminarli, in

quanto indispensabili per l'organismo. Questo regime alimentare è indicato per tutti ma soprattutto per chi ha bisogno di più energia per far fronte a particolari stress fisici (come la gravidanza ad esempio) o lavorativi.

La lipidomica studia in particolare la membrana cellulare, struttura che "contiene" la cellula ed è fondamentale per la sua sopravvivenza. Costituita prevalentemente da grassi e completata da piccole quote di proteine e colesterolo, questa membrana è come un guardiano che ha l'incarico di controllare chi entra e chi esce dalla cellula, evitando l'ingresso di sostanze non gradite e l'uscita di altre molecole, che le sono necessarie. Questa struttura per poter funzionare efficacemente richiede la presenza di lipidi, nella giusta misura e del tipo giusto.

### **Alcuni suggerimenti da portare in tavola**

Come aiutare, dunque, l'organismo attraverso l'alimentazione? I gastroenterologi hanno indicato dieci suggerimenti utili:

- utilizzare olio extra vergine di oliva;
- arricchire la dieta con noci, nocciole, e mandorle;
- insaporire le insalate con semi di girasole, lino, zucca;
- imparare a usare nelle nostre ricette, come fanno le popolazioni dell'estremo Oriente, le alghe alimentari, ricche di omega 3;
- prediligere uova di galline ruspanti, latticini ottenuti da animali liberi al pascolo;
- scegliere prodotti vegetali biologici, in quanto maggiormente ricchi di grassi "sani";
- evitare merendine o prodotti grassi trasformati, come ad esempio le patatine fritte;
- preferire un piatto fatto in casa, anche semplice, a cibi preconfezionati;
- limitare i formaggi grassi e le carni rosse;
- fare attenzione a non usare troppo burro nella preparazione dei cibi.

*Ufficio Stampa*

*SEC Relazioni Pubbliche e Istituzionali srl*

*Laura Arghittu – 02 6249991 – cell. 335 485106 – arghittu@segrp.it*

*Federico Ferrari – 02 6249991 – cell. 347 6456873 – ferrari@segrp.it*