

Olio di palma, cinque cose da sapere

Pubblicato: Giovedì 20 Ottobre 2016



(Fonte: *Humanitas Salute*) L'**olio di palma** è un grasso così presente in tanti prodotti da forno, creme e gelati industriali, che è facile assumerlo ogni giorno sotto diverse forme. Molti si chiedono **cosa succeda all'organismo se si mangiano ogni giorno prodotti realizzati con olio di palma**.

«La risposta è nella composizione chimica dell'olio di palma raffinato e utilizzato dall'industria alimentare, così diverso da quello vergine che invece è un grasso con un buon profilo nutrizionale, ricco di betacarotenoidi e antiossidanti, ma dal costo molto elevato e quindi non usato dall'industria – spiega la dottoressa **Manuela Pastore**, dietista clinico della **Direzione Sanitaria dell'Istituto Clinico Humanitas**. – Infatti, per la produzione industriale viene preferito l'olio di palma raffinato, molto più economico e vantaggioso che, a causa dei vari processi di raffinazione a cui è sottoposto, diventa dannoso per la salute, per la presenza di acidi grassi trans di cui l'Organizzazione Mondiale della Sanità limita l'assunzione all'1% del fabbisogno calorico giornaliero».

L'olio di palma diventa così un grasso ad elevato contenuto di acido palmitico, un acido grasso a lunga catena responsabile della formazione di placche arteriosclerotiche oltre ad essere coinvolto nel processo di produzione endogena di colesterolo. Anche se olio di palma e burro sono entrambi grassi usati dall'industria per la realizzazione di prodotti gustosi e friabili, il burro, considerato anch'esso un grasso da consumare in quantità moderate, può però causare meno problemi di salute rispetto all'olio di palma perché il burro è ricco di acidi grassi saturi a corta catena usati dall'organismo come fonte energetica. Per questi motivi non solo è meglio evitare o limitare al minimo alimenti contenenti olio di palma ma occorre anche considerare i grassi che vengono utilizzati al suo posto. Infatti, l'olio di girasole o di mais con cui viene sostituito l'olio di palma non sopportano le alte temperature, e questo provoca l'alterazione degli acidi grassi insaturi contenuti in questi oli vegetali che si trasformano in grassi trans, dannosi per la salute tanto quanto l'olio di palma raffinato. **Oltre all'insalubrità dell'olio di palma raffinato usato dall'industria si dovrebbe tenere conto anche di un altro aspetto importante, ovvero l'impatto ambientale della produzione di olio di palma** che sta promuovendo la deforestazione di ampie aree tropicali, mettendo a repentaglio l'intero ecosistema. Pertanto, nella scelta di un prodotto confezionato è meglio preferire quelli ottenuti con olio di oliva o extravergine d'oliva oppure burro di buona qualità.

Olio di palma, 5 cose da sapere:

1. l'olio di palma integrale non raffinato di colore rosso contiene il 49% di acidi grassi saturi ma non è dannoso per la salute se assunto con moderazione
2. l'olio di palma raffinato di colore chiaro usato nella produzione industriale di molte merendine, creme, cracker, pane e biscotti, si arricchisce di prodotti della raffinazione dannosi per salute (acidi grassi trans o idrogenati) presenti anche in altri prodotti raffinati
3. se la quantità di olio di palma integrale non raffinato non dovrebbe superare il 10% delle calorie giornaliere, l'olio di palma raffinato non dovrebbe superare l'1%
4. superare le quantità raccomandate di olio di palma, così come per i grassi di origine animale, può risultare dannoso per la salute di cuore e arterie. Meglio preferire prodotti realizzati con olio

extravergine di oliva o burro di ottima qualità

5. anche se integrale, l'olio di palma va consumato con moderazione all'interno di una dieta varia ed equilibrata

Vai agli articoli di [Humanitas Salute](#)

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it