



OLIO DI PALMA

a cura di Dott.ssa Anna Vignandel, Dietista e Consulente Nutrizionale



L'OLIO DI PALMA FA MALE ALLA SALUTE?

Negli ultimi mesi si è creato un dibattito molto acceso sull'impiego dell'olio di palma come grasso alimentare. Largamente utilizzato nell'industria del cibo per la sua versatilità, l'olio di palma è stato incriminato perché potenzialmente rischioso per la salute. Cerchiamo perciò di fare luce su cosa sia l'olio di palma e di quali

possano essere le reali conseguenze legate al suo impiego e utilizzo.

Che cos'è?

L'olio di palma è un olio vegetale ricavato dalla polpa dei frutti di palma. Questo grasso, spremuto a freddo, contiene alcuni

importanti antiossidanti: beta carotene, coenzima Q10 e vitamina E, che vengono, però, distrutti dai processi di raffinazione.

L'olio di palma è principalmente una fonte di grasso e la sua composizione evidenzia l'elevata percentuale di grassi (saturi 47%, monoinsaturi 39% e polinsaturi 14%) in esso contenuto:

OLIO DI PALMA VERGINE

("RED PALM OIL")

<i>Acidi grassi e Antiossidanti principali</i>		<i>%</i>
<i>Saturi</i>		
Palmitico		42.0
Stearico		5.1
Miristico		0.8
<i>Monoinsaturi</i>		
Oleico		42.0
<i>Polinsaturi</i>		
Linoleico		10.0
<i>Antiossidanti</i>		
β -carotene ($\mu\text{g/g}$)		375
Caroteni totali ($\mu\text{g/g}$)		550
Tocoferoli e tocotrienoli (ng/L)		468

N.Valerio (da Kritchevsky 2000)

I grassi saturi sono presenti prevalentemente in alimenti e grassi di origine animale, quali: carne, uova, latticini, burro, etc....ma si trovano in percentuale non indifferente anche all'interno di grassi vegetali, come ad esempio l'olio di palma.

I grassi saturi sono da tempo

considerati elementi da limitare nell'ambito di un'alimentazione sana, in quanto **responsabili dell'aumento del colesterolo LDL (colesterolo cattivo) e di conseguenza causa di notevoli problemi alla salute soprattutto a carico dell'apparato cardiovascolare.**

Le linee guida raccomandano un'assunzione non superiore al 10% delle calorie (kcal) totali, mentre per chi soffre o ha un predisposizione ad eventi cardiovascolari la quota da non superare è quella del 7% delle kcal giornaliere.

QUANTI GRASSI, QUALI GRASSI

Secondo le più recenti raccomandazioni, è necessario che nella nostra alimentazione i grassi siano mediamente presenti in modo tale da apportare una quantità compresa tra il 20-25% e il 30-35% della quota calorica giornaliera complessiva. Per quanto riguarda la loro qualità, la ripartizione suggerita è la seguente:

Acidi grassi saturi	non più del 7-10% delle calorie totali
Acidi grassi monoinsaturi	fino al 20% delle calorie totali
Acidi grassi polinsaturi	circa il 7% delle calorie totali
	con un rapporto omega-6/omega-3 intorno a 5:1

Quali prodotti contengono olio di palma?

L'olio di palma è semi-solido a temperatura ambiente e stabile durante la cottura, resiste all'ossidazione, regala morbidezza e fragranza a varie tipologie di prodotti e per tali motivi è particolarmente adatto a essere impiegato come grasso alimentare nei prodotti da forno e negli snack di produzione industriale.

L'industria alimentare utilizza circa l'80% dell'olio di palma prodotto a livello globale.

Lo si ritrova in un ampia gamma di prodotti:

- biscotti per la colazione e biscottini vari
- cornetti e merendine confezionate
- fette biscottate
- focacce, crostini, cracker e grissini
- creme spalmabili dolci al cioccolato



Studi scientifici ed effetti sulla salute

La letteratura scientifica non riporta l'esistenza di componenti specifiche dell'olio di palma capaci di determinare effetti negativi sulla salute, ma riconduce questi ultimi al suo elevato contenuto di acidi grassi saturi rispetto ad altri grassi

alimentari e alla sua elevata assunzione attraverso il consumo di alimenti che lo contengono.



Studi epidemiologici attribuiscono, infatti, all'eccesso di acidi grassi saturi nella dieta, effetti negativi sulla salute e, in particolare, un aumento del rischio di patologie cardiovascolari.

Ci sono pareri discordanti, però, sull'effetto dell'olio di palma:

Una raccolta di studi condotta dai ricercatori e nutrizionisti italiani, pubblicata nel 2014 su *The American Journal of Clinical Nutrition* (*Palm oil and blood lipid-related markers of cardiovascular disease: a systematic review and meta-analysis of dietary intervention trials* 1-3 Elena Fattore, Cristina Bosetti, Furio Brighenti, Carlo Agostoni, and Giovanni Fattore) evidenzia che il consumo abituale di olio di palma fa aumentare in modo significativo la concentrazione di grassi nel sangue, sia colesterolo che trigliceridi e, in particolare, aumenta il colesterolo LDL (cattivo).

L'Istituto Superiore di Sanità afferma che non ci sono evidenze dirette nella letteratura scientifica che l'olio di palma, come fonte di acidi grassi saturi, abbia un effetto diverso sul rischio cardiovascolare rispetto agli altri grassi con simile composizione percentuale di grassi, quali, ad esempio, il burro.

Il consumo di olio di palma non è correlato all'aumento di fattori di rischio per malattie cardiovascolari nei soggetti normo-colesterolemici, normopeso, giovani e che assumano contemporaneamente le quantità adeguate di acidi grassi mono e polinsaturi.



Invece, fasce di popolazione quali bambini, anziani, dislipidemici, obesi, pazienti con pregressi eventi cardiovascolari, ipertesi possono presentare una maggiore vulnerabilità rispetto alla popolazione generale, pertanto per tali soggetti si raccomanda una assunzione limitata di tale prodotto.



Per tale ragione, nel contesto di un regime dietetico vario e bilanciato, **occorre ribadire la necessità di ridurre il consumo di alimenti apportatori di elevate quantità di grassi saturi**, in quanto molto spesso ne assumiamo in maniera inconsapevole attraverso alimenti di origine animale quali carne, latticini e uova.

Il rischio che viene identificato in relazione all'olio di palma è , quindi, quello di non riconoscere il quantitativo totale di grassi saturi introdotti e di ingerire una percentuale troppo elevata di queste sostanze, in quanto l'olio di palma risulta essere presente in preparazioni come dolci, biscotti o prodotti da forno confezionati di uso quotidiano che non percepiamo come

contenenti grassi animali e quindi saturi.

Cosa possiamo fare quindi?

Cerchiamo di fare acquisti più intelligenti, controllando e leggendo le etichette alimentari di ciò che stiamo per comprare, riducendo quanto più possibile o, meglio, eliminando l'uso di quelli contenenti olio di palma.



La dott.ssa Anna Vignandel si è brillantemente laureata in Dietistica presso l'Università degli Studi di Padova Facoltà di Medicina e Chirurgia nel 2011.

Ha orientato fin dai tempi universitari la sua formazione al trattamento dei Disturbi del comportamento alimentare collaborando anche all'interno del Centro per i Disturbi Alimentari e del Peso DCAP di Portogruaro USSL n. 10.

Dal 2011 svolge la libera professione occupandosi di Counselling nutrizionale, educazione alimentare e terapeutica in situazioni fisiologiche e patologiche per le diverse fasce d'età.

Inoltre si occupa all'interno della ristorazione collettiva e scolastica, della redazione di menù per l'utenza scolastica, controllo e gestione delle diete speciali per soggetti con allergie e intolleranze.

Dal 2014 collabora con lo Studio Dietistico Pavan, occupandosi di attività clinica ambulatoriale.

Segue annualmente corsi di aggiornamento e convegni aderendo al Programma di Formazione Continua in Medicina.



Per informazioni
Studio Dietistico Pavan
Via Giovanni Falcone 16 Musile di Piave VE
tel 0421 331981 fax 0421 456889
www.studiodietisticopavan.it