



# I grassi idrogenati: alimento o veleno ?



## Cosa sono?

L'idrogenazione è un processo utilizzato per trasformare gli oli vegetali dallo stato liquido a quello solido o semisolido (es. margarine).

Il processo di idrogenazione però, ha l'effetto collaterale di trasformare alcuni legami chimici dalla forma *cis* alla forma *trans*, causando gravi problemi alla salute, primo fra tutti l'aumento del rischio cardiovascolare.

## Perché li usano?

- Permettono di risparmiare e vendere prodotti a prezzi competitivi.
- Si conservano più facilmente e più a lungo rispetto ai grassi naturali con evidente vantaggio per il produttore: meno problemi nella conservazione e costi più bassi.

## Quali sono gli alimenti a rischio?

Gli alimenti in cui sono presenti grassi idrogenati sono più di quanti ce se ne aspetta:

**margarina:** contrariamente a quanto pensano in molti (facendosi ingannare dall'origine naturale del prodotto) la qualità della margarina è pessima. Molto meglio il burro!

**dolci:** contengono grassi idrogenati quasi tutti i tipi di dolce, come budini, gelati, merendine ecc.

**pasta sfoglia:** tutte le sfoglie pronte per preparare torte salate o verdi.

**alimenti del fast food:** patatine fritte, crocchette, dolci.

**altri alimenti:** dadi da brodo, salatini, focaccine, barrette e snack vari.

## Cosa rischiamo noi?

- Aumento del rischio di malattie cardiovascolari
- Aumento delle LDL (colesterolo "cattivo")
- Diminuzione delle HDL (colesterolo "buono")
- Causano un basso peso dei bambini alla nascita
- Inibiscono alcune reazioni enzimatiche fondamentali...ecc.

## Come possiamo evitarli e sostituirli?

Innanzitutto leggendo attentamente le etichette dei cibi che acquistiamo ed utilizzando il nostro prezioso olio extravergine di oliva, valido per ogni ricetta, compresa la friggitura.

**I grassi idrogenati sono molto pericolosi...eliminarli dalla tua dieta è sufficiente leggere con attenzione le etichette dei prodotti!**