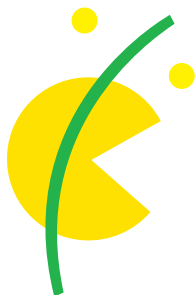


Cheeeese!

Colesterolo pride e i grassi trans

di Michele Fossi



Nel 1958 il celebre nutrizionista David Kritchevsky diede alle stampe un libro interamente dedicato al colesterolo¹, il primo di una lunga serie di studi epidemiologici che permisero di evidenziare una chiara correlazione tra alti livelli di colesterolo nel sangue (colesterolemia) e malattie cardiovascolari. Questo libro, sconosciuto ai più, ha in realtà esercitato una profonda influenza sui costumi alimentari occidentali per decenni, segnando la nascita della cosiddetta "moda del colesterolo". Mangiar sano per anni significò fare "slalom" tra gli alimenti, evitando categoricamente quelli ricchi dello steroide incriminato. Si trattò di una vera e propria rivoluzione culturale e, come sempre accade negli anni di *terreur* che succedono alle rivoluzioni, furono numerose le vittime innocenti. Tra queste il formaggio: incuranti del fatto che si tratta di un alimento che appartiene alla nostra tradizione culinaria fin dalla notte dei tempi, i dietologi presero ad accusarlo di essere eccessivamente ricco di grassi di origine animale e colesterolo e lo misero al bando.

Due miti da sfatare

Oggi, con decenni di ritardo, la scienza fa *mea culpa* e riabilita questo antico alimento, ridimensionando drasticamente i rischi per la salute associati a un suo consumo moderato. A quali nuove scoperte scientifiche dobbiamo questa inversione di rotta? Innanzitutto, l'equazione secondo la quale una dieta ricca di colesterolo sarebbe all'origine di malattie cardiovascolari si è rivelata errata, perché basata sulla falsa assunzione che il colesterolo alimentare, ovvero assunto attraverso il cibo, influenzi direttamente i livelli di colesterolemia. Le ultime scoperte dimostrano al contrario che il colesterolo alimentare contribuisce solo per un misero 5-10% al livello totale di colesterolemia e che il restante 90-95% dello steroide in questione è biosintetizzato direttamente dal nostro organismo. Schivare dunque gli alimenti ricchi di colesterolo serve a poco o a nulla. Il colesterolo, del resto, è una molecola essenziale per il corretto svolgimento di vari processi biologici, il che spiega la nostra capacità di



biosintetizzarlo senza doverlo ricavare dall'alimentazione.

«Invece di mettere all'indice gli alimenti ricchi di colesterolo, sarebbe stato più opportuno consigliare di consumare con moderazione quelli ricchi di acidi grassi saturi» commenta Stefano Banni del dipartimento di biologia sperimentale dell'Università di Cagliari. «La nocività di queste molecole consiste proprio nella loro dimostrata capacità di rallentare l'*uptake* del colesterolo presente nel sangue da parte dei tessuti, col risultato che una dieta ricca di grassi saturi si traduce – questa sì – in un aumento della colesterolemia nel sangue e, quindi in un aumento del rischio di malattie cardiovascolari. In particolare, da alcuni anni sappiamo che i veri nemici per la salute sono i grassi trans, di cui sono molto

La margarina e, in generale, la famiglia degli oli idrogenati industrialmente, sulla nostra tavola da pochi decenni, sono di gran lunga più dannosi di alcuni antichi alimenti di origine animale come il burro e il formaggio, perché contengono grandi quantità di insidiosi grassi trans, molecole non naturali e nocive anche a basse concentrazioni

Cheeeese!



Nella sequenza fotografica, fasi successive della lavorazione del caciocavallo podolico del Gargano.



© A. Peroli, 2007

ricchi prodotti ottenuti industrialmente come la margarina e tutta la famiglia degli oli parzialmente idrogenati».

Per quanto ironico possa sembrare, la crociata contro il colesterolo coincide, agli inizi degli anni Sessanta, proprio con un boom di questi prodotti (il cosiddetto “boom delle margarine”). Essendo di origine vegetale e quindi esenti da colesterolo, si credette a torto che margarina e derivati fossero una sana alternativa al burro. Ma la cura si rivelò peggiore del male: la margarina e, in generale, la famiglia degli oli idrogenati industrialmente – sulla nostra tavola da pochi decenni – sono di gran lunga più dannosi di alcuni antichi alimenti di origine animale come il burro e il formaggio, perché contengono grandi quantità di insidiosi grassi trans, molecole non naturali e nocive anche a basse concentrazioni. Si trattò di un terribile equivoco, di cui paghiamo le conseguenze ancora oggi. Negli ultimi anni, per fortuna, si è avuta una repentina presa di coscienza, anche da parte delle autorità: negli Usa i grassi trans devono essere dichiarati sull’etichetta, mentre in Danimarca e nei ristoranti di New York sono stati addirittura banditi.

Il formaggio ha un tenore molto basso in acidi grassi trans e tra l’altro, poiché si è dimostrato che i trans “naturali” non sono dannosi quanto quelli prodotti durante la lavorazione industriale, non rientra in questa

categoria di alimenti. Il formaggio contiene, certamente, acidi grassi saturi. Ma anche a tal riguardo, le ultime scoperte scientifiche sfatano un altro mito. «Da anni non si fa che ripetere che i grassi saturi di origine animale sono dannosi alla salute. Oggi sappiamo che lo sono, ma non in assoluto, bensì solo oltre un certo livello. Anzi, da qualche anno sappiamo che il nostro organismo non li sintetizza in quantità sufficiente e che una certa quantità, lungi dall’essere nociva, è addirittura essenziale per un corretto metabolismo. Una dieta che li escluda completamente, in maniera radicale, come è andato di moda in passato, è quindi da considerarsi controproducente, soprattutto se sono sostituiti da acidi grassi omega 6 come l’acido linoleico». Morale della favola: chi nei trascorsi anni si è privato del formaggio per tenere a bada il livello di colesterolemia nel sangue si è inflitto un’inutile privazione.

Un dessert particolarmente salutare

«Grazie a certe scoperte scientifiche, che hanno segnato la fine della fobia nei riguardi del colesterolo e dei grassi di origine animale, ma anche grazie a certe associazioni come Slow Food, il formaggio e altri prodotti tradizionali di origine animale, come il lardo, sono oggi ampiamente rivalutati» osserva Banni con compiacimento. «Del resto, come si fa a



© A. Peroli, 2007



© A. Peroli, 2007

«Grazie a certe scoperte scientifiche, che hanno segnato la fine della fobia nei riguardi del colesterolo e dei grassi di origine animale, ma anche grazie a certe associazioni come Slow Food, il formaggio e altri prodotti tradizionali sono oggi ampiamente rivalutati. Del resto, come si fa a demonizzare un prodotto naturale come il formaggio, che consumiamo da oltre 6000 anni? L'uomo si è evoluto con il formaggio e il formaggio, possiamo dirlo, si è evoluto con noi»

libero di pascolare e di nutrirsi di sana erba fresca» spiega Banni. «In quel caso il Cla può arrivare a costituire fino al 4% della materia grassa. Questa percentuale scende, invece, a valori nettamente più bassi (compresi tra lo 0,5 e l'1%) se si prendono in esame formaggi ottenuti con procedure più industriali». Generalmente i formaggi di capra e pecora sono quelli a più alto tenore di Cla, ma esistono anche vari esempi di formaggi di latte vaccino che smentiscono questo fatto. «Se si obbliga la vacca

demonizzare un prodotto naturale come il formaggio, che consumiamo da oltre 6000 anni? L'uomo si è evoluto con il formaggio e il formaggio, possiamo dirlo, si è evoluto con noi».

Questo antico alimento, inoltre, non si limita a essere gradevole al palato, ma presenta anche notevoli pregi sotto il profilo nutrizionale. Mangiarlo, come confermano le ultime scoperte, fa bene alla salute. Oltre a essere ricco di calcio e proteine, il formaggio è fonte insostituibile di una molecola particolarmente benefica, l'acido linoleico coniugato (Cla)². Si tratta di una molecola estremamente versatile, capace di proteggerci dall'insorgenza di tumori e dallo sviluppo di arteriosclerosi, di stimolare alcune funzioni immunitarie e perfino di migliorare il profilo glicemico dei malati di diabete di tipo 2. Individuato nel latte negli anni Trenta, è solo negli anni Novanta che il Cla ha destato l'attenzione dei nutrizionisti molecolari per le sue straordinarie qualità protettive.

Ma, attenzione, non tutti i formaggi sono uguali! Gli ultimi risultati dell'équipe di Banni mostrano chiaramente che il tipo di allevamento influenza profondamente il prodotto sotto il profilo nutrizionale. Il contenuto in Cla, in modo particolare, dipende strettamente dalla dieta del ruminante. «Il massimo della concentrazione di Cla nel formaggio, e quindi anche dei benefici per la salute, si ottiene quando l'animale è lasciato

a seguire una dieta particolare, si può arrivare addirittura ad un tenore in Cla dell'8%!».

Al momento Banni sta portando a termine uno studio, finanziato dal Ministero, su persone leggermente ipercolesterolemiche, con l'obiettivo di determinare la dose oltre la quale il consumo di formaggio può risultare dannoso. Quanto formaggio possiamo mangiare senza sentirci in colpa? «È presto per dirlo» risponde il professore. «Al momento il mio consiglio è quello di seguire la tradizione e di consumarlo in quantità moderate. Il formaggio si apprezza maggiormente se mangiato a piccole dosi, magari a fine pasto, a mo' di dessert». Come recita il proverbio, «al contadin non far sapere, quanto è buono il formaggio con le pere». ☺

Note

1. D. Kritchevsky, *Cholesterol*, New York 1958. Id., "Food Lipids and Atherosclerosis", in R.E. McDonald, D.B. Min (edd.), *Food Lipids and Health*, New York 1996, pp. 19-34..
2. Ip. Clement et al., "Conjugated Linoleic Acid-Enriched Butter Fat Alters Mammary Gland Morphogenesis and Reduces Cancer Risk in Rats", *The Journal of Nutrition* 129 (1999) pp. 2135-2142.