

Si parla dell'olio di palma

L'Istituto Superiore di Sanità ha redatto un "Parere Tecnico Scientifico" sull'eventuale tossicità dell'olio di palma come ingrediente alimentare.

L'olio di palma deriva dalla polpa del frutto della palma da olio ed è un grasso di consistenza solida a temperatura ambiente. In Europa l'olio di palma viene utilizzato dopo raffinazione, nella forma incolore. Anche dai semi della palma si ricava un olio, l'olio di palmisto, utilizzato in ambito alimentare quasi esclusivamente per glasse e decorazioni dei prodotti dolciari.

Il consumo dell'olio di palma in Europa si attesta intorno al 12% del totale mondiale, in USA al 3%. L'olio di palma viene utilizzato per l'80% nel settore alimentare (olio per la frittura, margarine, prodotti di pasticceria e da forno e gran parte dei prodotti alimentari trasformati).

L'olio di palma grezzo è costituito per quasi il 100% di grassi (lipidi), per di più come trigliceridi (costituiti da una molecola di glicerolo e 3 di acidi grassi). **Gli acidi grassi presenti nell'olio di palma sono per il 50% saturi (in prevalenza acido palmitico) e per il 50% insaturi (per di più acido oleico).**

L'olio di palma presenta un contenuto di acidi grassi saturi superiore alla maggior parte degli altri grassi usati in alimentazione, quali olio di semi di girasole, olio di soia e margarine vegetali, che hanno un minor contenuto percentuale di acidi grassi saturi e un maggior contenuto di acidi grassi mono/polinsaturi. Solamente l'olio di cocco mostra contenuti ancora superiori.

In ambito alimentare l'olio di palma trova largo impiego in quanto la prevalenza di acidi grassi saturi gli conferisce solidità a temperatura ambiente e inoltre perché l'olio di palma contribuisce a conferire gusto, friabilità e croccantezza ai cibi; esso li rende inoltre più resistenti ai processi di ossidazione e irrancidimento. **L'olio di palma è andato a sostituire gli acidi grassi idrogenati (margarine), considerati dannosi per la salute a causa dell'elevato contenuto di acidi grassi trans (particolare conformazione geometrica) e il cui consumo alimentare deve essere quanto più basso possibile.**

L'acido palmitico (acido grasso saturo), contenuto in larga quantità nell'olio di palma, è l'acido grasso saturo prevalente nella dieta dell'uomo ed è anche sintetizzato a livello

endogeno dall'organismo umano. E' l'acido grasso saturo più rappresentato nel latte materno, dove in media rappresenta il 20% dei lipidi totali.

Gli acidi grassi saturi esercitano molte funzioni fisiologiche e inoltre un grammo di acidi grassi saturi fornisce 9 Kcal di energia. La necessità di acidi grassi saturi varia in funzione dell'età ed è maggiore durante i primi anni di vita, quando i processi metabolici mediati da questa classe di nutrienti sono maggiormente attivi.

Attualmente non è ancora del tutto chiaro scientificamente quanto il consumo di acidi grassi saturi possa essere dannoso alla salute, in particolare all'apparato cardiovascolare. Resta comunque valida la raccomandazione di mantenere l'assunzione di grassi saturi al di sotto del 10% delle calorie totali giornaliere (circa 200 in un fabbisogno teorico di 2000 kcal, pari a circa 22 grammi), come suggerito dai LARN, edizione 2014.

Nel documento redatto dall'Istituto Superiore di Sanità sono stati paragonati, attraverso una revisione della letteratura scientifica sull'argomento, gli effetti dell'uso alimentare dell'olio di palma con quello di altri grassi alimentari, vegetali ed animali sul profilo lipidico plasmatico in soggetti sani. Il consumo alimentare dell'olio di palma aumenta la concentrazione plasmatica del colesterolo totale, del colesterolo LDL (cosiddetto colesterolo cattivo) e del colesterolo HDL, rispetto all'uso di altri oli vegetali, mentre non modifica in maniera significativa la concentrazione plasmatica di trigliceridi.

Gli studi finora effettuati (peraltro eterogenei) evidenziano che gli effetti sul colesterolo totale e sul colesterolo LDL, indotti dal consumo di olio di palma non sono significativi nei soggetti normo-colesterolemici e giovani, mentre diventano significativi all'aumentare dell'età dei soggetti considerati e della quantità di calorie ingerite come grassi. **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 saturi e mono/polinsaturi, quali, ad esempio, il burro.**

Fasce di popolazione quali bambini, anziani, dislipemici, obesi, pazienti con pregressi eventi cardiovascolari, ipertesi risultano essere più vulnerabili rispetto alla popolazione generale.

Nel contesto di un regime dietetico vario e bilanciato, comprendente alimenti naturalmente contenenti acidi grassi saturi (carne, latticini, uova) c'è la necessità di

contenere il consumo di alimenti apportatori di elevate quantità di grassi saturi i quali appaiono moderatamente in eccesso nella dieta delle fasce più giovani della popolazione italiana. Inoltre il consumo totale di acidi grassi saturi nella popolazione pediatrica italiana (3-10 anni) sarebbe superiore all'obiettivo suggerito per la prevenzione (< 10% delle calorie totali giornaliere).

La **Società Italiana di Pediatria** in un articolo pubblicato recentemente ribadisce come la valutazione degli effetti sulla salute di un alimento o ingrediente non possa prescindere dall'analisi del regime dietetico complessivo e dello stile di vita. **Viene sottolineato come una buona aderenza alla dieta mediterranea garantisca un apporto di grassi saturi inferiore al 10% attualmente suggerito per la prevenzione.** D'altra parte il consumo di oli vegetali raffinati (es. margarine, patate fritte, cioccolati spalmabili) ha dei rischi sulla salute dovuti all'uso di alte temperature (circa 200° C) per la raffinatura (EFSA Journal 2016).

La Società Italiana di Pediatria indica **Le 5 regole per uno spuntino sano per il bambino:**

1. Fare merenda è una buona abitudine: non saltarla.
2. La merenda deve solo ricaricarti, non deve farti arrivare troppo sazio al pasto successivo, ma neanche troppo affamato.
3. Varia la merenda in modo da variare anche i nutrienti che ti fornisce: alterna della frutta fresca a uno yogurt, a una piccola porzione di pane e marmellata o pane e miele o a del pane con verdure, o a 3-4 biscotti secchi, meglio se fatti in casa.
4. Cerca di non mangiare lo spuntino mentre studi o guardi la televisione.
5. Nel corso della giornata muoviti spesso, in modo da tenerti sempre in forma.



Fonti:

- Prot. ISS 26341/SVSA-AL.22. Dipartimento di Sanità pubblica e Sicurezza Alimentare (oggetto:OLIO DI PALMA);
- pediatria, magazine della Società Italiana di Pediatria, volume 6/numero 4/giugno 2016.