

In forma con i grassi

Elisabeth Kühne Gautschin

VIVERE PIÙ A LUNGO - CON I GRASSI GIUSTI

A cosa pensiamo, normalmente, quando udiamo la parola grassi? Con molta probabilità al **sovrappeso** e al **colesterolo** ma contemporaneamente a qualcosa di saporito e gustoso. Sicuramente sappiamo inoltre che sono un'importante **fonte energetica**. Tuttavia, è necessario sapere che i grassi come noi li intendiamo non sono sempre e soltanto responsabili di malattie cardiovascolari e di obesità, bensì costituiscono anche e soprattutto alcune fra le fondamentali materie prime necessarie per il mantenimento della nostra salute, fatto che molto spesso tendiamo a trascurare.

I grassi forniscono il **40% delle calorie giornaliere** e sono nascosti per lo più negli alimenti lavorati (salse, alimenti pronti, ecc.) , la parte restante invece la si trova sotto forma di alimenti molto concentrati (burro, margarine, oli).
Come consumatori sappiamo vagamente che i **grassi vegetali** sono benefici mentre quelli **animali** sono spesso dannosi, oppure che l'olio d'oliva è il migliore e che il colesterolo è nocivo al cuore.

Attraverso alcune modifiche nella nostra alimentazione, come per esempio l'impiego di grassi più sani, si possono raggiungere considerevoli traguardi nel mantenimento della nostra salute, e ciò significa, simultaneamente, guadagnare più gioia di vivere.

Per poter vivere il nostro organismo necessita di 50 sostanze di base e senza queste materie prime la vita non sarebbe possibile. Vi fanno parte gli zuccheri semplici e complessi, gli amminoacidi, i grassi (fra i quali si distinguono i trigliceridi, gli acidi grassi ed il colesterolo), le vitamine, i minerali, gli oligoelementi e l'acqua. Una parte di essi è essenziale per le funzioni organiche, significa che è indispensabile assumerli attraverso la dieta poiché il nostro organismo non è in grado di fabbricarli. Per questo motivo esistono **acidi grassi essenziali** e non, come pure aminoacidi essenziali e non.

Gli **acidi grassi omega-3 (acido alfa-linolenico)** e gli **acidi grassi omega-6 (acido linoleico)** sono entrambi essenziali. Provergono dagli alimenti vegetali e sono necessari per numerosi processi metabolici all'interno dell'organismo. È dunque importante introdurre con l'alimentazione la giusta proporzione di omega-3 e omega-6.

Oggigiorno purtroppo molti di noi si sono abbonati al fast food ed al cibo spazzatura, abitudini che ci portano a consumare 20 volte più omega-6 rispetto agli omega-3. Gli eschimesi e i giapponesi, per contro, assumono naturalmente grandi quantità di omega-3 nutrendosi prevalentemente di pesce, per questa ragione possono vantare una più lunga aspettativa di vita rispetto agli occidentali. Vale dunque il motto:

“ Il segreto per godere di buona salute durevolmente non è tanto un minore consumo di grassi, quanto piuttosto la scelta dei grassi giusti”.

Qui di seguito diamo uno sguardo indietro nel tempo: a partire da 100'000 milioni di anni fa si sono susseguite varie generazioni che hanno fatto esperienza di stili di vita molto differenti fra loro:

- 120'000 generazioni di cacciatori e raccoglitori
- 500 generazioni di agricoltori
- 10 generazioni attraverso il mondo industrializzato a partire dalla rivoluzione industriale
- 1 generazione (quella attuale) nel mondo dell'informatica

Com'era l'alimentazione dei primi uomini ai tempi della pietra? Che ruolo avevano i grassi?

Cacciatori e raccoglitori erano soliti nutrirsi di cervella, polpa delle ossa (midollo), interiora, carne, tessuti grassi, uova, insetti, pesci, frutti di mare, noci, frutti, radici, verdure selvatiche, miele selvatico e semi oleosi.

Apporto di grassi (fonte)	Composizione
grasso della carne e del midollo	soprattutto grassi saturi e insaturi (acidi oleici e omega-9)
cervella	soprattutto acido arachidonico (AA, ossia un tipo di omega-6), EPA e DHA (acidi grassi di tipo omega-3)
piante verdi, noci e semi	soprattutto alto apporto di omega-3
cereali e soja	piccole quantità di omega-6

SOVRADDOSAGGIO DI CARBOIDRATI

Secondo i risultati di 20 anni di ricerche condotte da Udo Erasmus, i grassi, contrariamente a ciò che comunemente crediamo, non giocano un ruolo di primo piano nel controllo del peso. Infatti, spesso, pur assumendo pochi grassi continuiamo ad ingrassare! A cosa è dovuto ciò? Accade di frequente che un diminuito apporto di grassi nella dieta viene compensato con un più elevato consumo di **carboidrati**, soprattutto sotto forma di cibi preconfezionati, fast food, pasticceria, torte, pasta, patate, patatine chips, zucchero e dolci. Gli alimenti glucidici sono a buon mercato e semplici da preparare e inoltre si conservano a lungo. Decisivo è che i carboidrati possono creare una sorta di **dipendenza**: essi fanno aumentare il tasso di zucchero nel sangue perciò il pancreas rovescia l'ormone **insulina** nella circolazione per riequilibrarne la concentrazione. Attraverso l'attività dell'insulina i carboidrati vengono trasformati in glucosio e trasportati ai muscoli per essere convertiti in energia. L'insulina reagisce molto sensibilmente ai carboidrati: con più il loro apporto è elevato, maggiore è la quantità d'insulina da produrre necessaria a trasportare via il contenuto di glucosio dal sangue. Se il consumo di zucchero aumenta rapidamente, il corpo è sottoposto ad un grave stress al punto che l'iperfunzionamento finisce per portare all'improvviso ad un abbassamento degli zuccheri altrettanto brusco. Un rapido calo di zucchero nel sangue provoca stanchezza, debolezza e continua sensazione di fame, di conseguenza si

crea una continua, ripetitiva **"fame di zucchero"**. Viene così a crearsi un **circolo vizioso** in cui il tasso di zucchero nel sangue aumenta e diminuisce drasticamente in continuazione.

Attraverso la digestione, i carboidrati sono trasformati nel corpo in **glucosio**, uno zucchero che serve per produrre soprattutto energia. Esso viene velocemente assorbito nella circolazione sanguigna per essere in seguito assimilato dalle cellule, seguendo il normale corso metabolico.

Tuttavia, se il glucosio viene assorbito più velocemente rispetto alla capacità del corpo di bruciarlo, allora la conseguenza è **l'innalzamento della glicemia**, ossia dei valori di zucchero nel sangue. I dolci portano molto presto ad un rialzo del tasso glicemico, soprattutto i prodotti a base di farina bianca raffinata.

Qualsiasi fonte di carboidrati alza il tasso di zucchero nel sangue se l'apporto è maggiore rispetto a quanto le cellule utilizzano per ottenere energia. Ciò può minare la nostra salute, infatti stiamo parlando del principio alla base del **diabete**. Un'elevata glicemia può portare, alle estreme conseguenze, alla morte e al coma.

Il nostro corpo possiede un naturale meccanismo di protezione per diminuire il tasso glicemico, servendosi dell'insulina: quando le cellule ricevono glucosio senza averne bisogno, allora il glucosio si comporta come un ormone attivando il gene che sintetizza i grassi, presente in tutte le cellule del corpo. La funzione di questo gene è dunque quella di trasformare il glucosio in grasso. Ciò non significa che lo zucchero è grasso, tuttavia non vi è una grande differenza poiché lo zucchero nel corpo, come abbiamo visto, può appunto trasformarsi in grasso, soprattutto grasso non salutare.

Per finire, **gli zuccheri o si bruciano (attraverso il movimento, l'attività sportiva), oppure andranno a costituire cuscini di grasso.**



Meglio è:

- **mangiare meno carboidrati**
- **sostituire di preferenza i carboidrati con proteine o grassi**
- **consumare verdura e frutta a sufficienza**
- **non dimenticare di consumare più noci e semi**

I GRASSI CHE CI MANTENGONO IN FORMA

Gli **omega-3** e gli **omega-6** giocano un ruolo importante nel favorire il metabolismo dei grassi, soprattutto gli omega-3.

L'assunzione di omega-3 ammonta oggi ancora a 1/6 rispetto alla quantità che si assumeva nel 1850. Durante tutto questo periodo la nostra alimentazione è stata molto carente di questi importanti acidi grassi. In paragone tuttavia, la quantità di omega-6 assunti negli ultimi 100 anni è più che raddoppiata.

Le persone che seguono una dieta povera di grassi e che simultaneamente assumono grassi artificiali provenienti da alimenti industriali lavorati, accusano, con molta probabilità, carenze di omega-3 e omega-6.

Il segreto sta..... nel sapere dove dimorano indisturbati, ossia ancora inalterati, questi acidi grassi essenziali.

Nella margarina, in teoria, vi sono elevate quantità di omega-6, tuttavia sono presenti nella **forma trans** e non in quella naturale cis, poiché vengono alterati attraverso il processo di idrogenazione (solidificazione degli oli di girasole impiegati per confezionare le margarine). Infatti, processi quali l'azione del calore (**a partire da 150°C**) ma anche la luce, l'aria, la raffinazione e altri tipi di alterazioni, contribuiscono a trasformare gli acidi grassi nella forma trans. Alte temperature si raggiungono per esempio nelle frittiture, negli arrostiti e nei processi di **idrogenazione** come durante la produzione delle margarine. Quest'ultimo processo ha lo scopo di trasformare gli oli fluidi in grassi che si conservano più a lungo e che sono più a buon mercato. Gli acidi grassi trans provengono soprattutto dai prodotti di panetteria, dai dolci, le torte, i biscotti, le barrette al muesli, i crackers, le crêpes, i cereali per la colazione, le zuppe istantanee, le barrette al cioccolato, i dessert, le torte alla frutta, le chips, i piatti pronti...

Il problema è che su nessuna etichetta sta scritto se si tratta di grassi trans oppure no, poiché questi grassi non provocano nessun aumento di elettroni nei test. **Eppure, i grassi trans ostacolano i processi di scambio delle cellule bloccando la respirazione cellulare.** Meglio quindi evitarli.

Altrettanto nociva è la **raffinazione** applicata agli oli alimentari di produzione industriale che li rende incolori, insapori e inodori, come accade allo zucchero bianco in paragone quando viene lavorato a partire dalla canna da zucchero.

Anche un **utilizzo eccessivo di acidi grassi saturi** (presenti soprattutto negli alimenti di origine animale) crea problemi di salute. I grassi presenti nella carne di maiale, vitello, agnello e nei latticini sono grassi naturali e non sintetici. Il corpo umano li utilizza per costruire le membrane oppure come riserva energetica o come carburante, dunque sono anch'essi indispensabili,

come quelli insaturi, se presi a giuste dosi. Possono tuttavia causare problemi quando ne consumiamo più del necessario: un loro sovraddosaggio favorisce la crescita di placche arteriose, disturba la funzione dell'insulina e quella degli acidi grassi essenziali. Maggiore è il consumo di acidi grassi saturi e maggiore è il bisogno di integrarli con i grassi buoni, cioè gli acidi grassi essenziali omega-3 e omega-6.

GLI ACIDI GRASSI ESSENZIALI

Omega-3 e omega-6 sono molto sensibili alla luce, agli acidi e alle alte temperature. Abbiamo bisogno giornalmente molte più quantità di acidi grassi essenziali rispetto a qualsiasi altra sostanza nutriente elementare, infatti gli acidi grassi essenziali sono i nutrienti più importanti di cui il corpo necessita, ragione per la quale andrebbero assunti **a cucchiariate** anziché col contagocce.

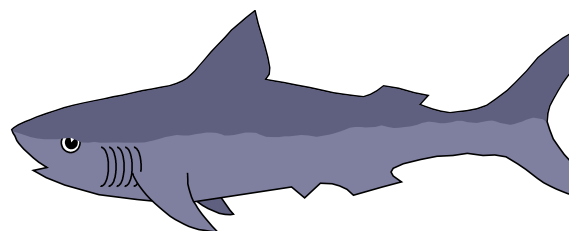
Proporzione di omega-6 e omega-3 nella dieta di alcune culture:

tempi della pietra: società di cacciatori e raccoglitori	1:1 (1 parte di omega-6 per 1 parte di omega-3)
Greci, prima del 1960	2:1
Giapponesi oggi	4:1
USA oggi	17:1
Inghilterra e Nord Europa oggi	15:1
Germania oggi	12/15:1
Paesi mediterranei	6:1
Eskimo	1:2,5
nel cervello dei mediterranei e degli eskimesi vi sono le stesse q di omega-6 e omega-3	1:1
latte materno (a seconda dell'alimentazione della mamma)	5:1 / 15:1
proporzione ideale di omega-6 e omega-3 secondo U. Gonder	1:1 / 5:1

In base alla sua esperienza, U. Erasmus impiega per bilanciare le nostre carenze di acidi grassi essenziali non soltanto olio di lino, ricchissimo di omega-3 (1:4), bensì preferisce una miscela di oli che fornisca una proporzione di omega-6 e omega-3 di 1:2.

Gli acidi grassi essenziali negli alimenti

strutto di maiale	8:1
grasso del pollo	20:1
strutto di oca	8:1
grasso di manzo:	
da allevamento intensivo	10:1 / 12:1
da pascolo	1,5:1
sego del manzo (grasso bovino)	1:1
burro	1,5:1 / 2:1
burro fuso	1,5:1 / 2:1
salmone selvatico crudo	1:4
salmone da allevamento	1:1
aringa	1:1 / 1:8
sgombro crudo	1:2,5
gamberetti cotti	1:2 / 1:3,5
tonno	14:1
trota selvatica cruda	1:2,3
trota da allevamento cruda	1:1,3



GLI OLI VEGETALI, QUANTE OPPORTUNITÀ

La natura ci ha messo a disposizione molti frutti e semi che sono adatti per trarne degli oli. Ciò che è molto interessante è che nessun olio vegetale eguaglia un altro e dunque la loro composizione di acidi grassi essenziali è molto variata. Di conseguenza, questi oli possono essere utilizzati per diversi scopi.

Importante è che non si abbiano segni di fumo provenienti dalla cucina! Non appena fuma, il grasso comincia a trasformarsi e a decomporsi formando sostanze nocive alla salute.

Tipo di olio	Impiego	Composizione primaria (contiene soprattutto)	Composizione secondaria (contiene anche in parte)
o. di albicocca	cosmetica	omega-9	omega-6
o. di avocado	idem	idem	idem
o. di borragine	compl. alimentare	omega-6 e GLA	omega-9
noci di Acajou	alimentazione	omega-9	omega-6
o. di cartamo	insalata e piatti lessi	omega-6	omega-9
o. di cartamo high oleic	arrosti e frittture	omega-9	omega-6
o. di arachidi	insalata e piatti al vapore	omega-9	omega-6
o. di rosa canina	compl. alimentare	omega-3	omega-6
o. di canapa	idem	omega-3 e GLA	omega-6
o. di nocciola	per insaporire	omega-9	omega-6
burro di cacao	cioccolata	acidi grassi saturi	omega-9
grasso di cocco	arrosti e frittture, cottura al forno, panetteria e pasticceria	idem	idem
o. di semi di zucca	compl. alimentare/ per insaporire	omega-6	omega-3
o. di lino	compl. alimentare	omega-3	omega-6 e -9
o. di noci macadamia	arrosti, per insaporire	omega-9	acidi grassi saturi
o. di germi di mais	insalate e piatti al vapore	omega-6	omega-9
o. di mandorle	per insaporire	omega-9	omega-6

o. di enotera	compl. alimentare	omega-6 e GLA	omega-9
o. di oliva	insalate, piatti al vapore, arrosti	omega-9	omega-6
o. di palma	arrosti e frittura	a. grassi saturi	omega-9
noci para	alimentazione	omega-9	omega-6
pistacchi	alimentazione	idem	idem
o. di colza	insalate e piatti al vapore	idem	omega-3
o. di olivello spinoso	compl. alimentare	omega-6	omega-3
o. di ribes nero	idem	idem	idem
o. di cumino nero	idem	idem	omega-9
o. di sesamo nero	idem	rigenerante della pelle	
o. di sesamo	insalate e piatti al vapore	omega-6	omega-9
o. di soja	idem	idem	omega-9 e omega-3
o. di girasole	idem	idem	omega-9
o. di girasole high oleic	arrosti	omega-9	omega-6
o. di vinaccioli	insalate e piatti al vapore	omega-6	omega-9
o. di noci	insalate e per insaporire	omega-6	omega-9 e omega-3
o. di germi di grano	compl. alimentare	idem	idem

Commento alla tabella:

Gli **omega-9** sono acidi grassi insaturi che però non appartengono alla categoria degli acidi grassi essenziali. Il loro principale vantaggio è che si possono scaldare a temperature relativamente più elevate, non soltanto per saltare le verdure, bensì anche per arrostitire. In particolare, l'olio di girasole e l'olio di cartamo vengono offerti nei Reformhaus nella forma High Oleic e sono dunque ideali per arrostitire perché sono stati sottoposti ad un particolare trattamento. Questi oli, se scaldati nella loro forma originaria (cioè non high oleic), provocherebbero fumo divenendo nocivi alla salute.

GLA: L'ACIDO GAMMA LINOLENICO

Il GLA viene sintetizzato dal corpo umano sano a partire dall'**acido linoleico (omega-6)** a condizione che siano disponibili sia l'enzima necessario perché ciò avvenga, il **delta 6 desaturasi**, sia quantità sufficienti di acido linoleico.

Se l'enzima manca, non vengono prodotte quantità sufficienti di GLA e dunque nemmeno i prodotti del metabolismo necessari per il corretto funzionamento dell'organismo.

L'enzima Delta 6 desaturasi è la condizione necessaria in assoluto per sintetizzare gli acidi grassi essenziali, poiché trasforma l'acido linoleico (omega-6) proveniente dall'alimentazione in GLA, il quale è il **precursore delle prostaglandine**¹. Ricercatori hanno scoperto che l'attività dell'enzima viene bloccata da:

- **acidi grassi saturi**
- **acidi grassi trans**
- **diabete**
- **alcool**
- **l'età**
- **situazioni di stress**
- **alto tasso di colesterolo nel sangue (colesterolemia)**
- **carenze di zinco**

Questa difficoltà, vale a dire l'inattività dell'enzima nel metabolismo dei grassi, può essere evitata attraverso un'assunzione sufficiente di GLA, per esempio attraverso i prodotti della canapa (non il tè di canapa però, perché le foglie non contengono GLA, i semi invece sì), l'olio di enotera o di borragine.

Il GLA partecipa in modo determinante anche a livello della pelle, costituendo una barriera protettiva. Aiuta in caso di neurodermiti o desquamazioni provocate da un'alimentazione povera di acidi grassi essenziali. Sono molto utili anche contro i dolori provocati dalla sindrome premestruale, poiché fungono da ormoni.

¹ Prostaglandine = sostanze naturali che agiscono in modo simile agli ormoni partecipando a diverse funzioni del corpo, per esempio la vasodilatazione, la contrazione muscolare, la risposta infiammatoria.

Le prostaglandine

Sono sostanze simili agli ormoni e vengono sintetizzate dal corpo a partire dagli acidi grassi essenziali.

I loro compiti sono molteplici: regolano lo sviluppo delle infiammazioni e del dolore e la secrezione di acido gastrico, regolano lo sviluppo di trombosi e sono importanti inoltre per una sana funzione della pelle.

Le prostaglandine sono presenti perlopiù nel tessuto connettivo e possono partecipare a numerose funzioni biologiche con attività simile a quella degli ormoni.

LA DOTTORESSA JOHANNA BUDWIG

Johanna Budwig era chimica e farmacista ed ha dedicato gran parte della sua vita nella ricerca sui grassi e più tardi all'aspetto terapeutico delle sue conoscenze. Ha sviluppato una cromatografia (Lipid-Dünnschicht-Chromatographie) che permette di rilevare la presenza di acidi grassi essenziali. Tra l'altro con questo metodo ha scoperto che, in caso di cancro, la percentuale di acidi grassi saturi presente nell'organismo aumenta fortemente mentre quella di acidi grassi insaturi viene ridotta di molto. La dottoressa Budwig ha analizzato tutti i grassi naturali e gli oli ed è giunta alla conclusione che nell'olio di lino la quantità di acidi grassi insaturi è massima (circa l'87% sul totale dei componenti dell'olio). Soprattutto, l'olio di lino contiene la più alta percentuale di acidi grassi polinsaturi omega-3 rispetto a tutti gli altri oli (55-65% di omega-3). Questa ricercatrice ha avuto molto successo grazie all'invenzione di una pietanza particolare, basata sulla combinazione di olio e proteine per la colazione, che ha preso il nome dalla sua ideatrice: la Crema Budwig.

☞ Secondo i nuovi studi: L'olio di lino non può essere preso continuativamente in quanto il suo alto contenuto in omega-3, ne limita l'uso per lo squilibrio che viene ad apportare rispetto agli omega-6.

Modo d'utilizzo appropriato: 1 cucchiaino per 3-4 settimane seguiti da 3-4 settimane di pausa.

 **Ricetta originale della crema Budwig**

3 C di olio di lino Demeter

2 C d' acqua di sorgente

100 g di quark Demeter magro

succo di 1 limone Demeter

a piacere, insaporire con frutta fresca, semi oleosi e spezie (cannella, vaniglia, coriandolo, cardamomo, buccia d'arancia)

Olio di lino + Quark: perché questa unione?

Nella ricetta l'olio di lino si lega agli amminoacidi delle proteine disponibili (in particolare alla cisteina) creando in questo modo un legame olio-proteine che dà vita alle lipoproteine. Questo tipo di legame è molto forte e non può più essere intaccato da sostanze acide, inoltre è solubile in H₂O, ciò significa che per l'assorbimento nel sangue non è necessaria la bile. Gli omega-3 dell'olio di lino si distribuiscono in questo modo entro breve tempo in tutto il corpo diffondendo le loro proprietà benefiche e protettive a tutte le cellule.

NUTROLIO

OLIO DI SEMI DI RAPA BIOLOGICO (SPREMITA A FREDDO)

NUTROLIO, questo nuovo olio, la cui caratteristica principale è rappresentata dal contenuto in omega-3, viene a colmare una lacuna sul mercato nel senso che l'olio di Lino, pur contenendo alte percentuali di omega-3, non può essere preso continuativamente: il contenuto del olio di lino troppo alto in omega-3 ne limita l'uso per lo squilibrio che viene ad apportare rispetto agli omega-6. L'equilibrato contenuto del NUTROLIO in omega-3 (11,5%) fa di quest'olio un ottimo integratore relativamente a questa famiglia di polinsaturi.

D'altra parte NUTROLIO non fa concorrenza al RIBOLIO (olio di semi di ribes nero) che contiene anche alte percentuali di omega-6 sotto forma di precursori molto attivi come l'acido gamma-linolenico.

NUTROLIO ha un ottimo gusto ed aroma che permettono il condimento di insalate ed altri cibi.

Il contenuto in vitamine E di NUTROLIO è anche molto alto (30mg/100g) e sarebbero sufficienti 2 cucchiaini per soddisfare il fabbisogno giornaliero di vitamina E.

Studi compiuti recentemente presso università dimostrano che con l'uso del NUTROLIO si abbassano i livelli del colesterolo del 10-15% alla fine di 6 settimane.

Modi di consumo del NUTROLIO: 1 o più cucchiaini consumati tal quali o con pane, cracker ed altri alimenti oppure come condimento.

I ingredienti dal NUTROLIO sono: 90% olio di semi di rapa, 10% olio di semi di Borragine

L'OLIO DI CUMINO NERO

Maometto, il profeta dell'Islam, scrisse: " il cumino nero guarisce tutte le malattie, fuorché la morte".

A livello botanico, il cumino nero non appartiene alla stessa famiglia del cumino tradizionale, pure nel gusto e nel profumo esistono considerevoli differenze.

Questo prezioso olio agisce da coadiuvante nelle terapie contro i sintomi seguenti:

- ⇒ **abbassamento delle difese immunitarie, cancro**
- ⇒ **allergie e sintomi reumatici**
- ⇒ **dermatiti ed eczemi**
- ⇒ **micosi**
- ⇒ **malattie dell'apparato respiratorio: asma, raffreddore da fieno**
- ⇒ **febbre e influenza da raffreddamento**
- ⇒ **parodontiti e gengiviti**
- ⇒ **disturbi del metabolismo (es. diabete)**
- ⇒ **disturbi allo stomaco e all'intestino**
- ⇒ **disturbi al fegato e alla cistifellea**

Raccomandazioni per l'assunzione:

2-3 volte al giorno 1 cucchiaino da the puro o assieme ai pasti

→**Come supplemento energetico-rinforzante:** preparare 1 grosso bicchiere di succo di carote, aggiungere 1 cucchiaino di olio di cumino nero e il succo di mezzo limone

→**In caso di raffreddamenti e febbre:** macinare o pestare in un mortaio 1 C di semi di cumino nero, 1 c di liquirizia, $\frac{1}{2}$ c di anice , 1 c di camomilla, mischiare tutto in una grande tazza e versarvi sopra dell'acqua bollente. Aggiungere una presa di pepe di Cayenna o di zenzero, filtrare dopo 10 min. e bere caldo.

→**Una famosa ricetta disintossicante:** mischiare 1:1 olio di cumino e di girasole e fare gargarismi in bocca facendo passare bene l'olio fra i denti per $\frac{1}{4}$ d'ora circa. Pulendo il cavo orale tutte le mattine seguendo questo metodo si aiuta a ripulire il corpo dalle tossine attraverso il muco e, in più, rafforza la faringe e la bocca.

PRESSIONE A FREDDO E PRIMA SPREMITURA - GLI OLI NATIVI

Per pressione a freddo si intende che l'olio in questione viene spremuto dai frutti/semi in modo meccanico e alla fine non viene raffinato.

In confronto, la maggior parte degli oli in commercio subiscono un trattamento di raffinazione durante la produzione, processo che altera la loro qualità.

È tuttavia importante sapere che spremitura a freddo non sempre significa a basse temperature. Infatti, quanto può scaldarsi un'oliva nera matura sotto il sole del meriggio oppure un seme di girasole sotto il sole francese nel bel mezzo del mese di agosto?

Per un olio alimentare con un'alta percentuale di acidi grassi insaturi processi quali la raffinazione e soprattutto l'idrogenazione sono molto dannosi perché li sottopongono a temperature troppo elevate. Tuttavia, queste temperature nocive possono essere raggiunte inconsapevolmente anche a casa nostra, nella padella o nella friggitrice (150°C)!!!

Per quanto riguarda il concetto di prima spremitura, vi è un presunto criterio di qualità accanto ad un'inesistente certezza legale. Nel migliore dei casi viene dichiarato che l'olio viene spremuto in modo meccanico, passa cioè attraverso una pressa, ossia non viene estratto tramite solventi chimici. Se però poi in seguito viene riscaldato e /o pure raffinato dopo la spremitura, non è chiaro, non si sa con esattezza. I produttori dei negozi Bio hanno, per queste ragioni, preso le distanze dalle ingannevoli denominazioni degli oli pressati a freddo vendendo prodotti garantiti che rispettano i criteri di qualità e vengono per questo certificati come "**nativi**", sinonimo di oli **naturali e originali**, non sottoposti dunque ad alcun trattamento.

Con questa etichetta (Nativ) essi possono essere facilmente contraddistinti da tutti gli altri oli di qualità inferiore.

Scegliendo un olio nativo andiamo sul sicuro perché deve necessariamente rispettare i seguenti criteri:

- deve provenire da materie prime esclusivamente biologiche
- si rinuncia a qualsiasi tipo di trattamento (raffinazione, riscaldamento,...)
- le materie prime sono ottenute unicamente da spremitura meccanica , senza precedente riscaldamento

Attenzione! I seguenti oli non possono essere classificati come "nativi", anche se vengono spremuti seguendo il medesimo accurato procedimento:

- **gli oli le cui materie prime vengono tostate prima della spremitura (olio di semi di zucca e olio di noci)**
- **gli oli che normalmente non provengono da materie prime biologiche (olio di germi di grano e di mais)**
- **tutti gli oli che sono stati precedentemente desodorizzati (quelli per cottura al forno, per arrostitire e i grassi usati per le frittiture)**

CONSERVAZIONE

Bisogna stabilire in modo definitivo che oli e grassi sono alimenti con durata di conservazione limitata, non sono conserve!

Vale inoltre la regola che **più alta è la percentuale di acidi grassi insaturi che l'olio possiede, più esso diviene sensibile e quindi più breve sarà la sua scadenza**. Questi oli, infatti, irrancidiscono in fretta, ossia il loro sapore e le loro proprietà benefiche tendono a deteriorarsi velocemente.

È fondamentale soprattutto tenerli al **riparo dalla luce e dall'aria**; una volta aperti, meglio conservarli nel frigorifero avendo cura di chiuderli per bene. Tutto ciò però non vale per l'olio d'oliva perché non sopporta temperature fredde, di conseguenza va conservato fuori dal frigorifero, nell'armadio della dispensa, altrimenti crea come dei fiocchi grumosi.

Per esempio, l'olio di lino dovrebbe, dopo l'apertura, essere consumato entro 3 settimane. Gli oli di girasole, di cartamo e di sesamo sono invece conservabili per 3 mesi dopo essere stati aperti. L'olio d'oliva, al contrario, è molto più resistente: può essere usato per ben 9 mesi.

Gli oli di cocco e palma vanno impiegati invece rispettando la data di scadenza riportata sulla confezione, sia chiusi che aperti, poiché contengono elevate quantità di acidi grassi saturi e sono quindi più stabili.



GLI OLI PER LA CURA DELLA PELLE

La maggior parte degli oli vegetali naturali bio possono essere usati come oli per il massaggio del corpo. I cosiddetti "oli grassi" o "oli vegetali", per distinguerli dagli oli essenziali (eterici), rendono infatti la pelle liscia, morbida ed elastica. Al contrario degli oli minerali, provenienti dal petrolio, gli oli vegetali vengono assorbiti attraverso la superficie cutanea e dunque vanno a riattivare dall'interno le funzioni della pelle.

In generale, per uso esterno vengono preferiti gli oli di mandorle o di sesamo, perché più neutri a livello di profumo. A scelta si possono in seguito arricchire e aromatizzare per creare un meraviglioso prodotto personalizzato per la cura della propria pelle (es. lavanda, limone, rosa...).

Gli oli vegetali organici, cioè di origine biologica, che si trovano nei Reformhaus, sono nel vero senso della parola nutrimento per la pelle, perciò non stupisce il fatto che alcuni terapisti consiglino gli oli vegetali sia per uso interno che per la pelle contemporaneamente.

Gli oli di borragine ed enotera sono molto efficaci per esempio per la pelle secca e irritata, il cumino nero per le allergie cutanee, sia se assunti per via orale sia se impiegati direttamente sull'epidermide.




GLI ACIDI GRASSI OMEGA-9

A lungo inosservato, tanta gente si è spesso più concentrata sugli oli di semi trascurando l'olio di oliva, ma ecco che ora si è riscoperto, finalmente, il suo potere salutare e soprattutto la sua grande versatilità. È il più ricco di acidi grassi omega-9 e per questo si presta ad essere pure riscaldato.

Il contenuto di omega-9 negli oli e nei grassi:

olio di oliva	78%
avocado	70%
strutto d'oca	57%
olio di cartamo	56%
uova	50%
arachidi	45%
strutto di maiale	44%
latte materno	36%
burro	29%
grasso del pollo	29%

 A proposito del prezzo degli oli, sarebbe bene ragionare in questo senso: quando si tratta di cambiare l'olio della macchina poche persone stranamente badano al costo, quando invece si parla di rifornire il nostro motore biologico, il corpo, allora all'improvviso gli occhi sono tutti puntati sul prezzo!

Il criterio su cui dobbiamo basare le nostre scelte deve essere e restare sempre, fondamentale, la qualità!

RACCOMANDAZIONI

In caso di infiammazioni (problemi articolari, reumatismi, problemi cutanei,..) è consigliabile un'integrazione alimentare con omega-3 e omega-6.

Si possono classificare principalmente 4 tipi di problematiche molto frequenti:

1. Problemi di pelle come eczemi, psoriasi, dermatiti, herpes

→**Ribolio (olio di semi di ribes nero)**

2. Allattamento, dolori mestruali e irregolarità del ciclo, menopausa, diabete

→**Olio di borragine, il Fiore della femminilità**

3. Problemi di movimento: arteriosclerosi, artrosi, reumatismi, poliartrite, etc.

→**Ivartritica (una speciale miscela di oli di germi di borragine, ribes nero e altri semi)**

4. Problemi al fegato, dolori

→**Nervolio (è l'olio più altamente digeribile fra tutti, ideale per dolori al fegato e difficoltà a sopportare i grassi)**

Informazioni aggiuntive su grassi e oli le potete trovare presso i centri Bio Casa.

Sull'autrice, Elisabeth Kühne Gautschin

**Consulente alimentazione 5 elementi
secondo la medicina tradizionale cinese**

Casa 5 stelle, 6597 Agarone

elisabeth@biocasa.ch

Tel 091 859 03 68

Fax 091 840 91 68

Spero di avere l'occasione di incontrarvi di nuovo e vi auguro buon divertimento nel meraviglioso mondo degli oli!

Agarone, luglio 2005

Literatura: - Grassi essenziali
- Fett
- Fit mit Fett

Dr. Giorgio Perotti
Ulrike Gonder
Dr. Udo Erasmus