

# L'olio di cocco è più salutare del burro?

## INDICE

■ [La verità scientifica:](#)

■ [Ricorda:](#)

■ [Leggi anche](#)

Sotto l'influenza delle ultime mode, sempre più persone sostituiscono il burro (e spesso anche l'[olio d'oliva](#)) con l'**olio di cocco** poiché lo considerano un **grasso** salutare, sicuramente più salutare del burro. Questo avviene soprattutto per la preparazione di torte, biscotti, pasticcini, pancakes e **dolci** di vario genere. Tuttavia, il fatto che l'olio di cocco derivi da un frutto che **sembra** salutare e ipocalorico non deve trarre in inganno. Infatti il burro è costituito per l'83% da grassi, di cui **solo il 49% sono saturi**, invece l'olio di cocco è fatto per il **99,9% di grassi** e, di questi, l'**87%** è rappresentato da **lipidi saturi**, cioè **la quasi totalità dell'alimento!** (Fonte [Crea](#)) Pertanto, la convinzione che l'olio di cocco sia più salutare e dietetico del burro è **totalmente priva di ogni fondamento scientifico**.

## La verità scientifica:

### • **Eccesso di grassi saturi e rischi per la salute**

I grassi saturi contenuti negli alimenti sono potenzialmente dannosi per la nostra salute perché un loro eccesso nella dieta aumenta il rischio di sviluppare [patologie del sistema cardiocircolatorio](#). Da questo punto di vista **non c'è differenza tra l'olio di cocco e il grasso della carne**, così come dimostrato da [questo studio](#) pubblicato sulla rinomata rivista scientifica Circulation. Vero è che nei grassi saturi di origine animale è presente il [colesterolo](#), ma è altrettanto vero che il giusto apporto di grassi (vegetali e animali) in una [dieta bilanciata](#) non conduce a un eccesso di colesterolo, un grasso comunque utile all'organismo.

### • **Caratteristiche dei grassi del latte**

Il [latte e i prodotti lattiero caseari](#) (burro incluso) contengono grassi saturi, però quelli del latte **sono diversi da quelli della carne** (bio-attività) perché secreti dalla mammella della vacca e rivestiti di uno [strato di lipoproteine](#). Il latte che diventa [Grana Padano DOP](#) viene decremato durante la sua lavorazione, perciò **contiene meno grassi** del latte intero con cui è prodotto e, di questi, il 28% sono monoinsaturi (come quelli dell'olio d'oliva) e il 4% polinsaturi (come quelli del [pesce](#)). Inoltre, questo formaggio è **naturalmente privo di lattosio** e può essere utilizzato anche tutti i giorni grattugiato (1-2 cucchiaini) per condire le pietanze [al posto del sale](#).

### • **Quanti grassi al giorno?**

I grassi non vanno eliminati dalla dieta perché forniscono **tanta energia** all'organismo (9 Kcal per grammo). I [LARN](#) (Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana) raccomandano ad adulti e anziani di trarre dai grassi circa il **30-35% delle calorie totali** necessarie per la giornata: il **10%** di tali calorie deve essere rappresentato dai **grassi saturi**, il **15-20%** dai **monoinsaturi** e il **5-10%** dai **polinsaturi** perché questi ultimi contengono gli Omega-3. L'importante è evitare l'assunzione dei [grassi trans](#).

## Ricorda:

L'olio di cocco è un'eccezione del mondo vegetale e **contiene più grassi saturi del burro**. Per restare in forma e in salute bisogna mangiare tutto, anche i grassi, ma nelle [giuste quantità e frequenze](#): scarica [questa App](#) gratuita e ottieni subito gustosi menu

equilibrati in macro e micronutrienti personalizzati sulla base del tuo fabbisogno calorico.

## **Collaborazione scientifica**

**[Dott.ssa Carolina Poli](#)**

*dietista specializzata in Alimentazione e Nutrizione Umana.*

### **AVVERTENZE**

Tutte le raccomandazioni e i consigli presenti in questo articolo hanno esclusivamente scopo educativo ed informativo e si riferiscono al tema trattato in generale, pertanto, non possono essere considerati come consigli o prescrizioni adatte al singolo individuo, il cui quadro clinico e condizioni di salute possono richiedere un differente regime alimentare. Le informazioni, raccomandazioni e i consigli sopracitati non vogliono essere una prescrizione medica o dietetica, pertanto il lettore non deve, in alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli dispensati dal proprio medico curante.