

Grassi saturi: cosa sono? Le differenze con i grassi insaturi e quanti assumerne al giorno



INDICE

I grassi saturi e la salute: cosa sono e dove si trovano

I **grassi saturi** sono presenti in moltissimi alimenti, sia di origine animale sia vegetale. Sono tantissimi gli **alimenti che contengono grassi saturi**: carne, uova, latte e latticini, crostacei, pesci, mitili, ma anche avocado, cocco, olio di palma, etc..

I **grassi saturi** vengono spesso indicati come i principali "nemici" della salute, ma questa semplificazione, pur partendo da raccomandazioni fondate, rischia però di far perdere di vista un concetto fondamentale della nutrizione moderna: la **"matrice nutrizionale"**, cioè l'insieme delle caratteristiche nutrizionali dell'alimento, il ruolo che ricopre nella dieta e le quantità consumate.

Nelle **etichette** degli alimenti (latte, carne, pesce, pane, etc.) le regole della Ue impongono d'indicare la quantità totale di grassi e dichiarare quella dei saturi (**grassi di cui saturi**) nonostante appunto **i grassi saturi non siano tutti uguali**. La decisione della commissione dell'EFSA* di non specificare la diversità tra i saturi può indurre il consumatore a credere **che gli acidi grassi saturi siano nocivi** nonostante alcuni, come quelli del latte di vacca, non siano uguali a quelli della carne e nel contesto dell'alimento abbiano un effetto favorevole sulla salute e che, inoltre, solo quelli non specificati siano buoni, cioè gli insaturi presenti negli alimenti vegetali, nel pesce, etc..

Grassi saturi, insaturi e saturi a catena corta

Tutti i **grassi** forniscono energia, partecipano alla produzione di ormoni, consentono l'assorbimento delle vitamine liposolubili e contribuiscono alla struttura delle membrane cellulari.

Secondo i LARN* della Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU), i **grassi** dovrebbero apportare circa il **20-35%** dell'energia giornaliera nell'adulto, **privilegiando i grassi insaturi** e mantenendo **l'apporto di grassi saturi inferiore al 10%** dell'energia

totale giornaliera, senza distinguere la loro composizione biochimica, es.: su **2000 kcal** i saturi non devono apportare più di **200 kcal**, apportando 9 kcal per grammo il consumo non dovrebbe superare **22,2 grammi**.

Negli ultimi anni, la ricerca ha evidenziato che **l'impatto dei grassi saturi sulla salute** non dipende soltanto dalla loro quantità, ma anche dalla **fonte alimentare** e dal contesto della dieta.

I grassi presenti nei prodotti lattiero-caseari, ad esempio, sono inseriti in una **matrice alimentare** complessa, costituita da **proteine ad alto valore biologico**, **calcio** altamente biodisponibile, **vitamine** del gruppo B, **vitamina B12**, numerosi composti bioattivi e una miscela di acidi grassi particolare.

Infatti:

100 grammi di latte di vacca intero contengono mediamente 3,6 grammi di grassi di cui:	
Saturi	62-63 % di cui il 5-7% di grassi a corta catena
Monoinsaturi	32-33 %
Polinsaturi	3-4 %

Quindi nel latte ci sono anche **grassi insaturi, detti anche buoni**, come i **grassi monoinsaturi** contenuti nell'olio **extravergine d'oliva** e i **grassi polinsaturi** che si trovano nel **pesce**, nelle **noci**, etc.

Ma tra i **grassi saturi del latte** ci sono anche **acidi grassi saturi a corta e media catena**, metabolicamente diversi rispetto a quelli di altri alimenti di origine animale come carne e **uova**.

Per alcuni aspetti, gli acidi **grassi a catena corta** hanno un effetto più favorevole alla salute: hanno un assorbimento rapido, un effetto neutro sul **colesterolo LDL** e tra loro c'è il **butirato** che ha un effetto **antinfiammatorio**, caratteristica tipica degli acidi grassi buoni.

Grassi saturi del latte, carne e uova

I **grassi saturi della carne** provengono dalla carcassa dell'animale e sono strutturati nel tessuto commestibile. I **grassi del latte** invece, per loro natura, sono **secreti** dalla **mammella della vacca** e costituiti da **triacilgliceroli** in forma di globuli rivestiti da una **membrana lipo-proteica**, chiamata MFGM (Milk Fat Globule Membrane), dalle funzioni metaboliche bioattive e con caratteristiche positive, anche se annoverate tra i grassi saturi.

Alcuni studi di intervento hanno evidenziato che gli effetti dei grassi saturi sulla colesterolemia possono dipendere dall'alimento che li contiene. In particolare, i grassi saturi presenti nei prodotti lattiero-caseari, soprattutto nei formaggi, non sembrano avere lo stesso effetto sul colesterolo LDL dei grassi saturi isolati o presenti in alimenti come il burro.

Tuttavia, le indicazioni nutrizionali attuali raccomandano di limitare l'assunzione complessiva di grassi saturi e di privilegiare fonti di grassi insaturi.

I grassi di latte e derivati possono quindi essere consumati senza limiti?

Risponde la Dott.ssa Raffaella Canello, nutrizionista:

“No. I grassi saturi non devono essere consumati senza limiti, ma un alimento non va valutato solo in base alla quantità di grassi saturi che contiene.

Oggi si considera sempre più importante la matrice alimentare, cioè l'insieme dei nutrienti e dei composti presenti in un alimento e il modo in cui interagiscono tra loro. I prodotti lattiero-caseari, pur contenendo grassi saturi, forniscono anche proteine, calcio e altri nutrienti importanti.

Alcuni studi suggeriscono che i grassi dei latticini possano avere effetti diversi rispetto a quelli presenti in alimenti ultraprocesati o carni lavorate. Rimane comunque importante consumarli nelle giuste quantità, all'interno di una dieta equilibrata.”

Il latte di vacca intero è un esempio significativo: contiene il 3,6% di **grassi**, di cui circa il 35% insaturi e il 5-7% a corta catena, il 3,3% di **proteine** con **aminoacidi essenziali**, è ricco di **calcio** e altri **minerali** essenziali con funzione **antiossidante**, vitamine del gruppo B, etc..

Il latte è anche l'alimento base per tanti latticini, tra cui lo **yogurt** e molti derivati come i formaggi freschi e stagionati.

Alcuni derivati sono di fatto un **concentrato di latte**, che a seconda delle lavorazioni apportano quantità differenti di nutrienti con diversi ruoli **ed effetti della matrice alimentare**.

Lo studio Cheese matrix effect rileva che il grasso del latte, consumato sotto forma di formaggio, sembra influenzare in modo diverso i lipidi del sangue rispetto agli stessi costituenti mangiati in matrici diverse, con un colesterolo totale significativamente inferiore osservato quando tutti i nutrienti vengono consumati all'interno di una matrice di formaggio.

Occorre quindi tenere conto della matrice dell'alimento che apporta grassi saturi per determinare la sua influenza sulle patologie cardiovascolari. In alcuni casi l'apporto complessivo dei nutrienti dell'alimento, assunto all'interno [dell'equilibrata alimentazione](#) è da considerare un alimento promotore di salute, nonostante la componente di grassi saturi.

Ad esempio, nel Grana Padano DOP:

- le proteine sono il **33% tra le quali i 9 aminoacidi essenziali**;
- la vitamina [B12](#) rappresenta circa il **38% del fabbisogno quotidiano**;
- il **28%** dei grassi sono **monoinsaturi**, il **4% polinsaturi** e l'**11% saturi a corta catena**;
- il [calcio](#) è **altamente biodisponibile**, contrariamente a quello contenuto in altri alimenti;
- ci sono quantità importanti di minerali, tra cui gli [antiossidanti](#), [zinco](#), [selenio](#) e la vitamina A;
- è naturalmente privo di [lattosio](#), quindi, può essere consumato anche da chi è intollerante allo zucchero del latte.

Per tutti questi motivi, formaggi come il Grana Padano DOP all'interno di una dieta equilibrata, sono considerati [alimenti funzionali che promuovono la salute](#).

Le linee guida della scienza [dell'alimentazione equilibrata](#) invitano a considerare la frequenza di consumo, le porzioni e l'equilibrio complessivo della dieta e a non classificare gli alimenti semplicemente come "buoni" o "cattivi", eccezion fatta per una serie numerosa di cibi le cui ragioni sono illustrate nell'articolo sugli [alimenti ultra-processati](#).

I grassi che fanno male: quali sono i grassi che rappresentano davvero un rischio per la salute? Scopriamo i grassi trans e idrogenati

Non tutti i **grassi alimentari** hanno lo stesso effetto sull'organismo.

I **grassi trans** e i **grassi idrogenati**, tipici degli alimenti ultraprocesati, non sono comparabili ai grassi insaturi e saturi.

Vediamo **perché i grassi trans fanno male**, qual è la **differenza tra grassi buoni e cattivi**, e cosa fare per **non rendere nocivo l'olio di frittura**.

La ricerca scientifica distingue chiaramente tra grassi che, se consumati con moderazione, fanno parte di una [dieta equilibrata](#) e grassi che invece è opportuno **limitare il più possibile**. Tra questi ultimi vi sono soprattutto i **grassi trans** di origine industriale, ottenuti attraverso il processo di idrogenazione parziale degli oli vegetali.

I **grassi trans** per molti anni sono stati utilizzati nella produzione di prodotti da forno, snack, margarine e **alimenti ultraprocesati**, perché miglioravano consistenza e conservabilità. Oggi sappiamo che aumentano il colesterolo LDL (quello cattivo), riducono il colesterolo HDL (quello buono), **favoriscono l'infiammazione** e sono associati a un maggiore **rischio di malattie cardiovascolari**. Per questo motivo il loro impiego è stato fortemente limitato in Europa e in molti altri Paesi.

Anche il modo in cui cuciniamo i grassi è importante. Gli oli e i grassi sottoposti ripetutamente a temperature molto elevate, come accade ad esempio con l'olio di frittura riutilizzato più volte, possono degradarsi e diventare nocivi per la salute.

È vero che tutti i grassi utilizzati in cucina possono essere nocivi?

Risponde la Dott.ssa Raffaella Canello, nutrizionista:

"I grassi non sono tutti uguali e, se scelti e utilizzati correttamente, sono una componente importante della dieta equilibrata.

*Il problema nasce soprattutto da un uso scorretto: temperature troppo elevate e il riutilizzo dell'olio di frittura possono favorire la formazione di sostanze indesiderate e pericolose. Per cucinare in modo salutare è preferibile scegliere grassi di buona qualità, come l'olio extravergine di oliva, evitare di riutilizzare l'olio e non portarlo oltre il punto di fumo per evitare la sua degradazione con formazione di **composti di ossidazione e sostanze indesiderate**, tra cui aldeidi, molecole che favoriscono lo stress ossidativo e infiammazione cellulare."*

Per friggere bene e in modo sano, per ottenere degli alimenti gustosi e non dannosi per la salute, i nostri esperti del Comitato Scientifico hanno preparato la guida ["Friggere nel modo giusto"](#) dove sono indicate le temperature limite del punto di fumo dei **grassi alimentari** maggiormente utilizzati per friggere.

Un altro aspetto spesso trascurato riguarda l'associazione tra **grassi di bassa qualità** e **zuccheri raffinati**, tipica di molti [alimenti ultraprocesati](#) e prodotti industriali come pane industriale, merendine, biscotti, dolci confezionati, snack e prodotti da fast food.

Il consumo quotidiano ed in porzioni eccessive di questi cibi contribuisce a favorire l'aumento di peso, la resistenza all'insulina, la steatosi epatica e il rischio cardiovascolare. In altre parole, il problema non è quasi mai un singolo nutriente isolato, ma un'alimentazione ricca di alimenti ultraprocesati e povera di cibi freschi.

L'approccio più corretto, oggi condiviso dalla comunità scientifica, è quindi quello di privilegiare **grassi di buona qualità**, come quelli **dell'olio extravergine di oliva**, della **frutta secca**, dei **formaggi stagionati** a pasta dura, delle **uova** e del **pesce**, limitando i grassi trans e gli alimenti **ultraprocesati**.

Per una corretta alimentazione e se preferisci non consumare carne, **puoi iscriverti gratuitamente a [Dieta Sostenibile Vegetariana](#)** un programma che prevede una dieta vegetariana con 4 menu settimanali di 35 pasti personalizzati per le calorie che dovresti consumare ogni giorno, dove **la carne è stata sostituita da uova, latticini e Grana Padano DOP**, anche in **[versione light](#)**, se preferisci fare attenzione alle calorie.

COLLABORAZIONE SCIENTIFICA

Dott.ssa Raffaella Cancellò,

Nutrizionista Ricercatrice, Dipartimento di Scienze mediche e Riabilitative a indirizzo endocrino-metabolico, Laboratorio di Ricerche in Nutrizione e Obesità, IRCCS-Istituto Auxologico Italiano Milano.

BIBLIOGRAFIA ESSENZIALE

Martini D, et al. Early Biomarkers, Risk Factors, and Functional Indicators of Healthy Longevity and Their Relationship with Diet. *Nutrients*. 2026 May 22;18(11):1664.

2020 Dietary Guidelines Advisory Committee, Dietary Patterns Subcommittee. *Dietary Patterns and Risk of Cardiovascular Disease: A Systematic Review: USDA Nutrition Evidence Systematic Review*; 2020 Jul 15.

Angelino D, et al. From global to local: comparing the EAT-Lancet planetary health diets with the traditional Mediterranean Diet across Mediterranean countries. *Int J Food Sci Nutr*. 2026 Jun;77(4):314-325. doi: 10.1080/09637486.2026.2676223. Epub 2026 May 28.

Vlaeminck, B., Fievez, V., Cabrita, A. R. J., Fonseca, A. J. M., & Dewhurst, R. J. (2006). Factors affecting odd- and branched-chain fatty acids in milk: A review. *Animal Feed Science and Technology*, 131, 389-417.

Yaqoob, P., Tricon, S., Burdge, G. C., & Calder, P. C. (2006). Conjugated linoleic acids (CLAs) and health. In C. Williams & J. Buttriss (Eds.), *Improving the Fat Content of Foods* (pp. 182-209). Cambridge: Woodhead Publishing Ltd.

Emma L Feeney, Rebecca Barron, Victoria Dible, Zita Hamilton, Yvonne Power, Linda Tanner, Cal Flynn, Paul Bouchier, Tom Beresford, Nessa Noronha, Eileen R Gibney. Dairy matrix effects: response to consumption of dairy fat differs when eaten within the cheese matrix-a randomized controlled trial - *m J Clin Nutrition*. 2018 Oct 1.

Aldo Prandini, Samantha Sigolo, Gianfranco Piva (2009). Conjugated linoleic acid (CLA) and fatty acid composition of milk, curd and Grana Padano cheese in conventional and organic farming systems. *Journal of Dairy Research* (2009), 76, 1-5.

Dairy Consumption and Risk of Cardiovascular and Bone Health Outcomes in Adults: An Umbrella Review and Updated Meta-Analyses. Payam Sharifan, Roshanak Roustaei, Mojtaba Shafiei, Zoe L. Longworth, Pardis Keshavarz, Ian G. Davies, Richard J. Webb, Mohsen Mazidi and Hassan Vatanparast. *Nutrients* 2025, 17, 2723

*LARN (Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti) della SINU (Società Italiana di Nutrizione Umana)

*EFSA (European Food Safety Authority)

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.