


L'olio di cocco è più salutare del burro?

{pb-buttons}

{pb-share} 



Consenso

Dettagli

Informazioni sui cookie

Questo sito web utilizza i cookie

Utilizziamo i cookie per personalizzare contenuti ed annunci, per fornire funzionalità dei social media e per analizzare il nostro traffico. Condividiamo inoltre informazioni sul modo in cui utilizza il nostro sito con i nostri partner che si occupano di analisi dei dati web, pubblicità e social media, i quali potrebbero combinarle con altre informazioni che ha fornito loro o che hanno raccolto dal suo utilizzo dei loro servizi.

Necessari



Preferenze



Statistiche



Marketing



Accetta tutti

Accetta selezionati

Rifiuta

Powered by **Cookiebot** by **Usercentrics**

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**



Consenso

Dettagli

Informazioni sui cookie

Questo sito web utilizza i cookie

Utilizziamo i cookie per personalizzare contenuti ed annunci, per fornire funzionalità dei social media e per analizzare il nostro traffico. Condividiamo inoltre informazioni sul modo in cui utilizza il nostro sito con i nostri partner che si occupano di analisi dei dati web, pubblicità e social media, i quali potrebbero combinarle con altre informazioni che ha fornito loro o che hanno raccolto dal suo utilizzo dei loro servizi.

Necessari



Preferenze



Statistiche



Marketing



Powered by **Cookiebot by Usercentrics**

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.