

10 novembre 2015 10:35

Oli di semi pericolosi? Studio: meglio quelli di oliva

di [Redazione](#)



Cucinare con olii vegetali produce sostanze chimiche tossiche che possono provocare il cancro o una degenerazione del cervello, ci dice una nuova ricerca. Lardo, burro, olio di cocco e di oliva sono invece scelte piu' sane.

Quando si mangia, olio di mais, girasole, di palma e di soia -abitualmente chiamati oli vegetali- rilasciano delle sostanze chimiche chiamate aldeidi da cui dipendono vari tipi di cancro e disturbi neodegenerativi come l'Alzheimer.

Martin Grootveld, professore di chimica bionalitica e patologia chimica alla DeMontfort Univesity, dice che il mangiare dei prodotti fritti in olii vegetali, come pesce e patatine, contiene tra 100 e 200 volte in piu' di aldeidi rispetto al limite di tolleranza quotidiana indicato dall'Organizzazione Mondiale della Sanita' (WHO).

L'uso di burro, olio di oliva e lardo nelle proprie frittiture, invece, produce livelli di aldeidi molto piu' bassi, con l'olio di cocco che e' il piu' sano.

Il Sistema Nazionale Sanitario (NHS) britannico e' da diverso tempo che ha allertato per non cucinare usando burro e lardo con un avviso del genere sul loro web: "Prova a tagliare i cibi che hanno un alto contenuto di grassi saturi a favore di piccole quantita' per quelli che non contengono questi grassi". "Per una scelta salutare, usa una piccola quantita' di olio vegetale o usa una quantita' ridotta di grassi diversi da burro, lardo o burro chiarificato".

L'uso di olii vegetali, quindi, e' legato a problemi per il cuore, cancro, infiammazioni, pressione del sangue e malattie mentali. Gli acidi grassi omega 6 presenti negli olii vegetali stanno espellendo gli importanti acidi grassi omega 3 che contribuiscono alla salute del cervello, dice il professore John Stein, emerito di neuroscienze alla Oxford University.

"Credo che la mancanza di omega 3 crea molti problemi e fa crescere le malattie mentali e altre malattie come la dislessia".

La pubblicazione di questa ricerca non ha ricevuto molta attenzione da parte delle organizzazioni sanitarie o dalle industrie alimentari. E comunque, l'uso di olio di oliva e' collegato a diversi benefici sanitari.

(liberamente ispirato da un articolo del quotidiano The Independent del 10/11/2015)