

Limita la quantità dei grassi e scegli la qualità

Per grassi si intendono quelli contenuti nei condimenti e quelli contenuti negli alimenti; oltre a fornire energia favoriscono l'assorbimento delle vitamine. Tutti i grassi sono uguali sul piano dell'apporto di energia ma sul piano della qualità possono essere molto diversi.

I cibi ad elevato contenuto di grassi insaturi sia monoinsaturi che polinsaturi (oli vegetali di semi e di oliva) non fanno innalzare il livello di colesterolo.



I cibi ad elevato contenuto di grassi saturi (formaggi, panna, burro, latte intero) tendono a far innalzare il colesterolo nel sangue.

Nei grassi di origine animale e solo in questi, si trova il colesterolo. Il colesterolo contenuto negli alimenti può concorrere ad aumentare i livelli di colesterolo nel sangue.

