



[gravidanza](#) [neonati](#) [all'asilo](#) [la scuola](#) [novità](#) [blog](#) [quiz](#) [iscrizione](#)

**Saperne di più**  
approfondire insieme al Pediatra

## I grassi animali sono preziosi nella dieta dei bambini

*In realtà i grassi hanno importanti proprietà nutrizionali e nell'alimentazione umana ricoprono un ruolo strutturale e metabolico di primaria importanza.*



Dalla seconda metà del XX secolo si è assistito a una demonizzazione, sia dal punto di vista mediatico che scientifico, dei grassi e, in particolare, dei grassi animali. Essi sono stati giudicati gli unici colpevoli dell'aumento in tutto il mondo del sovrappeso (e dell'obesità) e della incidenza di malattie cardiovascolari e ancora oggi i grassi animali sono considerati estremamente dannosi per la salute. In realtà i grassi hanno **importanti proprietà nutrizionali** e nell'alimentazione umana ricoprono un ruolo strutturale e metabolico di primaria importanza.

I lipidi vengono utilizzati come **riserve di energia** di lunga durata (il grasso di deposito) alle quali l'organismo umano può attingere in caso di necessità e in condizioni di digiuno anche prolungato; forniscono all'incirca l'80-90% dell'energia necessaria a riposo e durante attività di intensità medio-bassa.

i grassi ed in modo particolare i fosfolipidi e il colesterolo sono fondamentali nel metabolismo cellulare essendo **componenti fondamentali** delle membrane delle cellule.

Rivestono una preziosa **funzione antiossidante**: i fosfolipidi ed altre molecole di natura lipidica preservano l'organismo umano dalle aggressioni dei radicali liberi, sostanze che sono state dimostrate responsabili di buona parte delle malattie degenerative, del processo di invecchiamento e, secondo alcune ricerche, di alcune forme di tumore.

Sono indispensabili per la produzione di diversi **ormoni**, sia maschili che femminili (progesterone, testosterone, colesterolo e altri ancora) e limitano le oscillazioni dei livelli di zucchero nel sangue.

I grassi fungono da **trasportatori per le vitamine** liposolubili (A, D, E, K), contribuiscono alla formazione dei sali biliari e regolano la sintesi della vitamina D.

Sono fondamentali per il **sistema nervoso** poiché partecipano alla formazione della mielina, una sostanza che protegge i nervi e che permette la conduzione dell'impulso nervoso. È dimostrato che una carenza di acidi grassi essenziali può danneggiare il normale sviluppo del sistema visivo e nervoso nei neonati.

Insieme alle proteine e all'acqua, conferiscono alla **pelle** le sue naturali caratteristiche di morbidezza, flessibilità ed elasticità.

Hanno una funzione di **protezione dai traumatismi** e una funzione di "cuscinetto", per proteggere organi interni come ad esempio reni, milza, cuore, fegato, cervello. Sono importanti nei processi di termoregolazione corporea poiché funzionano da vero e proprio isolante in grado di proteggere l'organismo dalle basse temperature.

gravidanza

neonato

famiglia

salute

psicologia

alimentazione

viaggi

home

info

magazine

SIPPS

newsletter

novità

blog

Zoom caratteri A | A | A



ministero delle politiche agricole alimentari, forestali e del turismo

Iniziativa realizzata con il contributo del Ministero delle Politiche Agricole, alimentari, Forestali e del Turismo

Negli ultimi anni sono stati pubblicati molti studi che hanno permesso di **considerare i grassi animali sotto una nuova luce**. Sempre più ricerche dimostrano che l'assunzione di grassi saturi, al contrario di quanto raccomandato finora, non è legata all'aumento di malattie cardiovascolari. È stato dimostrato che, in realtà, i grassi veramente dannosi sono quelli eccessivamente modificati dall'industria alimentare: sono i grassi ottenuti dagli oli vegetali con un processo noto come idrogenazione, i grassi insaturi "trans", che si trovano nella margarina, nelle merendine e nei prodotti da forno confezionati.

In conclusione, i grassi saturi presenti nei formaggi, nelle uova, nella carne rossa e nei salumi sono ormai finalmente usciti dalla lista degli imputati accusati di nuocere alla nostra salute e l'attenzione degli studiosi si sta sempre più concentrando sull'eccesso di zuccheri nell'alimentazione, che sarebbe la vera causa dell'incremento delle patologie cardio-vascolari e dell'obesità in tutto il mondo.



ICP srl - CF/P.IVA 01894450988

[Condizioni d'uso](#)

[Privacy Policy](#)

[Pubblicità](#)



[Lavora con noi](#)

[Le newsletter](#)

[Novità](#)



### Il Pediatra risponde

- Scarlattina
- Varicella
- Infezione alle vie urinarie
- Adenoidi ingrossate
- Sesta malattia
- Somministrazione dei vaccini
- I pidocchi
- Quinta malattia sintomi

### Gravidanza

- Calcolo settimane di gravidanza
- Consigli per l'alimentazione
- Le prime settimane
- Le voglie in gravidanza
- Amniocentesi e villocentesi
- Aumento di peso
- Corsi parto
- Nausea e vomito in gravidanza
- Sintomi di gravidanza

### Neonato

- La mamma che allatta
- Calmare il pianto del neonato
- Lo svezzamento
- Crescita del peso fino a 2 anni
- Latte artificiale: come si prepara
- Coliche gassose del neonato
- Cordone ombelicale: come medicarlo

### Psicologia

- L'amico immaginario
- Bambini e animali domestici
- Pro e contro l'asilo nido
- A scuola si mette a piangere
- Dormire nel lettone
- Lo sviluppo del disegno infantile
- Come togliere il pannolino