



Alimentazione di Nicola Sorrentino

LA RISCOPERTA DEL BURRO

Partiamo da un dato di fatto: il burro è esente da trattamenti di rettifica e idrogenazione. Ed è il processo di idrogenazione che può portare alla formazione di acidi grassi trans, pericolosi per la nostra salute perché abbassano il colesterolo buono ed alzano il colesterolo cattivo. Spesso sono, invece, oli di non buona qualità e prodotti da forno come biscotti o dolci ad essere idrogenati. Ci sono poi in commercio prodotti con dicitura “grassi vegetali non idrogenati”: certamente non contengono acidi grassi trans, ma non sono prodotti da poter identificare come i migliori. Da preferire, invece, sono quelli che contengono olio extravergine d'oliva o burro.

Il burro si ottiene separando la parte grassa (solida) del latte da quella liquida. Per ottenere 1 kg di burro occorrono 23-25 kg di latte. E certamente il burro è un alimento molto energetico perché costituito soprattutto da grassi: i lipidi, o grassi, sono i nutrienti a più alto potere calorico, forniscono circa 9 calorie al grammo, più del doppio degli zuccheri (carboidrati) e delle proteine.

Certamente il burro contiene grassi prevalentemente di tipo saturo, e contiene colesterolo, sostanze che assunte smodatamente predispongono alle malattie cardiovascolari, ancor più se abbinate ad altri fattori di rischio come il fumo, il

sovrappeso ed una vita sedentaria. I grassi del burro, però, a differenza di altri, sono a catena corta: importanti per ottenere energia prontamente disponibile, e facilmente digeribili se consumati crudi perché si sciolgono ad una temperatura inferiore a quella del nostro corpo. Il burro è poi un'ottima fonte di vitamine liposolubili (A e D).

Per quanto riguarda il colesterolo, poi, va detto che 100 grammi di burro ne apportano 250 milligrammi, meno di due uova che da sole ne apportano circa 360, meno di 100 grammi di cervello bovino che ne apportano addirittura 2000. E faccio notare che 100 grammi di burro sono tanti: non riusciremmo a mangiarli neanche in due giorni. Le linee guida per una sana alimentazione italiana, in assenza di patologie specifiche, non dicono di evitare il burro, ma ne consigliano una porzione (10 grammi) al giorno per cinque volte alla settimana.

specialista in Scienza dell'Alimentazione e professore presso l'Università di Pavia

