**I LIPIDI**

I lipidi alimentari possono essere di origine animale o vegetale. I primi, detti anche "acidi grassi saturi" sono quelli che si trovano nella carne, o comunque negli alimenti di origine animale, come il burro, la margarina, il lardo, lo strutto. A temperatura ambiente sono solidi, densi, pesanti e difficili da digerire. I secondi, detti anche "acidi grassi insaturi" sono invece di origine vegetale, come l’olio di oliva e di semi. A temperatura ambiente sono liquidi, leggeri e più digeribili.

È preferibile non mangiare troppi grassi saturi. Se presi in grandi quantità pare infatti che provochino un aumento del livello di colesterolo e trigliceridi nel sangue, responsabili di malattie come l’ipertensione. Date quindi la preferenza ai grassi "insaturi", quelli di origine vegetale, perché tendono ad abbassare il livello di colesterolo.

È importante inoltre ricordarsi che gli acidi grassi insaturi possono svolgere la loro utile funzione nell’organismo solo in presenza della vitamina E.