**IL FABBISOGNO DI LIPIDI**

I lipidi, o sostanze grasse, sono la fonte di energia più importante del nostro organismo: 1 g di essi fornisce infatti circa 9 calorie, contro le 4 delle proteine e dei carboidrati. Proprio perché sono una fonte energetica tanto importante, l’organismo tende ad accumularli. Il troppo grasso, però crea grossi problemi. Il primo, e più vistoso, è quello dell’obesità. Un altro, invisibile ma certamente più pericoloso, è quello dell’ipertensione. Il cuore infatti, costretto a pompare il sangue anche a questi kg di troppo, si sforza, e questo sforzo continuo lo porta, come accade per ogni muscolo, ad ingrossarsi a dismisura e a spingere di conseguenza troppo forte il sangue contro le pareti delle arterie.

È per questo che in una dieta equilibrata i grassi non devono mai superare il 30% delle calorie totali. Negli adulti questa quota può essere minore, e ridursi al 20-25%. Inoltre, poiché i grassi di origine vegetale (come l’olio di oliva o di semi) sono più leggeri e digeribili di quelli di origine animale (come il burro), bisognerà dare la preferenza ai primi. In particolare:

· 2/3 dei grassi devono provenire da alimenti di origine vegetale.

· 1/3 deve provenire da alimenti di origine animale.

Bisogna infine ricordarsi che oltre ai grassi visibili gli alimenti contengono anche grassi invisibili, che vanno sempre calcolati nel 20-30% delle calorie totali.