**LA TRASFORMAZIONE DEI LIPIDI**  
Quando si cucina utilizzando un grasso come l’olio, lo strutto o il burro, è importante non farlo mai riscaldare oltre la temperatura in cui comincia a fumare, il cosiddetto punto di fumo. Se si continua a riscaldarlo oltre quel limite, infatti, il grasso si trasforma e si origina l’acroleina, una sostanza dal caratteristico odore acre che si allontana sotto forma di fumo biancastro, ed è pericolosa soprattutto per lo stomaco, il duodeno e il fegato. In generale, quanto più alto è il punto di fumo, tanto più il grasso è adatto alle fritture. Il burro e lo strutto, grassi di origine animale, raggiungono il punto di fumo a temperature molto più alte rispetto agli oli, come ti mostrerà questa tabella:

Olio di girasole - meno di 130 °C

Olio di soia - 130 °C

Olio di mais - 160 °C

Olio di arachidi - 180 °C

Olio extravergine di oliva - 210 °C

Burro - 260 °C

Strutto - più di 260 °C