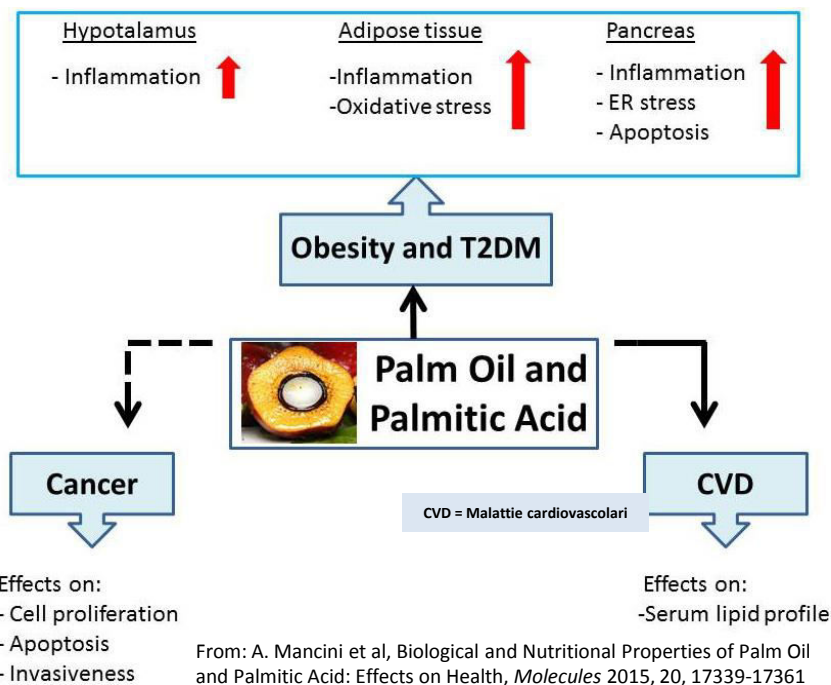


Pillole di salute cardiovascolare (XVIII)



Nei nostri incontri serali sulla prevenzione cardiovascolare si è spesso parlato di olio di palma. Ora, una grande azienda multinazionale (che produce tra l'altro una delle cose che quelli della mia generazione ritengono essere una delle cose più buone al mondo) ha lanciato una campagna promozionale atta a dimostrare che il problema dell'olio di palma è legato soprattutto ai danni sull'ecosistema conseguente a metodi di coltivazioni non rispettose dell'ambiente e che causano una deforestazione incontrollata. Se, invece, si utilizza olio di palma da fonti ecosostenibili, non vi sarebbe ragione di bandirlo, dal momento che è innocuo per la salute. Questo messaggio, ripreso anche da trasmissioni radiofoniche molto in voga tra i giovani (lo Zoo di 105, ad esempio) non è veritiero! L'olio di palma è l'olio vegetale più usato nel mondo e si trova in moltissimi dei prodotti che compriamo al supermercato (margarine,

cereali, dolci, prodotti da forno, biscotti, cioccolate). L'olio di palma contiene per circa il 50% acidi grassi saturi (in prevalenza l'acido palmitico). Il consumo di acidi grassi saturi è stato associato ad una maggiore incidenza di obesità, diabete mellito, cancro e malattie cardiovascolari. Sembrerebbe infatti che un alto contenuto di acidi grassi saturi nella dieta sia un potente predittore di malattie cardiache e di un aumento dei livelli di colesterolo, mentre un migliore profilo lipidico si ottiene quando si sostituiscono gli acidi grassi saturi con i monoinsaturi e i polinsaturi. È stato inoltre riportato che ogni chilo addizionale di olio di palma consumato pro-capite è responsabile di 68 morti coronariche ogni 100.000 nei paesi in via di sviluppo e di 17 ogni 100.000 nelle nazioni a più alto reddito. Vero è che gli studi sugli effetti dell'olio di palma non sono tutti così definitivi e molti di essi hanno dato spesso risultati contraddittori. Ma se l'olio di palma fa male all'ambiente e potenzialmente alla nostra salute, perché non usarlo o almeno usarlo il meno possibile?