PERCHÉ ABBIAMO BISOGNO DI GRASSI ALIMENTARI?

(Parte 1)

eufic

aiutano lo sviluppo e le funzioni cerebrali - il **60%** del cervello è composto da grassi

come componente strutturale delle **cellule**

contribuiscono all'**assorbimento** delle vitamine

alcuni tipi aiutano a mantenere il cuore e i vasi sanguigni **sani**

fonte di **energia**

COSA SONO I GRASSI ALIMENTARI?

ACIDI GRASSI

- SATURI
- INSATURI
  - MONOINSATURI
  - POLINSATURI
    - OMEGA 3
    - OMEGA 6
  - TRANS

PERCHÉ ABBIAMO BISOGNO DI GRASSI ALIMENTARI?

(Parte 2)

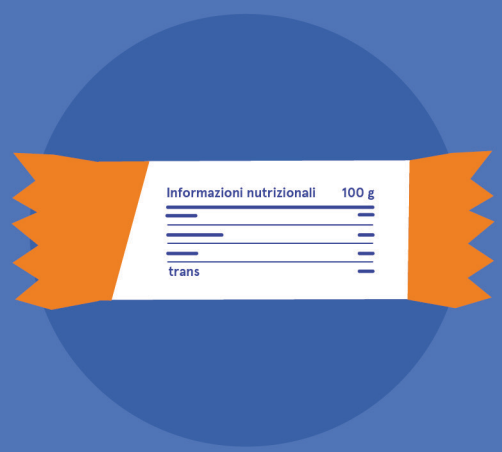
eufic

COME INCIDONO SULLA NOSTRA SALUTE?

SATURI

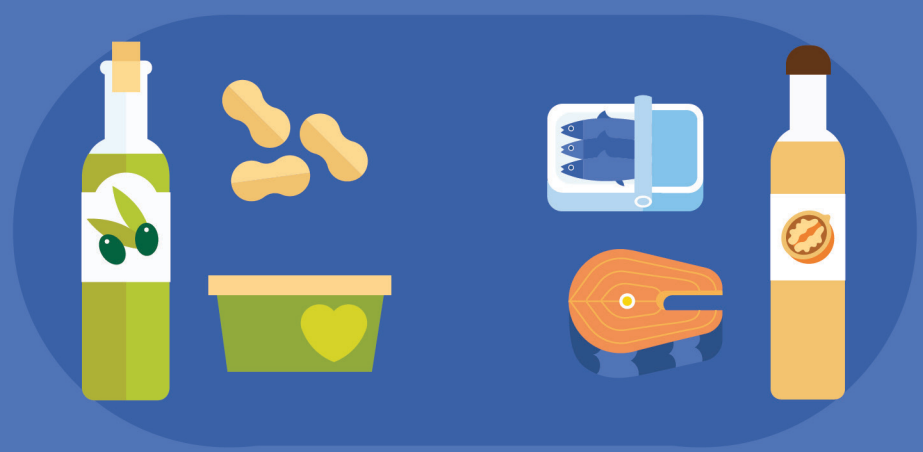
influenzano negativamente i livelli del colesterolo ("cattivo") LDL, aumentando così il rischio di malattie cardiache

TRANS



influiscono negativamente sui lipidi del sangue, aumentando il rischio di malattie cardiache più dei grassi saturi

MONOINSATURI & POLINSATURI

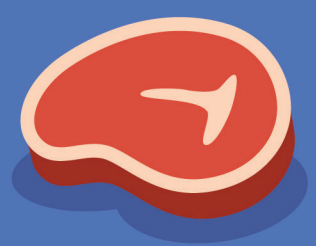


sostituendo grassi saturi con grassi insaturi è possibile migliorare i livelli del colesterolo e ridurre il rischio di malattie cardiache

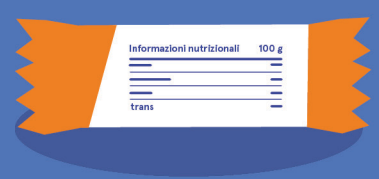
QUANTI GRASSI SONO CONTENUTI NEGLI ALIMENTI PIÙ COMUNI?

CONSIGLI SUI GRASSI

limita il consumo degli alimenti che contengono una grande qualità di **grassi saturi**



rimuovi la **parte grassa** della carne



evita i cibi **trasformati contenenti** grassi trans

fai bollire, cuoci al vapore o al forno invece di friggere

usa **olio vegetale**, non grassi animali (come il burro)