

POSITION PAPER
OLIO DI PALMA SOSTENIBILE:
NUTRIZIONE E SICUREZZA
ALIMENTARE

Sebastiano Banni

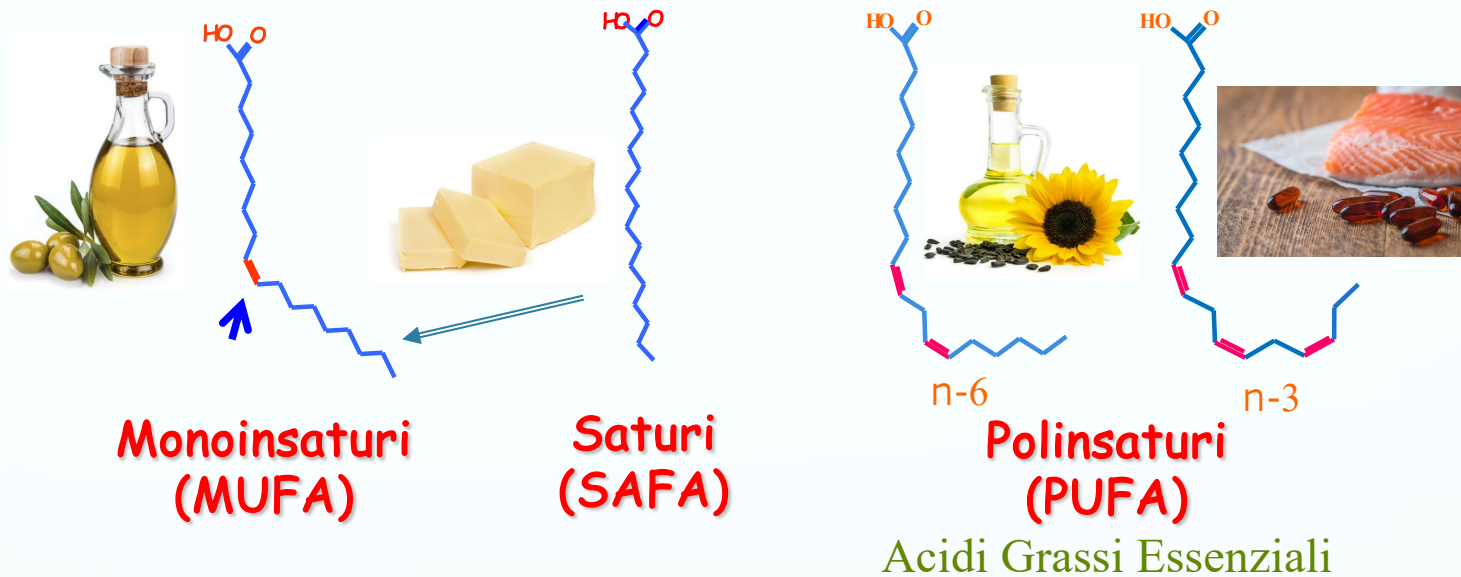
Dipartimento di Scienze Biomediche

Università di Cagliari

banni@unica.it

I grassi: una componente essenziale della dieta umana

- I grassi forniscono energia e permettono l'assorbimento delle vitamine liposolubili A, D, E e K.
- Apportano acidi grassi essenziali indispensabili per il mantenimento della salute.
- Sono componenti strutturali delle membrane cellulari e regolano molte funzioni ormonali, sostenendo lo sviluppo neurologico, la vista e il sistema immunitario.
- Sono così importanti che, **in assenza di grassi nella dieta, l'organismo li sintetizza**, soprattutto **acido palmitico e acido oleico**, gli stessi più presenti nel corpo e nella dieta.



Nel nostro corpo 6,5 Kg

4.4Kg

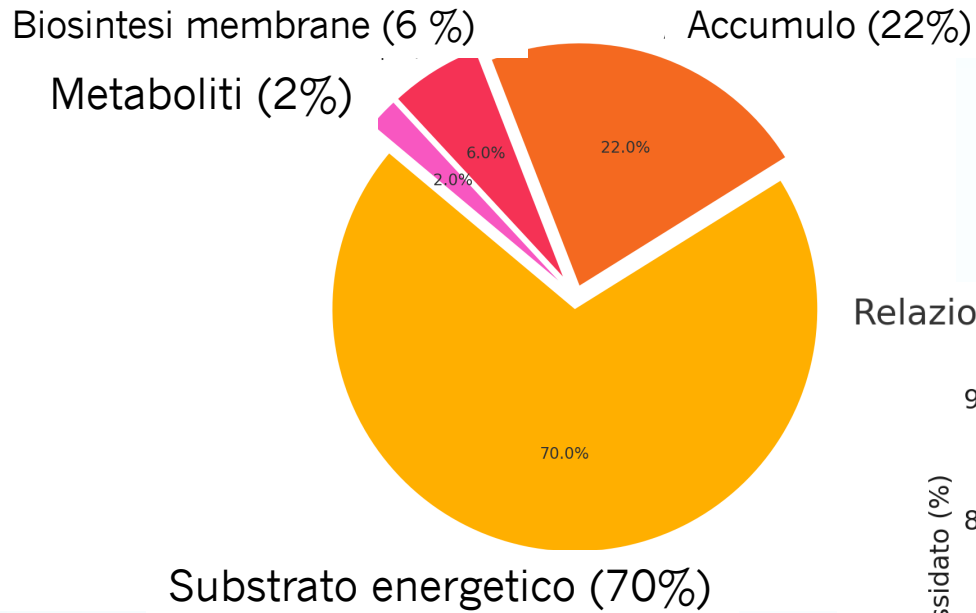
2.2Kg

Nella nostra dieta 43g/d (0.7%)

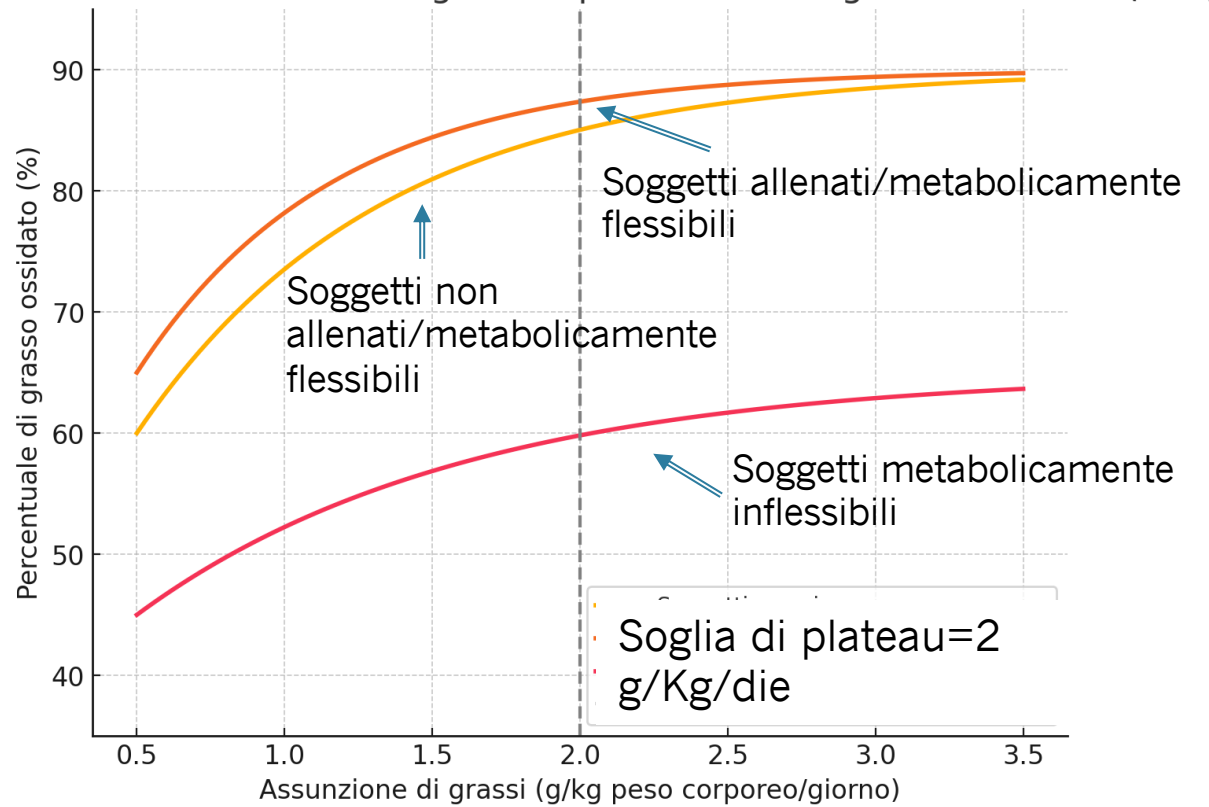
30g/d (0.7%)

9g/d (0.4%)

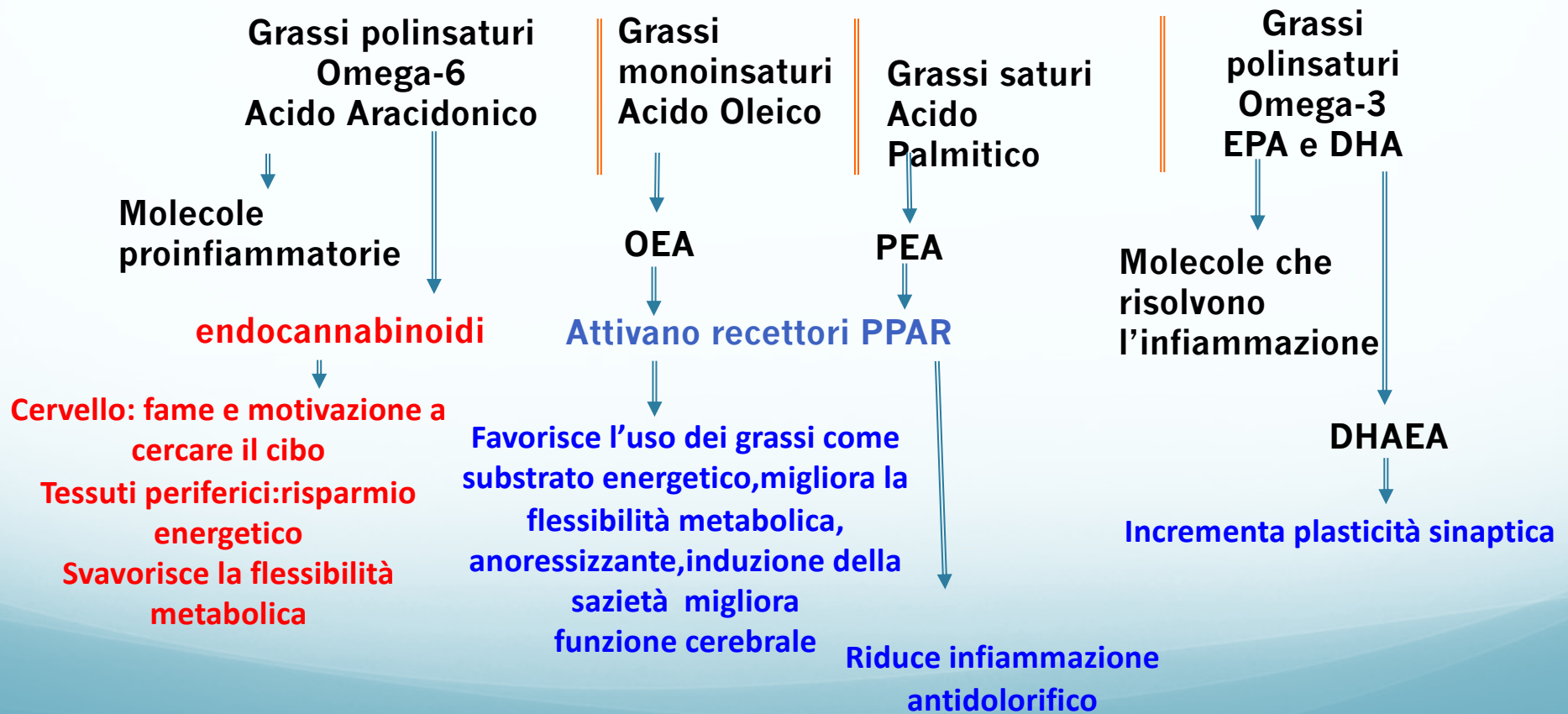
Destino metabolico medio del grasso alimentare (24-48h)



Relazione tra assunzione di grassi e percentuale di grasso ossidato (24h)



Substrato energetico ← Grassi



Mortalità cardiovascolare e fattori dietetici (Global Burden of Disease Study)

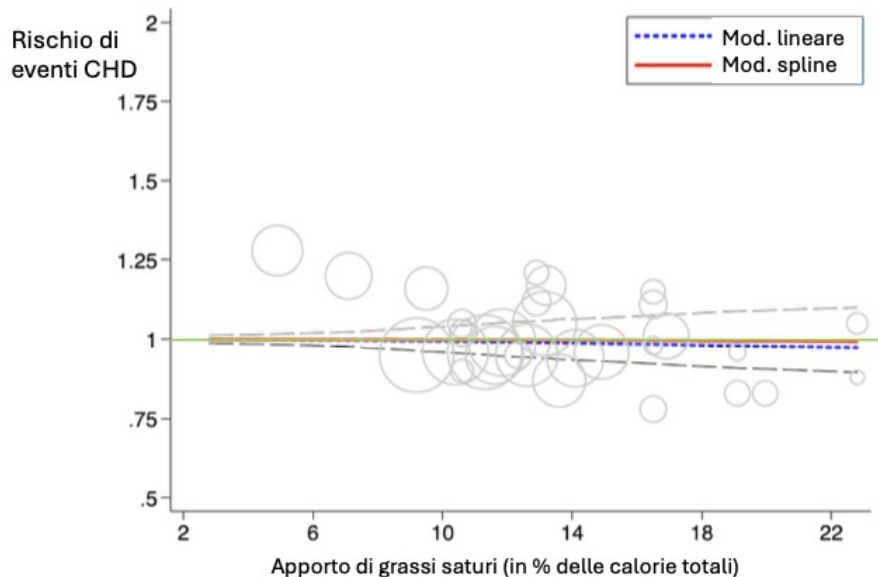
Aspetti specifici della dieta	Morti CV (*)	Percentuale attribuibile degli eventi morte osservati
Basso apporto di cereali integrali	429.220	~20,00%
Basso apporto di semi e frutta secca	341.185	~15,00%
Basso apporto di frutta	261.965	~12,00%
Alto apporto di sodio	251.437	~11,00%
Basso apporto di PUFA n-3 marini	227.276	~10,00%
Basso apporto di verdura	188.915	~8,00%
Basso apporto di legumi	148.668	~6,00%
Basso apporto di fibra	120.241	~5,00%
Basso apporto di PUFA n-6	78.101	~3,00%
Alto apporto di carni processate	34.113	~1,00%
Alto apporto di acidi grassi trans	16.182	~0,50%
Alto apporto di bevande zuccherate	2.334	~0,10%
Totale	2.099.637	

GBD 2019 Diet Collaborators. Health effects of dietary risks in 195 countries, 1990–2017: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2017. The Lancet, 393(10184):1958–1972, 2019.

* Dati raccolti in 51 Paesi Europei, riferiti al periodo 1990-2016

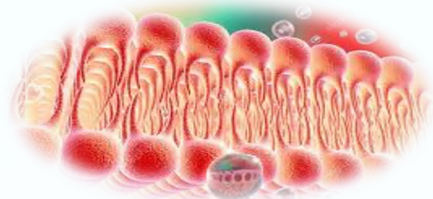
- La maggior parte dei decessi cardiovascolari è legata a un basso consumo di alimenti protettivi, non a un eccesso di grassi o calorie.
- I principali fattori di rischio sono: scarso apporto di cereali integrali, frutta secca, frutta, verdura e omega-3 marini.
- Solo poche categorie mostrano effetti negativi per eccesso: sale, carni processate e grassi trans.
- In sintesi: per la salute cardiovascolare conta più ciò che non mangiamo a sufficienza che ciò che mangiamo in eccesso.

Relazione tra l'apporto alimentare di grassi saturi (come percentuale dell'apporto calorico totale) e rischio di eventi coronarici nel tempo.

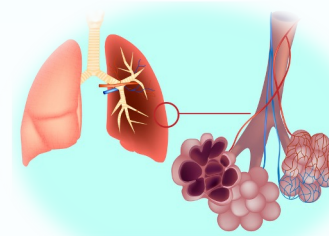


- I dati mostrano **nessuna relazione significativa** tra grassi saturi e rischio di eventi coronarici.
- La **linea verde di neutralità** indica che il rischio rimane stabile ai livelli di consumo abituali (5–20% kcal).
- Le curve (lineare e spline) confermano un effetto **metabolicamente neutro** dei grassi saturi.
- Conta più **la qualità complessiva della dieta** che la quantità di grassi saturi isolata.

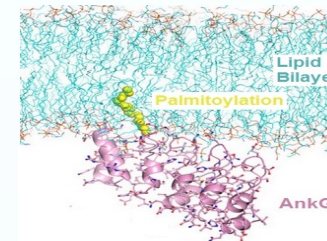
*Proprietà fisiologiche
dell'Acido Palmitico*



Componente fondamentale delle
membrane cellulari



Surfattante degli alveoli polmonari

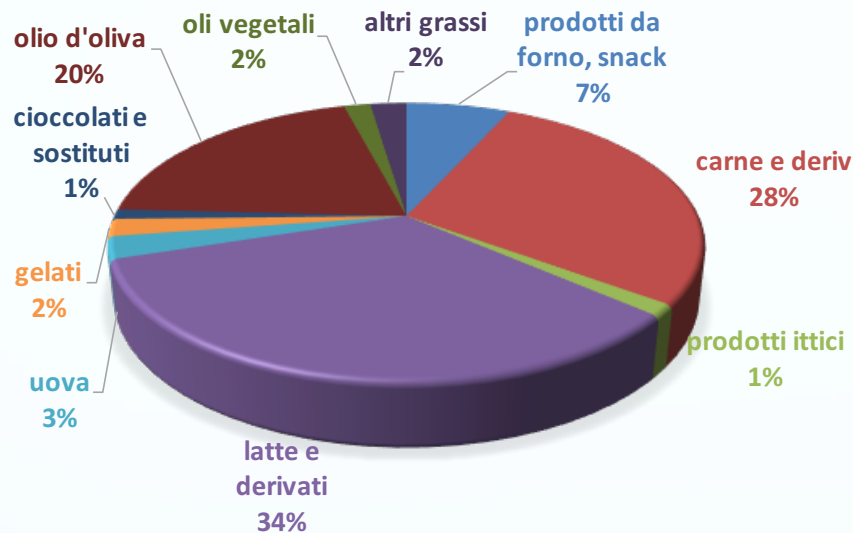


Regolazione di molte proteine cellulari
tramite la "palmitoilazione"



Precursore di palmitoiletanolamide (PEA),
antinfiammatorio, antidolorifico, neuroprotettivo

In quali alimenti e' presente l'acido palmitico nella dieta italiana?



Fonti alimentari dell'acido palmitico

alimento	palmitico g/d
pane	0,0
pasta	0,1
pizza	0,1
riso	0,0
grano, farina	0,0
cereali da colazione	0,0
prodotti da forno, snack	1,4
carne e deriv	5,6
prodotti ittici	0,3
latte e derivati	6,7
uova	0,5
gelati	0,4
cioccolati e sostituti	0,2
olio d'oliva	4,0
oli vegetali	0,3
altri grassi	0,5
TOT palmitico	20,2

Limiti dei sistemi Front-of-Pack (FOP) come il NutriScore

- I sistemi FOP, come il **NutriScore**, attribuiscono il punteggio degli alimenti a pochi parametri (es. grassi saturi, zuccheri, sale), penalizzando spesso prodotti nutrizionalmente validi
- Le evidenze a supporto dell'efficacia del NutriScore nella **prevenzione cardiovascolare** sono deboli e non dimostrano relazioni causali.
- **La qualità nutrizionale non può essere definita da singoli nutrienti**, ma va valutata considerando **il contesto alimentare, la matrice e il modello dietetico complessivo**.

Concludendo

- Le campagne di demonizzazione sull'acido palmitico non hanno alcun fondamento scientifico.
- Le raccomandazioni nutrizionali di limitare il consumo di grassi saturi al 10% delle calorie giornaliere, o meglio 1g/kg peso corporeo, indipendentemente dalla fonte, e di limitare il consumo di carboidrati semplici permettono un ottimale apporto di palmitico e delle sue funzioni fisiologiche.
- E' pertanto non corretto focalizzare l'attenzione su un singolo alimento senza tener conto dell'equilibrio tra i diversi nutrienti assunti con la dieta anche in base alle diverse condizioni fisiologiche o fisiopatologiche che determinano uno specifico fabbisogno nutrizionale

Grazie per l'attenzione

*Se avete domande o volete avere maggiori chiarimenti
questa è la mia e-mail:
banni@unica.it*