



Verbraucherzentrale Südtirol  
Centro Tutela Consumatori Utenti

Die Stimme der VerbraucherInnen  
La voce dei consumatori

## Centro Tutela Consumatori Utenti

Via Dodiciville 2

39100 Bolzano

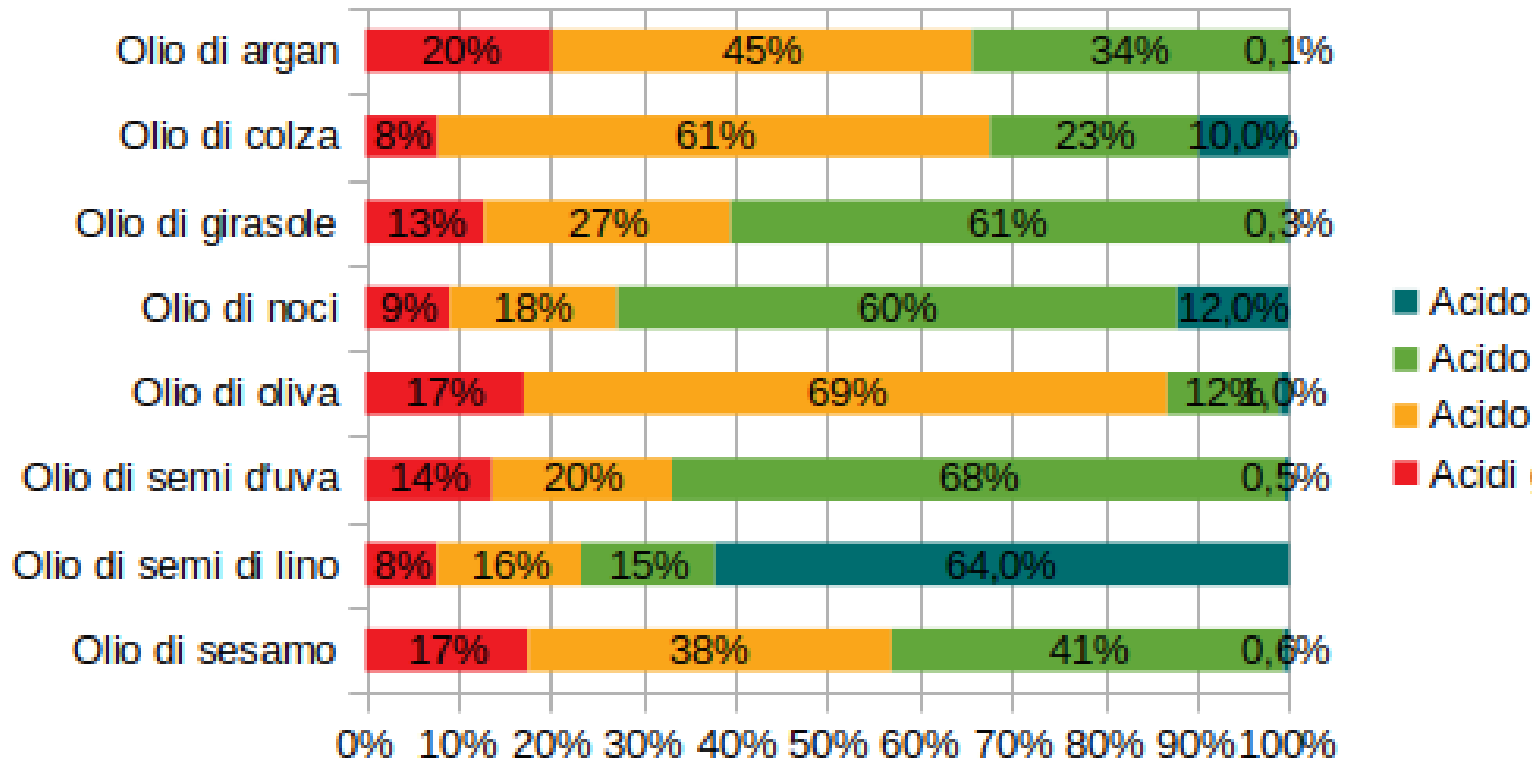
Tel. 0471 975597

info@verbraucherzentrale.it

### Che differenza c'è tra i vari oli alimentari?

Lun 19/09/2022 - 10:39

Gli oli da cucina non sono tutti uguali: essi presentano differenze davvero notevoli non soltanto nel



Contenuto di acidi grassi di vari oli alimentari (in ordine alfabetico) in percentuale\*

(\* Le percentuali indicate costituiscono valori medi e la loro somma non corrisponde esattamente al 100%.)

Grafico: Centro Tutela Consumatori Utenti sulla base dei dati della fondazione tedesca per i consumatori Stiftung Warentest

In base alla loro composizione chimica, gli acidi grassi si suddividono in saturi e insaturi, e questi ultimi a loro volta in monoinsaturi e polinsaturi. Sono acidi polinsaturi sia gli omega 3 sia gli omega 6.

L'olio d'oliva è ricco di acido oleico, che appartiene agli acidi grassi monoinsaturi. L'acido oleico è in grado di ridurre il colesterolo LDL, che è dannoso alla salute, e quindi di influenzare positivamente i livelli di colesterolo nel sangue.

L'olio d'oliva contiene anche piccole quantità di acidi grassi polinsaturi, ovvero acido linoleico e acido alfa-linolenico. Entrambi questi acidi grassi devono essere assunti con l'alimentazione, poiché l'organismo non è in grado di produrli da sé. L'acido alfa-linolenico è un rappresentante degli acidi grassi omega 3, i quali esercitano un effetto benefico sulla salute del cuore, sulla pressione e sulla coagulazione del sangue e hanno proprietà antinfiammatorie. L'acido linoleico appartiene, invece, agli acidi grassi omega 6: anche questi svolgono importanti funzioni nell'organismo, ma assunti in eccesso favoriscono le infiammazioni e hanno un effetto vasocostrittore. Per questo motivo, le società di nutrizione consigliano nell'alimentazione un rapporto (omega 6 : omega 3) massimo di 5:1, meglio ancora di 2,5:1.

“Un rapporto ottimale tra acidi grassi omega 6 e omega 3 si riscontra nell'olio di colza e in quello di noci”, afferma Silke Raffeiner, nutrizionista presso il Centro Tutela Consumatori Utenti. “Particolarmente ricco di omega 3 è l'olio di semi di lino. Meno consigliabili da questo punto di vista, a causa dell'alto contenuto di acidi grassi omega 6, sono invece l'olio di girasole, l'olio di semi d'uva, l'olio di sesamo e l'olio di argan. Tuttavia, queste varietà di olio alimentare possono essere benefiche per altre caratteristiche: l'olio di girasole, ad esempio, ha un contenuto particolarmente elevato di vitamina E”. L'utilizzo di vari tipi di olio da cucina è consigliabile pertanto non solo per motivi di sapore, ma anche di salute.