

OLIO DI PALMA

CONOSCIAMOLO MEGLIO CON IL PROF. PAGLIARO

Si fa un grande parlare in questi mesi riguardo l'olio e il grasso di palma: facciamo il punto della situazione con il professor Giacomo Pagliaro, Biologo Nutrizionista e Specialista Scienze dell'Alimentazione nonché docente "Nutrizione Clinica" Università di Camerino.

Prof. Pagliaro, cosa è l'olio di palma?

L'olio di palma e l'olio di semi di palma, o di palmisto, sono degli oli vegetali saturi non idrogenati ricavati dalle palme da olio, principalmente *Elaeis guineensis* ma anche da *Elaeis oleifera* e *Attalea maripa*. Nel 2007, con 28 milioni di tonnellate di produzione globale, era il secondo olio commestibile più prodotto, dopo l'olio di soia. Dalla palma da olio si ricavano olio di palma (dal frutto) e olio di palmisto (dai suoi semi): entrambi sono solidi o semi-solidi a temperatura ambiente, ma con un processo di frazionamento si possono separare in componente liquida (olio di palma bifrazionato, usato per la frittura) e solida.

Perchè è così utilizzato nell'industria alimentare?

L'olio di palma, è usato come olio alimentare, per farne margarina e come ingrediente di molti cibi lavorati, specie nell'industria alimentare. Però a differenza della margarina, l'olio di palma non contiene i tanto temuti (giustamente!) grassi idrogenati. Questo lipide, è uno dei pochi oli vegetali con un contenuto relativamente alto di grassi saturi (come anche l'olio di cocco) e quindi risulta essere semi-solido a temperatura ambiente. Ci sono diversi oli di palma e

palmisto con differente composizione chimica: • olio di palma, da frutti di *Elaeis guineensis* (PO); • olio ottenuto dal nocciolo, seme (PKO); • oleina di palma (POHO); • oleina di palmisto (PKHO); • stearina di palmisto (PKHS); • stearina di palma (POS); • superoleina di palma (PSO) (olio di palma bifrazionato).



Prof. Pagliaro, il discorso si complica ... facciamo chiarezza!

L'olio di palma rosso (non raffinato) è considerato più sano dell'olio di palma raffinato (incolore) utilizzato nell'industria alimentare, per via delle molte sostanze benefiche in esso contenute: • carotenoidi (in particolare betacarotene che donano il caratteristico colore rosso arancio all'olio non sbiancato); • co-enzima Q10 (ubiquinone); • squalene; • vitamina E. Di queste le più significative sono i carotenoidi, che possono svolgere una attività provitaminica verso la vitamina A. L'olio di palma rosso viene applicato sulle ferite per facilitarne la guarigione e per le sue proprietà antimicrobiche. Al contrario l'olio raffinato, impiegato per la produzione alimentare, non presenta nessun beneficio tipico dell'olio rosso. Piuttosto, molti studi evidenziano che il consumo abituale di olio di palma raffinato fa aumentare in modo significativo la concentrazione di grassi nel sangue, dal colesterolo LDL (colesterolo cattivo) ai trigliceridi. In più, l'uso di tale olio abbassa i livelli sanguigni dell'HDL (colesterolo buono). Inoltre è anche da tener presente che l'olio di palma viene spesso utilizzato dalle aziende alimentari in forma esterificata, condizione questa che modifica ulteriormente il profilo lipidico del consumatore accelerando ancor di più l'isorgenza delle malattie cardiovascolari. Ciò non è tutto. Uno studio del 2014 ha dimostrato che il consumo di acido palmitico causa un aumento delle sostanze infiammatorie nel sangue. Questa condizione, favorisce

lo sviluppo di varie patologie cardiovascolari, metaboliche e alcuni tumori. Altri studi hanno dimostrato che il consumo abituale di olio di palma scompensa la glicemia, espone alla resistenza insulinica e predispone al diabete mellito di Tipo 2. Infine, alcune ricerche hanno messo in evidenza che il consumo abituale di olio di palma causa un aumento della pressione arteriosa e della quantità di radicali liberi (stress ossidativo). Al contrario, alcune ricerche hanno dimostrato che l'assunzione di una quantità moderata di olio di palma all'interno di un contesto di una dieta bilanciata, non provoca danni rilevanti alla salute.

Usare olio di palma è però sinonimo di deforestazioni e sfruttamento dei suolo. E' vero?

Riguardo all'impatto ambientale dell'olio di palma è da considerare che la grandissima richiesta del mercato, sta depauperando i territori con le monoculture e la deforestazione: un grande impatto per gli ecosistemi locali e la capacità di autogenerazione delle risorse del Pianeta. I rischi maggiori riguardano: - deforestazione: le foreste vengono rase al suolo per dar spazio alle monoculture. Nel

2007 l'United Nations Environment Programme (UNEP) ha decretato l'olio di palma come la causa principale di distruzione delle foreste fluviali in Indonesia e Malesia. - Biodiversità: la riduzione degli habitat naturali e la riduzione del numero di specie è conseguenza diretta della deforestazione. Ad esempio nelle foreste della Malesia prima dello



sfruttamento della palma da olio erano presenti 80 specie di mammiferi, oggi questi sono ridotti a meno di 30. - Erosione del suolo. - Inquinamento atmosferico (specie dovuto all'impiego degli incendi per distruggere le foreste vergini per far spazio alla palma da olio. - Inquinamento delle falde acquifere. Per ogni tonnellata di olio di palma prodotto, vengono generati 2,5 tonnellate di fluidi di scarico. Questi fluidi – che comprendono sostanze chimiche come diserbanti ma anche prodotti di raffinazione dell'olio – vengono direttamente gettati nei corsi d'acqua naturali, inquinando così le fonti d'approvvigionamento per piante, animali e persone. Allora: l'olio di palma è da eliminare? Dal punto di vista salutistico non necessariamente. Una soglia accettabile è quella del 10% massimo sul totale delle calorie giornaliere. Una quota che comprende però tutti i grassi saturi, sia quelli di origine vegetale che animale, non solo quelli dell'olio di palma. Perché di fatto, in entrambi i casi, gli effetti sul corpo sono gli stessi. Dal punto di vista ambientale sì: l'olio di palma è da evitare assolutamente!