

Chi il burro ferisce... di spada perisce!

Ora direte: *“Cinzia, ma non è così che si dice!”* Lo so bene! Non per niente sono donna appassionata di spade, e quindi ho preso in prestito la locuzione e l’ho un pochino riadattata. Anche perché confesso di essere nota per le mie gaffe spontanee e... non ricordando bene i proverbi è mia abitudine storpiarli! Son mica perfetta! ☐

Detto questo punto e a capo. Mi metto l’armatura e a spada tratta eccomi pronta a difendere il burro!

Questo prodotto ricavato dalla lavorazione della panna, è quasi demonizzato, ingiustamente a mio parere, convinta che poco ma buono faccia solo bene! Ma ve le ricordate quelle belle fette di pane burro e marmellata che mangiavamo da piccoli?? Ebbene... io le mangio ancora, ma sono pochi quelli che lo fanno. ☐

Quindi ora da testa dura quale sono provo a convincere anche voi!

Come... direte?! Ma facendo intervenire il mio caro Nicola, o meglio, il **Prof. Nicola Sorrentino** specialista in scienza dell’alimentazione. ☐

•Nicola, mi spieghi qual è la relazione tra burro e colesterolo?

Cinzia, il burro contiene grassi prevalentemente di tipo saturo, contiene anche colesterolo, tutte sostanze che assunte smodatamente predispongono alle malattie cardiovascolari, ancor più se abbinate ad altri fattori di rischio come il fumo, il sovrappeso, ed una vita sedentaria. **I grassi del burro, però, a differenza di altri grassi sono a “catena corta”, particolari grassi importanti per ottenere energia**

prontamente disponibile e facilmente digeribili se consumati crudi. Il burro è un'ottima fonte di vitamine liposolubili (A, D).

Per quanto riguarda il colesterolo, 100 gr di burro ne apportano 250 mg, meno di due uova che da sole apportano circa 360 mg di colesterolo. Le linee guida per una sana alimentazione Italiana non dicono di evitare il burro, ma nel contesto dell'assunzione dei grassi, ne consigliano una porzione (10 g) al giorno.

Un buon burro è dato soprattutto dalla qualità della "crema di latte" (panna), e dalla sua lavorazione. Il burro si ottiene separando la parte grassa (solida) del latte da quella liquida. Per ottenere 1 kg di burro occorrono 23-25 kg di latte. **E' un alimento molto energetico** perché costituito soprattutto da grassi. I lipidi o grassi sono i nutrienti a più alto potere calorico: forniscono circa 9 kcal/g, più del doppio rispetto agli zuccheri (carboidrati) e alle proteine.

Il burro è esente da trattamenti di rettifica e idrogenazione (reazione che trasforma gli oli vegetali normalmente liquidi in grassi solidi). Il processo di idrogenazione può portare alla formazione di "acidi grassi trans" pericolosi per la nostra salute, perché abbassano il colesterolo buono ed alzano il colesterolo cattivo. Spesso l'idrogenazione viene eseguita ad oli di non buona qualità. **Impariamo a leggere le etichette**, perché sovente questi acidi sono contenuti nelle margarine, nei grassi da cucina, e in molti prodotti da forno come biscotti o dolci. Attualmente esistono in commercio prodotti con dicitura "grassi vegetali non idrogenati": essi certamente non contengono acidi grassi trans, ma non sono prodotti da poter identificare come i migliori. Preferiamo quelli che contengono olio extravergine d'oliva o burro.

Detto questo aggiungo io...: "Da domani a colazione sia gli adulti che i bambini, pane burro e... gran sorrisi! ☐