



## LIPIDI

Chiamati comunemente Grassi (quelli solidi) e Oli (quelli liquidi), sono sostanze insolubili in acqua, ma solubili in solventi organici come alcoli, acetone, benzene, ecc. Si classificano in

<i>Lipidi semplici</i>	<i>Lipidi composti</i>
Acidi grassi Gliceridi (mono-di-trigliceridi) Steridi (fra cui il colesterolo) Prostaglandine Cere	Lipo-proteine Glico-lipidi Fosfo-proteine

Tra gli acidi grassi da ricordare quelli ESSENZIALI: acido linoleico, linolenico, arachidonico  
Nel corpo umano sono presenti in quantità variabile fra il 15-20% nell'uomo e 25-30% nella donna e aumentano con l'avanzare dell'età. Questi valori aumentano anche con lo stato di sovrappeso e, soprattutto, obesità.

### *Funzione principale*

a) *Funzione energetica di riserva*: in particolare quando si esauriscono i glucidi. Questi grassi sono depositati sotto la pelle, nel tessuto adiposo sottocutaneo

### *Funzioni secondarie*

- *Protettrice*, il grasso sotto la pelle ed intorno ad alcuni organi importanti come i reni ed evita la dispersione di calore
- *Plastica*, i fosfolipidi e il colesterolo sono importanti per la sintesi delle membrane cellulari e il rivestimento del sistema nervoso
- *Regolatrice*, sono precursori di sostanze regolatrici del sistema cardiovascolare, della coagulazione del sangue, della funzione renale e del sistema immunitario come prostaglandine; il colesterolo è precursore di ormoni.
- 

### *Fonti alimentari*

Negli alimenti sono presenti allo stato visibile – grasso della carne, burro, panna – op invisibili – uova, latte, formaggi –  
L'olio extravergine di oliva, costituito dal 99% di lipidi, è il grasso migliore per il condimento dei cibi

**Fabbisogno giornaliero di protidi: 1 grammo per Kg di peso corporeo**

Rispetto al fabbisogno energetico giornaliero, i protidi costituiscono circa il **25-30 %** dell'energia totale giornaliera.

**Apporto calorico:** 1 g di LIPIDI = 9,3 Kcal. (38,9 Kjoule)

Per approfondimenti: [www.scienzadellalimentazione.it](http://www.scienzadellalimentazione.it)