

## Olio di palma = colesterolo: smentiamo questa bufala!

---

L'ANALISI | 6 giugno 2018

---

Associare l'olio di palma al colesterolo è un cavallo di battaglia utilizzato da coloro che volevano a tutti i costi vederlo sparire dalla faccia della terra. Articoli, blog, fake-news, campagne social hanno invaso le menti del consumatore, influenzandone le scelte e prendendolo in giro: non mangiare l'olio di palma o starai male, aumenterà il tuo livello di colesterolo. Peccato che sia una correlazione falsa senza alcun riscontro scientifico come dimostrano diverse fonti e ricerche autorevoli.

Esaminando i dati riportati dalla [Banca dati di composizione degli alimenti per studi epidemiologici in Italia](#), curata dall'Istituto Europeo di Oncologia, che cosa troviamo a proposito di olio di palma e colesterolo? Su 100 gr. di olio di palma il livello di questa componente, il cui eccesso nel corpo umano rappresenta un fattore di rischio per le malattie cardiovascolari, è pari a 0 mg come emerge dalla seguente tabella.

## 908 OLIO DI PALMA

**Note Alimento:** Nome originale "Palm oil"

**Categoria merceologica:** 13002 - oli e grassi

### Componenti Alimentari Valore

Contenuti in 100 g / unità

COMPONENTI PRINCIPALI	
Parte edibile, %	100
Energia, ricalcolata, kJ	3696
Energia, Ric con fibra, kJ	3696
Energia, ricalcolata, kcal	899
Energia, Ric con fibra, kcal	899
Proteine totali, g	tr
Proteine animali, g	0,0
Proteine vegetali, g	tr
Lipidi totali, g	99,9
Lipidi animali, g	0,0
Lipidi vegetali, g	99,9
Colesterolo, mg	0
Carboidrati disponibili (MSE), g	0,0
Amido (MSE), g	0,0
Carboidrati solubili (MSE), g	0,0
Fibra alimentare totale, g	0,0
Alcol, g	0,0
Acqua, g	tr

Quali altri ingredienti che troviamo comunemente nelle merendine, nei biscotti, nei preparati etc. contengono più colesterolo? Il burro ad esempio ne contiene 250 mg. Se, come sostengono diverse associazioni di categoria e di consumatori, questo ingrediente è il principale sostituto dell'olio di palma, significa che il livello di colesterolo contenuto nelle merendine che diamo ogni giorno ai nostri bambini è aumentato a dismisura. Ma non è l'unico grasso ad avere molto più colesterolo rispetto al palma e agli altri oli vegetali come si evince dalle tabelle sottostanti.

Tabella 1 – Colesterolo nei grassi animali e vegetali alternativi all'olio di palma

Alimento	Colesterolo (mg. su 100gr.)
<i>Olio di palma</i>	0
<i>Burro</i>	250
<i>Olio di semi di girasole</i>	0

<i>Olio di oliva</i>	0
<i>Strutto</i>	95
<i>Olio di colza</i>	0

Fonte: Banca dati di composizione degli alimenti per studi epidemiologici in Italia, Istituto Europeo di Oncologia

Dal confronto con gli altri oli vegetali, si evince che vi è sostanziale uguaglianza per quanto riguarda il colesterolo. Dunque, perché questo ingrediente viene discriminato rispetto ai suoi simili con accuse riguardanti il colesterolo (che non c'è)?

La rivista scientifica Alimentazione, Prevenzione & Benessere, curata dalla Nutrition Foundation of Italy (NFI), nel [numero 1 del 2017](#), ha riportato i risultati di un simposio organizzato dalla stessa NFI [Uso Alimentare dell'olio di palma. Effetti sulla salute umana](#). Il simposio si è svolto nel maggio 2016 e le conclusioni scientifiche (pubblicate anche sulla rivista internazionale [Journal of food sciences and nutrition](#)) sono state sottoscritte da alcune tra le più importanti società medico-scientifiche e diversi rappresentanti di dipartimenti universitari. Riguardo il tema qui trattato, citiamo un passaggio piuttosto chiaro:

“L’impatto dell’olio di palma sul rischio coronarico risulta quindi in realtà trascurabile: probabilmente in parte per la minore rilevanza, al proposito, dei grassi saturi (che emerge per esempio dalla metanalisi di De Souza ricordata), ma anche per la collocazione dei saturi nei trigliceridi del palma, che, come accennato in precedenza ne favorisce più l’eliminazione con le feci che l’assorbimento, o ancora perché l’assunzione dei grassi saturi (olio di palma compreso) non cambia il rapporto tra colesterolo LDL (colesterolo proaterogeno) e colesterolo HDL (il cosiddetto “colesterolo buono”).”

Alle medesime conclusioni è giunto l’esteso lavoro di ricerca svolto dalla dott.ssa Elena Fattore e dal dott. Roberto Fanelli dell’Istituto Farmacologico Mario Negri. Nello studio [Palm oil and palmitic acid: a review on cardiovascular effects and carcinogenicity](#) infatti viene effettuata una comparazione fra l’olio di palma e gli altri oli vegetali (i grassi animali sono esclusi in quanto ricchi di colesterolo) per

quanto riguarda l'impatto sulle due tipologie di colesterolo, LDL "colesterolo cattivo" e HDL "colesterolo buono". Quale esito? Non si riscontrano differenze significative tra l'utilizzo di olio di palma e l'impiego degli altri oli vegetali sui livelli di colesterolo. E, udite udite, nemmeno tra olio di oliva e olio di palma!

Abbiamo già dimostrato con uno studio comparativo che laddove l'olio di palma è stato sostituito non si sono verificati miglioramenti sostanziali nel livello dei grassi saturi. Studi medici, condotti da ricercatori qualificati, confermano anche che non ha alcun impatto sui livelli di colesterolo, specialmente quello "cattivo". Anche questa menzogna, volta a confondere il consumatore, è pienamente smascherabile grazie alla Scienza.

Ora che l'ennesima bufala è crollata, che cosa si inventeranno la prossima volta per condizionare ancora di più le nostre scelte? Stiamo/state attenti!



© 2018 ForFreeChoice Institute – Campagne Liberali. Tutti i diritti riservati.

[ForFreeChoice Institute - Campagne Liberali](#)

[info@campagneliberali.org](mailto:info@campagneliberali.org) - [www.campagneliberali.org](http://www.campagneliberali.org)

Questo documento è disponibile gratuitamente su  
[www.campagneliberali.org/oliodipalma](http://www.campagneliberali.org/oliodipalma)