



di Natale Giuseppe Frega

08 giugno 2011

IL BURRO: TRA PASSATO, PRESENTE E FUTURO



Attualmente il burro non entra a far parte dei suggerimenti nutrizionali raccomandati, forse semplicemente per pregiudizio, per sentito dire o per scarsa conoscenza. Nessuno si sognerebbe di dire a chi giornalmente assume mezzo litro di latte intero che tale comportamento dietetico potrebbe produrre, nel tempo, l'insorgenza di patologie cronicodegenerative. Molti invece punterebbero il dito su chi, con la propria dieta, assume 20g di burro al giorno. Non è secondario ricordare che in mezzo litro di latte intero sono presenti mediamente 17,5g di grasso da cui si ricavano, circa 20-21g di burro.

Il burro è il grasso alimentare ricavato dalla lavorazione della crema di latte vaccino. La sua storia è antichissima, risale al tempo degli egizi che lo ricavavano dal latte degli animali da allevamento. È un alimento ad alto valore energetico da integrare nella dieta sia come condimento che come ingrediente. È di particolare interesse per le sue caratteristiche nutrizionali, antinfettive e, come è stato dimostrato da recenti studi, anticancerogene. Queste caratteristiche sono determinate dalla particolare struttura della frazione lipidica del burro, in particolare, dalla composizione della frazione trigliceridica e della frazione dei componenti "minori" (insaponificabile). In questi ultimi anni una immeritata penalizzazione di questo alimento grasso, correlato alla quantità di colesterolo in esso presente, ha portato a contrazione dei consumi. In realtà, un aspetto che molto spesso viene omissso, è che il colesterolo presente nel burro è in diretto rapporto, nei soggetti sani, con il colesterolo HDL, meglio conosciuto come il colesterolo buono. La ricerca ha dimostrato che il burro presenta una serie di composti che determinano effetti benefici sulla salute, come l'acido linoleico coniugato, le sfingomieline, l'acido butirrico e tutta una serie di composti minori, tra cui i tocoferoli, lo squalene, i pigmenti carotenoidi, gli steroli, le vitamine liposolubili (vitamina A

o retinolo).

Particolare importanza a fini salutistici è sicuramente la presenza in questo alimento degli isomeri coniugati dell'acido linoleico (c18:3, CLA) sulle cui proprietà la comunità scientifica, in questi anni, si è pronunciata in maniera molto chiara. Infatti, la National Academy of Science ha definito CLA " l'unico acido grasso che mostra in maniera inequivocabile attività anticancerogena in esperimenti condotti su animali". I CLA si sono dimostrati attivi nel controllo di importanti patologie quali l'arterosclerosi, il diabete, l'obesità, svolgendo un'azione anticolesterolemica e di protezione dalle coronaropatie. Inoltre hanno mostrato effetti positivi anche sulla formazione ossea e come antinfiammatori, in patologie come l'artrite reumatoide. Da qui si comprendono i tentativi di incrementare la concentrazione di CLA nei prodotti alimentari quali la carne, le uova e i prodotti lattiero caseari.

(Il testo è tratto dalla prefazione al volume "Il burro: tra passato, presente e futuro" di Alessandro Gori, Fabio Coloretti e Giuseppe Losi, ed. a cura del Consorzio Parmigiano Reggiano)

(FOTO: archivio dei Georgofili)