

# Friggere con oli vegetali aumenta rischio cancro, meglio olio d'oliva e burro

## MEDICINA

Mi piace Condividi 939 Tweet 42  Condividi



**Publicato il: 09/11/2015 15:34**

Attenzione a cucinare con oli di semi e altri oli vegetali: rilascerebbero sostanze tossiche legate ai tumori e alla degenerazione cognitiva. L'altolà arriva da un gruppo di esperti inglesi, che consigliano l'uso di burro e strutto, contraddicendo le linee guida dell'Nhs, il servizio sanitario britannico, ma anche olio di oliva e di cocco. I risultati, frutto di 20 anni di ricerche, rimbalzano sulla

stampa britannica e sostengono che quando sono **scaldati gli oli di mais, girasole, palma e soia rilasciano aldeidi, composti chimici che sono stati associati a varie forme di cancro e a malattie neurodegenerative come l'Alzheimer**. I colpevoli sarebbero i grassi polisaturi di cui questi condimenti sono ricchi.

Secondo Martin Grootveld, professore di chimica bioanalitica alla De Montfort University di Leicester, un piatto di fish and chips fritto in olio di semi contiene dalle 100 alle 200 volte più aldeidi della dose giornaliera raccomandata dall'Oms. La stampa britannica riporta che è stato dimostrato che **usare burro, strutto o olio di oliva riduce la produzione di queste sostanze chimiche nocive per la salute**, con l'olio di cocco che sembra essere il migliore di tutti. "In generale sarebbe meglio non mangiare frittura - ricorda Grootveld - ma visto che ci piacciono, è importante scegliere l'olio più adatto, quello che rilascia meno sostanze tossiche".

Quello di cocco sarebbe uno di questi: "Contiene molti grassi insaturi, ma il 90% sono amici della salute", sostiene l'esperto. Gli oli di semi - ricordano gli scienziati - sono correlati con malattie cardiache, cancro, infiammazioni, ipertensione e problemi mentali. Per contro, sono numerose le prove che una dieta ricca di olio di oliva abbia ricadute positive sulla salute.

Commentando il lavoro John Stein, professore emerito di neuroscienze all'università di Oxford ricorda che gli acidi grassi omega 6 presenti negli oli vegetali depotenziano l'effetto degli omega 3, importanti soprattutto per la salute mentale. "Se mangiamo troppo olio di mais o di girasole, il cervello assorbe una quantità eccessiva di omega 6 a detrimento degli omega 3 - sostiene l'esperto - Io credo che la carenza di omega 3 sia un fattore importante nel crescente numero di disturbi mentali e in problemi come la dislessia".

Mi piace Condividi 939 Tweet 42  Condividi

TAG: [fritto](#), [oli vegetali](#), [olio](#), [oliva](#), [cocco](#), [mais](#),

[girasole](#), [soia](#), [alimentazione](#), [nutrizione](#), [aldeidi](#), [fish and chips](#)

## SPECIALE EXPO 2015

Vai allo speciale Expo 2015

Video da Expo

Eventi

Protagonisti



## Notizie Più Cliccate

1. **I genitori di Valeria: "Nostra figlia è morta" /Video**
2. **Anonymous lancia #OpParis e avverte l'Is: "Siamo sulle vostre tracce, non ci fermeremo" /Video**
3. **"Spero vi regali emozioni". Sui social la prima pagina del libro di Fabio Volo**
4. **Bataclan, l'irruzione dei terroristi /Guarda**
5. **Parigi nel panico, falsi allarmi a ripetizione. Evacuata place de la République /Foto 1 - 2 /Live - Video**

## Video



**Nuovo video dell'atterraggio di Philae sulla cometa**



**Sciatore precipita per 500**

### Potrebbe interessarti



**Si ubriaca durante un addio al celibato e si risveglia con un paio di**



**Nina Moric 'devastata dall'alcol': la foto da brividi che divide il web**



**11enne scomparsa da mesi, corpo ritrovato nel freezer della nonna**



**Costringe la moglie a prostituirsi con oltre 2.700 uomini: marito**



**Stufe di spennellare le unghie? Ecco lo smalto spray che facilita la**



**Naika Rivelli, nuovi scatti senza veli: "Mi sono spogliata nuda su**



**Vivere senza cibo, sempre più italiani scoprono il**



**Quello che le donne (non) dicono... sull'amore: "Un jeans**

Raccomandato da

sciatore precipita per 300 metri...senza un graffio



**Al Museo Canonica di Roma la collettiva del Talent Prize 2015**

### In Evidenza



**Al Museo Pietro Canonica di Roma la mostra dedicata al Talent Prize 2015**



**'Frontiers of Interactions', anche le App nelle ricette mediche del futuro**



**Il Chievo a Rossano Calabria, calcio e solidarietà**



**Imprese, no a tagli su normazione tecnica. Vale fino a 1% del pil**



**Gruppo Cap, piano da 600 mln per combattere cambiamenti climatici**



**Bper e il Modena Terminal, un modello per valorizzare l'economia agroalimentare reale**



**La green economy protagonista a Rimini Fiera**



**Oscar della sostenibilità a Borgo San Lorenzo, il comune che non spreca il cibo**



**Ghizzoni: Italia ha recuperato credibilità, momento buono va colto**



**Coou: risparmio di 90 milioni grazie a 167 mila tonnellate di oli usati recuperati**



**Sanità, Brugada nuovo direttore scientifico Aritmologia gruppo Gvm**

## Commenti

Per scrivere un commento è necessario registrarsi ed accedere: [ACCEDI](#) oppure [REGISTRATI](#)



A Roma brain storming su 'Space Law and Debris Responsibility'



Waterstone Intesa Sp, 184 giorni 'no stop' e 500 aziende protagoniste



Mille Miglia, aperte le iscrizioni per l'edizione 2016, in gara oltre 400 auto d'epoca



Stati Generali della cultura 2015



Medicina, intervento 'ripulisce' arterie e riduce disabilità ictus



'Greening the planet', a Milano si parla di edilizia ecologica



A Napoli 'CircOLIamo', la campagna itinerante del Consorzio Obbligatorio degli Oli Usati



Poste debutta in Borsa, Caio: "Passaggio storico"



Farmaci: Bpco, più aria ai polmoni con il doppio broncodilatatore 'smart'



Coppa del mondo di sci, più gare in Italia



A Milano il Forum mondiale delle assemblee legislative regionali



A Bologna Fiere il Saie Smart House



Tumori, esperta: non demonizzare carne rossa ma serve qualità e freschezza



Il biologico da Expo a Sana, da Sana a Expo



In collaborazione con Io lavoro Liguria



È uscito in libreria e in Autogrill il Libro dei Fatti 2015, il bestseller che da 25 anni racconta l'Italia e il mondo



Cerca Lavoro

Seguici



- Fatti
- Soldi
- Lavoro
- Salute
- Sport
- Cultura
- Intrattenimento
- Magazine
- Sostenibilità
- Immediapress
- Multimedia
- AKI
- Expo
- Palazzo dell'Informazione



© 2014 GMC S.A.P.A. di G.P. Marra - Piazza Mastai, 9 - 00153 Roma  
partita IVA 01145141006 - codice fiscale e Registro Imprese di Roma 02981990589  
copyright - disclaimer - privacy - gruppo adnkronos - contatti - archivio - cookie