

**LETTERE IN REDAZIONE**

## **Ma l'olio di oliva fa bene**

**LETTERE IN REDAZIONE**

14\_10\_2011

Cari amici,

a proposito della **tassa sui grassi saturi** introdotta in Danimarca, sorrido pensando che è stato tassato l'olio di oliva, molto povero di grassi saturi e invece ricco di insaturi, del quale è dimostrata l'efficacia protettiva nei confronti di malattie cardiovascolari.

Infatti, come è noto, grassi animali, contenuti per esempio nel burro, contengono, e quindi aumentano se assunti, il colesterolo (che costituisce uno dei fattori di rischio cardiovascolari), mentre i grassi vegetali non lo contengono!

Vero, anche l'olio di oliva è ipercalorico, ma a parità di grassi e di calorie assunte l'olio di oliva è protettivo, il burro e altri grassi idrogenati e saturi sono deleteri. Ma evidentemente in Danimarca non vogliono concedere nulla alla nostra sana alimentazione mediterranea a base di olio di oliva...

***Alberto Lanfernini***