

## **L'olio di palma: tutto quel che c'è da sapere. Fa male alla salute e all'ambiente o no?**

**Categoria : DIALOGO CON L'EDITORE**

**Pubblicato da [Giuseppe Piccolo](#) in 29/10/2016**

**Esplora il significato del termine: L'olio di palma è un grasso vegetale estratto dai semi di alcune specie di palme del genere Elaeis. Contiene circa il 50 per cento di grassi saturi, fra cui il più abbondante è l'acido palmitico; il resto sono acidi grassi monoinsaturi come l'acido oleico e polinsaturi come il linoleico. L'olio di palma è un grasso vegetale estratto dai semi di alcune specie di palme del genere Elaeis. Contiene circa il 50 per cento di grassi saturi, fra cui il più abbondante è l'acido palmitico; il resto sono acidi grassi monoinsaturi come l'acido oleico e polinsaturi come il linoleico.**

È da tempo un «sorvegliato speciale», accusato di far male a cuore e vasi per colpa dei tanti grassi saturi che contiene e additato dagli ambientalisti a causa della deforestazione che provoca.

Da una parte della barricata chi lo ritiene dannoso (per la salute e per l'ambiente), tanto che esiste perfino una petizione per la sua abolizione che ha raccolto molte firme, dall'altra parte le aziende, che (anche ultimamente con comunicati pubblicitari sulle pagine dei quotidiani) lo descrivono come un ingrediente buono per il palato, sicuro per la salute e anche «sostenibile».

### **Chi ha ragione?**

È davvero il caso di eliminare dal carrello tutto ciò che contiene olio di palma o esiste un modo per consumarlo in modo «responsabile»?

## **Che cos'è**

L'olio di palma è un grasso vegetale estratto dai semi di alcune specie di palme del genere *Elaeis*. Contiene circa il 50 per cento di grassi saturi, fra cui il più abbondante è l'acido palmitico; il resto sono acidi grassi monoinsaturi come l'acido oleico e polinsaturi come il linoleico. Come gli altri oli vegetali, contiene anche vitamine e antiossidanti che però vengono persi nel processo che dall'olio integrale, rossastro, porta al prodotto raffinato trasparente e insapore utilizzato nell'industria alimentare.