Di seguito viene proposta una tabella che espone le relative funzioni svolte dai grassi nell'organismo umano.

Funzione	**Modalità con la quale viene svolta la funzione**
Energetica	
I grassi costituiscono la fonte di energia maggiormente concentrata presente nella dieta:	
Un grammo di grassi apporta ben 9 Kcal.	
Deposito	
I grassi vengono accumulati in diversi punti dell'organismo.	
Questo per costituire delle riserve di energia.	
Se con l'alimentazione introduciamo un numero di calorie che eccedono il reale fabbisogno dell'organism	
Plastica e protettiva	
Plastica perché:	
I grassi costituiscono la struttura di tutti i tessuti dell'organismo, ad esempio:	
- le membrane cellulari; - la guaina isolante che ricopre le fibre nervose (guaina mielinica).	

Protettiva perché:

1. Depositi di grassi circondano i principali organi (cuore, fegato, reni), ed hanno proprio il compito di
2. Uno strato di grasso sottocutaneo protegge il corpo dai cambiamenti della temperatura dell'ambien

Veicolante

I grassi svolgono anche questa funzione perché:

1. sono i vettori per le vitamine liposolubili A, D, E, K;
2. favoriscono l'assorbimento della vitamina D, rendendo disponibile all'organismo il calcio, minerale
3. sono indispensabili per permettere la conversione del carotene in vitamina A;
4. Svolgono un importante ruolo nella sintesi degli ormoni: gli ormoni steroidei, detti anche più volgar

I grassi hanno anche un'altra proprietà, forse non troppo conosciuta: **prolungano la digestione**, perché rallentano la produzione di acido cloridrico da parte dello stomaco. Questo determina la prolungata sensazione di riempimento avvertita dopo un pasto.

Un'altra funzione, è quella di **rendere le pietanze più gustose ed appetibili**.

Nel dettaglio:
La funzione energetica dei grassi.

In media, nei cibi è presente una maggiore percentuale di carboidrati, rispetto ai grassi.

I grassi però, sono in grado di fornire molta più energia: hanno un apporto calorico che è più del doppio rispetto a quello dei carboidrati:

- carboidrati: 4 Kcal per grammo;
- grassi: 9 Kcal per grammo.

Ma attenzione!!! Oltre alla diversa quantità di energia apportata, è anche diverso il modo con il quale questa energia viene apportata:

- I grassi sono la **forma di energia preferita dall'organismo**, per il loro elevato apporto calorico.
- I carboidrati sono la **forma di energia immediatamente disponibile**.

La funzione plastica e protettiva dei grassi.

Perché l'uomo tende ad accumulare il grasso in pannicoli sottocutanei?

Per due motivi:

1. L'uomo, come gli animali che vivono nei climi freddi, utilizza il grasso come **isolante termico** (ad esempio il blubber, il grasso che hanno le balene sotto la pelle). Evita la dispersione di calore;
2. Come **riserva energetica**.

Queste due cause però, per l'uomo contemporaneo che vive nei paesi industrializzati sono venute meno perché:

- Possiamo facilmente riscaldare gli ambienti in cui viviamo;
- non ha scarsità di cibo, potendo anche mangiare due volte al giorno;
- I lavori ad alto consumo energetico sono fatti dalle macchine.