

• diminuisce di circa il 30 % la possibilità di infarto cardiaco e diminuisce la pressione arteriosa. I polifenoli e la vitamina E presenti nell'olio di oliva extravergine, grazie alla loro azione antiossidante, contribuiscono a prevenire l'arteriosclerosi e rallentano l'invecchiamento delle cellule. Come riportato da diversi studi, esistono dati che mettono in relazione l'uso di olio extravergine di oliva con una riduzione di alcuni tipi di tumore, in primis quello al seno. Inoltre, la mortalità dovuta ai tumori è più alta nei paesi del nord europa rispetto ai paesi della zona mediterranea. Si sentono spesso voci che sostengono che l'olio extravergine d'oliva sia generalmente più grasso rispetto agli altri oli; questo è completamente falso. Infatti tutti i tipi di olio sono costituiti al 99% da grassi e quindi il loro apporto di calorie è lo stesso per tutti. Un'altra diceria abbastanza diffusa è quella che sostiene la "pesantezza" dell'olio extravergine d'oliva, ma fortunatamente gli studi condotti hanno dimostrato il contrario e cioè che l'olio di oliva extravergine è caratterizzato da un'alta digeribilità. Probabilmente questo pregiudizio nasce dal fatto che l'extravergine è molto saporito ed aromatico, a dispetto di altri lavorati con solventi e privati di odore, così da dare una sensazione di leggerezza, ma è solo una sensazione.

L'olio extravergine di oliva contiene importanti elementi (**acido oleico, polifenoli e vitamine**) in grado di influenzare positivamente vari processi metabolici dell'organismo. Numerosi studi scientifici hanno decretato che questo alimento possiede delle proprietà al di sopra di altri alimenti, in grado di regolare dei meccanismi che apportano un beneficio alla salute. Infatti è considerato ormai da tutti i massimi esperti come **alimento nutraceutico**.

"Polifenoli: sono delle sostanze con proprietà biologiche antiossidanti e antinfiammatorie che svolgono un ruolo importante sia sull'olio che sull'organismo umano, garantendo resistenza all'ossidazione e svolgendo un'azione cardio-protettiva e preventiva dei tumori."

I suoi effetti benefici si esplicano in tutti gli apparati del nostro organismo:

~ Protegge dalle malattie cardiovascolari: i polifenoli in esso contenuti favoriscono una maggior produzione di nitrossido, potente vasodilatatore, e prevengono dall'ossidazione delle lipoproteine LDL.

Le LDL ossidate, infatti, rappresentano le principali responsabili della formazione della placca aterosclerotica con conseguente restringimento delle arterie e insorgenza di malattie cardiache.

~ Svolge un'azione benefica nello sviluppo del sistema nervoso: la sua composizione lipidica è simile a quella del latte materno, rendendolo un alimento essenziale nella dieta del bambino. In età adulta, invece, ci preserva dalle malattie legate al rallentamento e al deterioramento delle funzioni cerebrali, come Parkinson e Alzheimer. Ciò grazie soprattutto all'azione antiossidante dell'acido oleico, dei polifenoli e del tocoferolo (vitamina E). Tali malattie vengono determinate da un'eccesso di radicali liberi che, legandosi con componenti essenziali della cellula nervosa, ne alterano la struttura e ne favoriscono la degenerazione. Un recente studio condotto dall'Università di Chicago ha

scoperto come polifenolico, sostanza responsabile del sapore pungente dell'olio, interferisca con l'azione di proteine neurotossiche coinvolte nel morbo di Alzheimer.

~ È il più digeribile e il più sano tra i grassi ed ha un effetto benefico su tutto il sistema gastrointestinale, proteggendone le mucose. L'acido oleico, infatti, riduce la produzione di acido cloridico e quindi previene gastriti e ulcere. Accelera, inoltre, il transito nel tratto intestinale, favorendone la regolarità. Favorisce l'attivazione del flusso biliare e lo svuotamento della cistifellea, ostacolando l'insorgenza di calcoli biliari.

~ Rappresenta un elemento cardine della dieta del paziente affetto da diabete mellito, in quanto riduce i livelli di zuccheri nel sangue e la resistenza all'insulina tipica di questa condizione. Ha un effetto benefico sul nostro apparato osteoarticolare: l'olio extravergine di oliva facilita l'assorbimento della vitamina D e combatte l'osteoporosi; inoltre, grazie alla potente azione antinfiammatoria e antiossidante svolta dal polifenolico, l'olio d'oliva è un efficace alleato terapeutico nell'artrosi.

~ Protegge da diverse patologie infiammatorie cutanee, quali la psoriasi, l'acne, la dermatite atopica e altri tipi di eczema. La ricerca scientifica ha dimostrato inoltre come lo squalene, in particolare presente nell'olio d'oliva, possieda proprietà antiossidanti nei confronti delle radiazioni solari, diminuendo la produzione di radicali liberi a livello della pelle foto esposta.

~ L'olio extravergine di oliva, infine, è particolarmente indicato nella gravidanza grazie al suo rapporto ottimale tra acidi grassi polinsaturi, saturi e monoinsaturi (acido linoleico, linolenico e oleico) e ha la capacità di assicurare un buon rapporto di vitamine liposolubili (A,D,E,K), di stimolare la mineralizzazione delle ossa e di prevenire rischi emorragici del nascituro. Proteggendo la mucosa gastrica, evita le esofagiti da reflusso, particolarmente frequenti nell'ultimo trimestre. Può, inoltre, contribuire a prevenire alterazioni metaboliche abbastanza frequenti quali il diabete gestazionale e la stipsi.

L'olio extravergine di oliva aumenta il colesterolo buono e abbassa quello cattivo. È ricco di antiossidanti.

Agevola l'assorbimento intestinale delle vitamine liposolubili e favorisce la digestione. È un alimento prezioso, adatto per ogni età, in special modo per i neonati. Aiuta, infatti, lo sviluppo armonico dei bambini.

La vitamina E, che combatte lo stress ossidativo delle cellule, si concentra nella ghiandola mammaria.

Da qui raggiunge l'organismo dei neonati attraverso la fase dell'allattamento. L'olio extravergine di oliva presenta, infatti, un rapporto tra l'acido linoleico e quello linolenico simile a quello del latte materno.

È la bandiera della salute; peccato che i consumatori ne consumino ancora poco. Una alimentazione di tipo mediterraneo, in cui l'olio extravergine d'oliva sia la principale fonte di grassi, contribuisce, tra l'altro, a:

~ correggere fattori di rischio cardiovascolari come la dislipidemia, la tendenza a sviluppare trombi e l'ipertensione

~ prevenire le malattie coronariche nei sani e nei malati

~ tenere sotto controllo la glicemia nei diabetici

~ controllare il sovrappeso

Inoltre, è stato dimostrato che un'alimentazione di tipo mediterraneo svolge funzioni preventive contro alcuni tumori come quelli del seno, del colon, del tratto digestivo e quelli legati a cause ormonali.