

## Le virtù dell'olio d'oliva Extra vergine

Alcuni giorni orsono, ho partecipato ad un'interessantissima tavola rotonda che si è tenuta nella sala congressi dell'Università degli Studi Facoltà di Medicina all'Ospedale Malpighi di Bologna, in cui si discuteva delle proprietà dell'olio d'oliva extra vergine ed i suoi benefici sull'essere umano. Ebbene, il dibattito ha posto in atto, senza ombra di dubbi, il beneficio che il consumo di tale prodotto esercita sull'intero corpo umano: a dir poco, è strabiliante!

Gli argomenti posti in essere, sono per gli addetti ai lavori, cioè gastroenterologi, luminari dell'alimentazione, cardiologi, angiologi e via dicendo, per cui chi come il sottoscritto è a "digiuno" di tali complesse trattazioni, si è basato su quanto riportato sulla cartella stampa e chiedere illuminazioni ad un medico amico seduto al mio fianco, pertanto ho cercato di "apprendere e capire" il più possibile, ma sinceramente, è stato molto, troppo complicato per riportare interamente quanto è stato enunciato sull'olio d'oliva extra vergine.

L'olio extravergine d'oliva è l'unico olio presente nella dieta mediterranea, richiamandone pienamente la cultura e l'intrinseco spirito.

Condimento noto ed apprezzato in tutto il mondo, l'olio d'oliva extra vergine presenta innumerevoli virtù, in quanto deriva dalla semplice spremitura a freddo delle olive, senza apporto di nessun genere di additivo, per cui i suoi componenti nutrizionali si conservano per mesi.

L'apporto nutrizionale dell'alimento e le sue tante proprietà curative, sono ampiamente dimostrate da innumerevoli ricerche e studi scientifici: ricchissimo di antiossidanti, vitamina E, acido oleico, polifenoli, e di sostanze con proprietà antinfiammatorie, oleocantale, che apporta acidi grassi essenziali, ma che l'organismo non è in grado di sintetizzare da solo, pertanto è un supporto ideale per le vitamine liposolubili A, D, E, K. Queste proprietà decisamente uniche, rendono l'olio d'oliva extravergine un prezioso alleato della salute.

Numerose ricerche scientifiche effettuate negli ultimi anni, dimostrano come l'olio d'oliva extra vergine sia un alimento significativo nel ridurre l'incidenza di numerose neoplasie. I risultati di un'analisi sistematica dei più importanti studi scientifici pubblicati sull'argomento condotti su circa 14500 individui, hanno ampiamente dimostrato che coloro che consumavano una quantità significativa di olio d'oliva extra vergine presentavano un rischio minore di sviluppare una neoplasia, soprattutto dell'apparato digerente. Studi recenti hanno confermato i meccanismi biologici con cui i vari elementi contenuti nell'olio d'oliva extra vergine, sono in grado di realizzare un'azione protettiva antitumorale.

Si tratta dei fenoli liberi e coniugati [tirosolo, idrossitirosolo, secoiridoidi, lignani], dello squalene e del B-sitosterolo, oltre a tocoferolo e carotenoidi che sono noti agenti antiossidanti. Esperimenti eseguiti su cellule di carcinoma, l'acido oleico si è dimostrato in grado di ridurre notevolmente i livelli dell'oncogene Her-2/neu (cerb B-2), una proteina essenziale per lo sviluppo del carcinoma, iperespressa nel 25% delle neoplasie e predittiva di una peggiore prognosi. Recentemente e sempre maggiormente avvalorato, è stato riportato che l'olio d'oliva extravergine aumenta la biodisponibilità nel sangue di altri componenti con un potenziale preventivo. La concentrazione nel plasma di licopene, di cui sono particolarmente ricchi i pomodori, ritenuto in grado di ridurre il rischio di sviluppare diverse neoplasie, aumenta drasticamente in seguito alla cottura del pomodoro in olio d'oliva extra vergine. Inoltre, la capacità antiossidante del plasma aumenta se il pomodoro consumato è stato preparato con olio d'oliva extra vergine rispetto ad altre tipologie di oli, anche se derivati dall'oliva o da altre prodotti vegetali.

Se sostituissimo con grassi insaturi, di cui l'olio d'oliva extra vergine è ricchissimo, appena il 5% delle calorie totali introdotte sotto forma di grassi saturi, potremmo registrare una drastica riduzione del rischio di carcinoma pari al 33%.

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, altrimenti meglio note come il colesterolo "cattivo", infatti, rappresentano le principali responsabilità della formazione della placca aterosclerotica con conseguente restringimento delle arterie ed insorgenza di malattie cardiache.

- Svolge un'azione benefica nello sviluppo del sistema nervoso, in quanto 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 ed al deterioramento delle funzioni cerebrali, come Parkinson e Alzheimer. Ciò è dovuto soprattutto all'azione antiossidante dell'acido oleico, dei polifenoli e del tocoferolo, cioè la vitamina E.

Tali malattie vengono determinate da un eccesso di radicali liberi che, legandosi con componenti essenziali della cellula nervosa, ne alterano la struttura favorendo la degenerazione.

Un recente studio condotto dall'università di Chicago, ha scoperto come l'oleocantale, sostanza responsabile del sapore pungente dell'olio, quello che comunemente si percepisce al naso e nel palato, acidità ed aromi di carciofo fresco, interferisce drasticamente con l'azione di proteine neurotossiche coinvolte nel morbo di Alzheimer.

- E' il più digeribile ed il più sano tra i grassi, in quanto ha effetto benefico su tutto il sistema gastrointestinale, proteggendone le mucose. L'acido oleico riduce la produzione di acido cloridico e quindi previene gastriti ed ulcere. Accelera 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 mellino, poiché riduce i livelli di zuccheri nel sangue e la resistenza all'insulina tipica di questa condizione. Ha effetto benefico sul nostro apparato osteoarticolare: l'olio d'oliva extra vergine facilita l'assorbimento della vitamina D e combatte l'osteoporosi; inoltre, grazie alla potente azione antinfiammatoria ed antiossidante svolta dall'oleocantale, è un efficace alleato terapeutico nell'artrosi.

- Protegge da numerose patologie infiammatorie cutanee quali psoriasi, acne, dermatite atopica ed alcune tipologie di eczema. La ricerca scientifica ha ampiamente dimostrato come lo squalene presente, possieda proprietà antiossidanti nei confronti delle radiazioni solari, in quanto riduce la produzione di radicali liberi a livello della pelle foto-esposta.

- E' particolarmente adatto nella gravidanza grazie al suo rapporto ottimale tra acidi grassi polinsaturi, saturi e monoinsaturi (acido linoleico, linolenico, oleico) ed ha la capacità di assicurare, come già annunciato, un buon rapporto di vitamine liposolubili quali A, D, E 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. Inoltre, contribuisce a prevenire alterazioni metaboliche abbastanza frequenti come il diabete gestazionale e la stipsi.

L'olio di oliva extra vergine è la "bandiera" della salute, peccato però che i consumatori ne utilizzino ancora molto poco e trascurino quel genere di alimentazione riconosciuta in tutto il mondo per le innate proprietà benefiche che la "MEDITERRANEA" ci dona.