

# L'OLIO DI OLIVA FA SEMPRE LA DIFFERENZA NELLA SALUTE

di **Carmelo Vazzana\***  
*\*vice-presidente Unasco*

L'olio extravergine è un alimento sano e genuino, altamente digeribile che agevola la funzione gastrica ed epatica, regolando quella intestinale. Riduce la secrezione di acido gastrico prevenendo l'ulcera duodenale.

Uno o due cucchiari al mattino a digiuno possono migliorare la stitichezza cronica semplice; contribuisce al miglioramento del tono e dell'attività della cistifellea. Ha altresì una funzione protettiva e preventiva nei confronti di diverse patologie. Riduce i rischi d'infarto, ipertensione e altre malattie arteriosclerotiche, poichè mantiene bassi i livelli di colesterolo cattivo (LDL) e protegge con i suoi acidi grassi monoinsaturi i livelli di colesterolo buono (HDL) indispensabile per la pulizia delle arterie. Influisce positivamente sul diabete migliorando il profilo glucidico nel sangue controllando il metabolismo lipidico e limitando la formazione di sostanze nocive. Importantissimo il ruolo nei confronti delle patologie tumorali. Il cancro può essere prevenuto semplicemente modificando le nostre abitudini alimentari, cosiderando che il 35% delle neoplasie è causato da scorretta alimentazione.

Analizziamo quindi la composizione dell'olio extravergine d'oliva: 100 g di olio contengono circa il 99% di grassi di cui il 73% di acidi grassi monoinsaturi (acido oleico), circa il 10% di acidi grassi polinsaturi divisi in acido linoleico 9% (stessa percentuale del latte materno!), e acido linolenico 0,3%; e circa il 17% di acidi grassi saturi. Inoltre, circa 20 mg di vitamina E per un totale di 900 calorie. Sfatiamo subito il mito secondo il quale l'olio d'oliva è più grasso degli altri oli. In realtà tutti gli oli sono costituiti al 99% da lipidi e apportano all'organismo 9 K/cal per grammo. L'olio extravergine d'oliva è sicuramente più viscoso e saporito quindi se ne può usare una quantità inferiore, con benefici in termini di apporto calorico. E' adatto sia per l'anziano che per il bambino poichè stimola la mineralizzazione delle ossa evitando perdite di calcio e favorisce l'assorbimento delle vitamine A, D, E, K.

Dei cuochi, professionisti o "domestici", è la responsabilità di tenere conto delle nuove esigenze salutistiche della clientela o della famiglia, per questo occorre informazione e raziocinio nell'utilizzo dei grassi e dell'olio extravergine d'oliva. A tutti infatti piace una pietanza ben condita ( anche se per "ben condita" intendiamo troppo spesso "sommersa d'olio!"), ma dobbiamo tenere conto del prezzo che dobbiamo pagare in termini di salute, perciò cominciamo a usare l'olio proprio in qualità di "alimento prezioso" che, come tale, va usato con sapienza e parsimonia.

Non ci stancheremo mai di ripeterlo: l'olio extra vergine di oliva fa bene! E potrebbe fare anche meglio se lo si utilizzasse regolarmente in cucina, accompagnato da un vivere sano, da un'adeguata attività fisica e mentale. L'olio extra d'oliva, crudo o riscaldato, è il grasso più indicato per

l'alimentazione, non soltanto per il suo aroma e il suo sapore, ma anche per l'insieme delle sue proprietà, tra le quali in particolare la sua composizione acidica con predominio di acidi grassi monoinsaturi e un perfetto equilibrio di polinsaturi, il suo contenuto di vitamina E, di provitamina A e di antiossidanti, di effetto protettivo sulla salute.

Persino gli americani, scarsi produttori, ne hanno riconosciuto l'alto valore alimentare e terapeutico:

Nel 1977 il Professor Angel Kelsen (Università del Minnesota) ha riconosciuto all'acido linoleico, contenuto nell'olio di oliva un alto grado di efficacia preventiva nei confronti dell'arteriosclerosi e dell'infarto. In oltre due decenni, gli studi hanno evidenziato altri interessanti vantaggi derivanti dall'utilizzo dell'olio extra vergine di oliva nell'alimentazione quotidiana.

L'alimentazione ricca di grassi animali aumenta la quantità di colesterolo nel sangue, uno dei principali fattori di rischio nelle malattie cardiovascolari. Gli oli vegetali hanno invece azione protettiva. Si può a ragion vedute dire che in particolare l'olio extra vergine di oliva ha, rispetto ad altri oli vegetali, maggiori effetti benefici. Non solo per le sue peculiarità, ma anche perché l'olio extra vergine di oliva è l'unico olio prodotto con la semplice pressione e schiacciamento del frutto, senza ulteriori manipolazioni chimico-fisiche. L'olio di semi viene invece prodotto tramite l'utilizzo di apparecchiature speciali e di sostanze chimiche, quali il butano, il propano, l'esano. Specifichiamo: non tutto il colesterolo è nocivo. La frazione veicolata dalle lipoproteine di alta densità (HDL) attiva l'eliminazione del colesterolo per le vie biliari. Il consumo di olio extra d'oliva diminuisce il colesterolo totale ed aumenta il saggio di colesterolo delle HDL, donde i suoi vantaggi per la salute e l'aumento della speranza di vita per chi ne consuma. Il rischio di malattie coronariche è molto più alto tra gli abitanti di paesi non consumatori di olio d'oliva, comparato con quello delle popolazioni mediterranee la cui dieta ne contiene un alto consumo. La presenza di tocoferoli e polifenoli conferiscono all'olio extra vergine di oliva un ruolo importante nell'attività antiossidante e anti radicalica limitando l'invecchiamento cellulare.

Non dimentichiamo mai che l'olio d'oliva ha come tutti gli elementi lipidici, una funzione energetica.

Un ruolo svolto dall'olio, che tutti possono apprezzare, è sicuramente la particolare fragranza che esso conferisce ai piatti, aumentando l'appetibilità delle vivande e promuovendo gli stimoli secretori dell'apparato digerente, così da indurre una migliore digeribilità.

Gli alimenti preparati con olio extra vergine di oliva presentano un'eccellente tolleranza gastrica e intestinale. Infatti, l'olio d'oliva protegge le mucose ed evita gli effetti dell'ipercloridria, riducendo così i rischi di ulcere gastriche e duodenali. Esercita un'azione lassativa, più efficace a digiuno, e contribuisce a correggere la stipsi cronica. Stimola la cistifelea e inibisce la secrezione della bile. Ha inoltre effetto protettivo contro la formazione di calcoli biliari, grazie all'attivazione del flusso biliare e all'aumento delle lipoproteine di alta densità (HDL). L'incidenza delle litiasi biliari è minore nelle regioni con alto consumo di olio d'oliva.

L'olio extra vergine di oliva presenta una composizione equilibrata di acidi grassi polinsaturi simile a quella del latte materno. È una buona fonte alimentare di acidi grassi che l'organismo non è in grado di sintetizzare. È

dunque molto indicato per la nutrizione dei lattanti e del bambino svezzato. E' raccomandato per l'alimentazione degli anziani per la sua alta digeribilità e per favorire l'assimilazione dei sali minerali e delle vitamine. Stimola infine la mineralizzazione delle ossa ed evita perdite di calcio.

L'olio extra vergine di oliva per la sua composizione svolge un sicuro effetto protettivo sulle arterie, sullo stomaco e sul fegato.

Negli ultimi anni si sono potuti conoscere le proprietà delle diete ricche di acidi grassi monoinsaturi (oleici) i quali agiscono:

- **nei diabetici**, riducendo i livelli di glucosio nel sangue
- **diminuendo** la pressione arteriosa, tanto quella distolica (massima) quanto quella sistolica (minima)
- **diminuendo** la secrezione di acido gastrico dell'intestino tenue, importante per coloro i quali soffrono di ulcera (allo stomaco o al duodeno) o dispepsia
- **migliorando** lo svuotamento della sacca biliare prevenendo la formazione di calcoli
- **producendo** una minore attività di secrezione da parte del pancreas, importante nelle patologie come la pancreatite

L'olio extra vergine di oliva è comunque sempre stato considerato a metà strada fra alimento e medicinale. Nelle comunità rurali viene ancora usato per estrarre le spine dalla cute, per curare il mal di pancia, per ammorbidire i duri ecc..

Così come le nonne lo usavano per assicurare lucentezza e morbidezza ai capelli. Oggi la medicina è tornata a riconsiderare seriamente le proprietà terapeutiche dell'olio.

**La Dieta Mediterranea salva-cervello** - Secondo un nuovo studio la dieta mediterranea ha effetti protettivi sul cervello, contribuendo a prevenire il declino cognitivo. La dieta mediterranea continua ad essere al centro dei riflettori per i suoi effetti benefici sulla salute. Dopo essersi rivelata protettiva nei confronti di malattie cardiovascolari, tumori e probabilmente di allergie e asma, ora uno studio appena pubblicato sulla rivista Archives of Neurology ne segnala i potenziali effetti protettivi sul cervello. Dallo studio è infatti emerso che chi segue questo tipo di regime alimentare ha meno possibilità di andare incontro a un modesto declino cognitivo, uno stadio tra il normale invecchiamento e la demenza. Non solo, la dieta mediterranea ridurrebbe le possibilità di sviluppare la malattia di Alzheimer in chi già mostra segnali di difficoltà cognitive.

**Effetti protettivi** - Nello studio, coordinato da ricercatori della Columbia University di New York, sono stati coinvolti 1393 individui senza problemi cognitivi e 482 pazienti che invece già mostravano i segnali di un declino mentale moderato. I ricercatori hanno considerato le abitudini alimentari dei partecipanti e li hanno tenuti sotto osservazione per una media di quattro anni e mezzo. In questo arco di tempo 275 soggetti hanno iniziato a perdere colpi a livello cognitivo e questo è avvenuto più di frequente in chi seguiva un regime alimentare meno vicino alla dieta mediterranea. In chi invece aderiva maggiormente ai principi «mediterranei» è stato osservato un rischio ridotto del 28 per cento di andare incontro al declino mentale. Ma le ricette mediterranee si sono rivelate protettive anche in chi già mostrava problemi cognitivi. Tra i 482 pazienti che già avevano un deficit mentale moderato, 106

hanno sviluppato l'Alzheimer e, anche in questo caso, i soggetti meno a rischio (48 per cento in meno) si sono rivelati quelli che seguivano maggiormente i capisaldi della dieta mediterranea. Tra gli aspetti legati allo stile di vita, la dieta può giocare un ruolo importante nella prevenzione e nello sviluppo della malattia di Alzheimer, osservano gli autori dello studio che fanno anche notare come già altri studi condotti in passato abbiano evidenziato possibili effetti protettivi della dieta mediterranea nei confronti dello sviluppo dell'Alzheimer.

Possibili meccanismi - "Come suggerito anche da studi precedenti è possibile che l'effetto protettivo della dieta mediterranea, ovvero di un regime alimentare che ha come capisaldi un maggior consumo di pesce, un moderato consumo di alcolici, tanta frutta e verdura, legumi e pochi grassi, sia almeno in parte un riflesso dell'azione benefica di alcuni di questi nutrienti sui vasi sanguigni. Per diverse forme di declino cognitivo e per la stessa malattia di Alzheimer è stato infatti ipotizzato anche un meccanismo vascolare: agendo su questo fronte la dieta mediterranea potrebbe in effetti portare dei vantaggi» commenta Giuseppe Micieli, responsabile della Divisione di neurologia I e Stroke Unit dell'Irccs Humanitas di Milano. Non bisogna tuttavia pensare che per allontanare il declino cognitivo e le varie forme di demenza basti un dieta sana ed equilibrata di tipo mediterraneo.