

Molte nostre lettrici ci hanno chiesto quale fosse la differenza fra l'olio di oliva e l'olio di semi.

Abbiamo girato la domanda alla dottoressa Cinzia Chiarion di "Olio e Salute" [www.olioesalute.it](http://www.olioesalute.it) Ecco la sua risposta.

"L'olio extravergine di oliva proviene dalla spremitura del frutto degli ulivi. Gli oli di semi industriali (di arachide, di girasole, di soia, di colza, di mais, di semi vari, di vinaccioli ecc.) si ottengono da semi e vengono estratti chimicamente usando dei solventi (esano, soda caustica ecc.) e sottoposti a rettificazione o raffinazione per ottenere un olio privo dei solventi utilizzati, che rimangono presenti solo in tracce e quindi non tossici per l'organismo.

L'olio extravergine di oliva è composto prevalentemente da acidi grassi monoinsaturi come l'acido oleico, presente in una percentuale molto elevata (65-80%), da una piccola percentuale di acidi grassi saturi (acido stearico e palmitico) e da acidi grassi polinsaturi (acido linoleico e linolenico) detti anche essenziali in quanto il nostro organismo non è in grado di sintetizzarli e pertanto devono essere introdotti con la dieta. Questi sono fondamentali perché regolano vari processi metabolici. Inoltre l'extravergine di oliva è composto da una frazione detta insaponificabile, che comprende numerosi composti (steroli, tocoferoli, polifenoli) che oltre alla loro ormai nota proprietà antiossidante ed antiradicalica esplicano varie attività biologiche ampiamen-

te dimostrate in numerose evidenze scientifiche.

Gli oli di semi sono costituiti sempre da esteri del glicerolo in cui gli acidi grassi monoinsaturi sono presenti in bassa concentrazione (25%), alta concentrazione di polinsaturi e la quasi totale assenza di fenoli idrofili che vengono persi durante i processi di lavorazione.

Quando parlo di fenoli idrofili intendo quelle sostanze come il tirosolo, l'idrossitirosolo, oleuropeina presenti in alta concentrazione nell'extravergine di oliva, che hanno dimostrato possedere azioni fondamentali per la salute del nostro organismo. Sono molecole biologicamente attive, vengono cioè assimilate dal nostro intestino ed eliminate con le urine, in grado di conferire protezione per lo sviluppo delle malattie cardiovascolari, in particolare, proteggendo le lipoproteine LDL dalla ossidazione e inibendo l'aggregazione piastrinica. Fenomeni che sono coinvolti nel processo aterotrombotico, prevenzione delle malattie neurodegenerative come la malattia di Alzheimer e morbo di Parkinson e prevenzione delle patologie tumorali come il tumore al seno, all'apparato gastroenterico, ovarico e alla prostata. Quindi, l'olio extravergine di oliva, in virtù delle sue proprietà organolettiche, è il grasso ideale per la nostra alimentazione che, associato agli altri componenti della dieta mediterranea, quali frutta, verdura, cereali, leguminose e pesce, rappresenta il prototipo dell'alimentazione sana."



Campagna finanziata con il contributo della Comunità Europea e dell'Italia - Reg. Ce 867/08

