



L'EXTRAVERGINE FA BENE. ANZI, FA MOLTO BENE

*di Cinzia Chiarion
medico internista
www.olioesalute.it*

L'olio fa bene, anzi, fa molto bene alla salute purché sia olio extravergine di oliva, quello "vero", che si ottiene direttamente dalla lavorazione per semplice pressione dei frutti dell'olivo.

Il nostro Paese ha una grande vocazione nella produzione dell'extravergine che ha sempre occupato un posto centrale nell'alimentazione nonostante le mode alimentari e le campagne di disinformazione che, purtroppo, spesso promuovono l'impiego di grassi industriali alternativi più economici definendoli (ingannevolmente) più "leggeri", come le margarine e gli oli di semi.

La storia dell'olio non può essere disgiunta da quella dell'alimentazione mediterranea: dalle indagini sulle abitudini alimentari delle popolazioni rurali che assumevano cereali, legumi, frutta, verdura, pesce azzurro, poca carne e bianca, vino in giusta quantità ed olio extra vergine di oliva, è emersa l'importanza di adeguarsi a questo tipo di alimentazione ove la fonte principale di grassi è sempre stata l'extravergine di oliva. Tale dieta è diventata un modello alimentare di riferimento in tutto il mondo!

Con l'alimentazione è indispensabile introdurre una certa quota di grassi (circa il 25-30% delle calorie complessive quotidiane). I grassi sono importanti perché entrano nella costituzione delle membrane cellulari dell'organismo e delle molecole che regolano vari processi metabolici come l'aggregazione piastrinica, la pressione arteriosa, la contrazione muscolare e favoriscono l'assorbimento delle vitamine liposolubili (A, D, E e K). La vitamina A è importante per la crescita, la vista e la cheratinizzazione degli epiteli; la vitamina D è indispensabile per l'assorbimento del calcio; la vitamina E ha azioni antiossidanti; la vitamina K, infine, interviene nei meccanismi di coagulazione e di fissazione del calcio nelle ossa.

L'extravergine è costituito per il 98-99% da grassi: i trigliceridi, che sono formati da una molecola di glicerolo legata a tre molecole di acidi grassi. Il principale acido grasso monoinsaturo (75%) presente nell'olio extravergine è l'acido oleico, formato da 18 atomi di carbonio ed un solo doppio legame,



da circa il 16% di acidi grassi saturi e da acidi grassi polinsaturi. La composizione dell'extravergine di oliva, nel rapporto in acidi grassi polinsaturi, è simile a quella presente nel latte materno, pertanto conferisce all'olio proprietà nutrizionali uniche, che non si ritrovano in nessun altro tipo di grasso. I "composti minori" dell'olio sono presenti in concentrazione dell'1-2% e sono un gruppo eterogeneo di circa 300 sostanze (idrocarburi, alcoli alifatici e triterpenici, polifenoli, tocoferoli, steroli) che possiedono proprietà antiossidanti, antitrombotiche, antitumorali, antinfiammatorie, e conferiscono all'extravergine un elevato valore nutrizionale.

Da medico vi consiglio vivamente di utilizzare sempre olio extravergine di oliva di qualità e di ridurre al minimo il consumo di altri oli vegetali, cioè quelli che si ottengono da semi come arachide, girasole, soia, mais, vinnaiolo, colza ecc. perché in questi ultimi i composti minori sono presenti in tracce, o assenti, perché vengono persi con i processi di estrazione/raffinazione. Inoltre, gli altri oli presentano una maggiore concentrazione di acidi grassi polinsaturi e di conseguenza sono più instabili perché questi sono i punti di attacco da parte dell'ossigeno, che vanno ad innescare i processi di ossidazione che portano all'irrancimento dell'olio.

L'extravergine resta dunque il grasso ideale per la preparazione delle pietanze sia a crudo che in cottura, compresa la frittura (l'extravergine è l'olio più resistente alle alte temperature).

L'extravergine di oliva esercita anche un'azione di prevenzione nell'insorgenza delle malattie cardiovascolari. I polifenoli, infatti, come l'idrossitirosolo e l'oleuropeina, svolgono un'azione antiossidante verso il colesterolo LDL (quello cattivo) impedendone l'accumulo nella parete delle arterie e la formazione della placca aterosclerotica responsabile del restringimento dei vasi. È ormai dato pacifico che l'extravergine ha la capacità di migliorare i parametri implicati nelle malattie cardiocircolatorie come il profilo lipidico, glucidico, trombotico, in funzione anche della concentrazione dei polifenoli: più un olio è ricco di sostanza antiossidante maggiori sono i benefici sull'organismo.

Di recente è stata anche confermata l'efficacia dell'assunzione dell'extravergine di oliva, nell'ambito della dieta di tipo mediterraneo, in prevenzione secondaria, cioè nella prevenzione di eventi ischemici, come l'infarto del miocardio e l'ictus cerebrale, in pazienti che già presentavano un alto rischio cardiovascolare.

L'extravergine possiede anche attività antitumorali considerato che circa il 34% delle stesse è determinato da fattori alimentari. Da tempo si considera importante l'adesione alla dieta mediterranea nella prevenzione del tumore della mammella, dello stomaco, del colon, dell'ovaio e della prostata. È stato anche evidenziato che i principali fenoli presenti nell'olio (idrossiti-



rosolo, oleuropeina, ligustroside) sono in grado di ridurre l'espressione del recettore HER-2 (indispensabile per i fattori di crescita neoplastici) inibendo la HER-2 tirosinchinasi. Dopo il trattamento con idrossitirosolo verrebbe quindi a mancare l'espressione di uno dei più importanti oncogeni responsabili della trasformazione neoplastica della cellula.

Per i rapporti tra alimentazione e cancro dello stomaco uno studio (condotto per 9 anni su circa 480.000 soggetti tra 35 ed i 70 anni reclutati in 10 paesi europei) ha confermato che i casi di adenocarcinoma gastrico erano più frequenti nei soggetti che presentavano uno score più basso, cioè minore aderenza alla dieta mediterranea. Viceversa quelli che avevano uno score più alto presentavano il 33% di probabilità in meno di ammalarsi di cancro allo stomaco.

Il sistema nervoso ed il cervello costituiscono un bersaglio molto sensibile all'azione dei radicali liberi dell'ossigeno che sono i prodotti di scarto della respirazione cellulare. Se prodotti in grande quantità alterano la struttura della cellula e favoriscono la comparsa del deterioramento delle funzioni cerebrali. Il cervello consuma molto ossigeno ed in proporzione sviluppa una maggiore quantità di molecole ossidanti. Inoltre le membrane dei neuroni (le cellule del sistema nervoso) sono ricche di acidi grassi polinsaturi che rappresentano il substrato più sensibile al danno ossidativo. Quindi, accanto alla barriera anti-radicalica endogena costituita da enzimi deputati ad eliminare i radicali liberi dell'ossigeno, è opportuno introdurre antiossidanti con una dieta equilibrata che contenga una giusta quantità di olio extravergine di oliva in grado di contrastare lo stress ossidativo, considerato uno dei principali fattori nell'insorgenza delle malattie neurodegenerative come il morbo di Parkinson e la malattia di Alzheimer. Per la malattia di Alzheimer è interessante sapere che da poco alcuni ricercatori americani hanno dimostrato che l'oleocantale, composto presente nell'olio di oliva, è in grado di proteggere l'uomo contro la demenza tipica di questa malattia. Nel settore dietetico come si colloca l'extravergine? Prima di tutto bisogna sfatare il luogo comune secondo cui l'olio extravergine di oliva farebbe ingrassare. Tutti gli oli contengono la stessa quantità di grassi ed apportano tutti 9 kcal/g. Però, a differenza degli oli di semi, l'extravergine è più saporito, più viscoso e più persistente pertanto ne basta una quantità minore. Inoltre, l'acido oleico produce un ormone lipidico (oleoiletanolamide) a livello dell'intestino tenue, ormone che stimola il senso di sazietà contribuendo quindi a mantenere un migliore controllo del peso corporeo.

Anche nel diabete l'utilizzo dell'extravergine di oliva come principale fonte di grassi nell'ambito di una dieta ricca di frutta, verdura, fibre, pesce, associata ad esercizio fisico, è importante e favorisce la riduzione del peso corporeo ed aumenta la sensibilità all'insulina. Vi sono ormai ampie prove



basate su studi epidemiologici che supportano l'effetto protettivo di questo modello di dieta per lo sviluppo di diabete mellito di tipo due. Basti pensare al continente americano dove la cultura del fast-food, di bevande gasate, di cibi ricchi di grassi animali e la forte tendenza alla sedentarietà sta creando un'allarmante prevalenza di obesità, diabete mellito e patologie cardio-circolatorie con gravissime ripercussioni socio-economiche.

Non smetterò mai di ripeterlo, per la salute l'olio da utilizzare è l'extravergine di oliva perché ha una marcia in più rispetto a tutti gli altri grassi. Le sue proprietà nutrizionali sono indicate per tutte le età, dal lattante all'anziano. L'extravergine favorisce l'accrescimento corporeo, la mineralizzazione delle ossa, la maturazione del sistema nervoso, stimola la produzione di nitrossido con effetto vasodilatante e battericida, stimola i processi digestivi e la peristalsi intestinale ed è più digeribile in quanto i grassi monoinsaturi hanno un assorbimento più rapido.

Considerando che c'è una grande offerta di olio extravergine di oliva non è sempre facile orientarsi tra gli scaffali dei negozi; l'approvvigionamento di olio sfuso direttamente al frantoio o in azienda agricola offre al consumatore il vantaggio dell'assaggio evitando di acquistare un prodotto non gradito. Per contro, dalle indagini di mercato, risulta che la maggior parte dei consumatori acquista nei supermercati, nelle enoteche o attraverso internet.

Bisogna allora modificare leggermente le nostre abitudini, avere un po' più di pazienza ed andare alla ricerca di un olio extravergine di qualità. A differenza del vino, in cui la cultura della degustazione è più diffusa, per l'olio l'educazione è stata fino ad oggi praticamente inesistente tanto che il consumatore, troppo spesso, si trova in difficoltà a rilevare i pregi e difetti di un olio. Cosa deve fare? Deve leggere l'etichetta, deve porre attenzione ad alcuni dati come il luogo di coltivazione e di molitura delle olive, il termine massimo di conservazione, le cultivar, l'acidità, la concentrazione dei polifenoli e, quando c'è, anche l'annata di produzione (che, mi auguro, diventi presto obbligatorio indicare). Diffidi il consumatore delle promozioni ingannevoli ove vengono reclamizzati oli dietetici che vorrebbero indurci a pensare ad "oli light" che non fanno ingrassare.

Il consumatore non può, però, pensare di acquistare un olio extravergine di oliva di qualità ad un prezzo stracciato: spendere qualcosa in più non ci dà la certezza della qualità, ma aumenta le probabilità di acquistare un olio qualitativamente superiore per proprietà organolettiche e salutistiche. Se ci vogliamo bene dobbiamo investire sulla nostra salute. Sempre.