



Olio extravergine d'oliva, difende cuore e cervello: tutte le proprietà

Descrizione

(Adnkronos) L'olio extravergine di oliva (evo) è il re della dieta mediterranea, l'elemento che fa la differenza rispetto alle diete del Nord Europa in cui il grasso da condimento è tradizionalmente il burro. Ed è anche un alimento con molte virtù salutari, in particolare, difende il nostro cuore e il nostro cervello. Lo ricorda all'Adnkronos Salute nella stagione della raccolta delle olive e dei frantoi al lavoro Laura Rossi direttrice del Reparto alimentazione, nutrizione e salute dell'Istituto superiore di sanità (Iss).

L'extravergine di oliva, sul piano nutrizionale, continua la ricercatrice oltre a un profilo di acidi grassi altamente favorevole per la protezione cardiovascolare quindi un elevato contenuto di acido oleico che è un protettore specifico della salute di cuore e cervello ha la caratteristica di mantenere intatte tutte le proprietà dei micronutrienti che contiene: molti polifenoli, la vitamina E oltre a diverse molecole ad azione antiossidante. Questa è una caratteristica specifica perché l'olio evo viene prodotto con una metodica molto protettiva del profilo nutrizionale che è normata. Parliamo di una spremitura solo meccanica, senza uso di solventi, a freddo, quindi a temperatura controllata al di sotto dei 27 gradi.

L'altra caratteristica di questo alimento è una bassa acidità, al di sotto dello 0,8%. Tutto questo è regolato dalla legge: un prodotto non può essere definito olio extravergine di oliva se non ha queste caratteristiche. Si tratta di criteri tecnologici che, ribadisco, gli permettono di mantenere intatto il corredo di micronutrienti che è di per sé una forma di protezione per la salute dell'uomo.

L'olio appena uscito dal frantoio, in particolare, ha delle caratteristiche organolettiche specifiche e migliori, anche se può non incontrare il gusto di tutti. Il pizzicore che sentiamo nella gola, infatti, è legato alla presenza maggiore di molecole benefiche, che possono avere un sapore amarognolo o fruttato. Gusti che corrispondono normalmente alle caratteristiche climatiche delle aree in cui le olive vengono raccolte e prodotte e che dal punto di vista organolettico danno valore al prodotto, sottolinea Rossi.

In generale, però, sul piano strettamente nutrizionale non ci sono grandissime differenze di proprietà. Un olio evo, dopo l'imbottigliamento, ha un termine minimo di conservazione di 18 mesi.

Termine in cui si mantengono abbastanza le caratteristiche, sia di macronutrienti che di micronutrienti. Ma Ã chiaro che un olio â come tutti gli alimenti â piÃ¹ invecchia e piÃ¹ perde sapore, perde fragranza, perde gli aspetti organolettici. Mentre dal punto di vista nutrizionale non ci sono grandi differenzeâ, conclude Rossi.

â

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Ottobre 26, 2025

Autore

redazione

default watermark