

Olio extravergine d'oliva: meglio di una medicina!



**dottor
Gianfranco
Trapani,
pediatra Asl 1
Sanremo (Im).
Presidente
di Smb Italia,
Società medica
di bioterapia.
Componente
del Tavolo
di lavoro
Allattamento e
Nutrizione Sip
(Società italiana
di pediatria)**

★ Omero lo chiamava "Oro Liquido" e Ippocrate "il grande guaritore". L'olio extravergine d'oliva, infatti, è conosciuto come alimento super-salutare da migliaia di anni ma da qualche tempo lo testimoniano anche varie ricerche scientifiche. L'importante è che sia di "alta qualità", così da contenere concentrazioni elevate dei suoi nutrienti.

Tanti benefici

★ L'olio extravergine d'oliva (Evo) è uno dei componenti principali della dieta mediterranea, di cui rappresenta la principale fonte di grassi. Se questo stile di alimentazione è universalmente considerato il più sano per la prevenzione delle malattie non trasmissibili, come le malattie cardiovascolari, il cancro, il diabete e i disturbi respiratori

cronici, l'Evo ne è uno dei più importanti responsabili. Contiene infatti acidi grassi, vitamine e polifenoli, dalle provate proprietà antiossidanti, anti-infiammatorie, antivirali, antibatteriche e di controllo della glicemia. E anche anti-tumorali.

Già nel pancione

★ Una ricerca del 2015 sui topi ha dimostrato che una dieta arricchita con Evo dalla gravidanza riduce i danni ossidativi al cervello e ne migliora l'espressione genica già nel feto, per continuare nel bimbo allattato e anche dopo. Questo significa una migliore funzionalità del cervello e una maggiore resistenza alle malattie. Un altro studio sui maiali ha dimostrato che chi assume un'integrazione di Evo in gravidanza, poi passa al figlio molte più sostanze antinfiammatorie.

Nei primi 1.000 giorni

★ Una ricerca eseguita su bambini e donne incinte in Grecia (Rhea project) ha evidenziato poi che le mamme che fanno uso abitualmente di Evo all'interno di una dieta mediterranea dalla gravidanza nei primi mille giorni di vita del bambino (poco più di due anni circa), hanno meno probabilità di soffrire di depressione post parto e i bambini di



COME SCEGLIERLO

★ Innanzitutto bisogna fare attenzione al prezzo: l'Evo non può mai essere venduto a basso costo, perché richiede una spesa elevata da parte del coltivatore. È meglio preferire oli fatti tutti con olive italiane, per le quali c'è una buona regolamentazione che assicura comunque una certa qualità. Poi, ogni tanto, bisogna dare la precedenza a determinate varietà di olive, perché ce ne sono alcune che sono particolarmente ricche di polifenoli, come per esempio le varietà Coratina e Ogliarola (Puglia), Frantoio e Moraiola (Toscana e Umbria), Bosana (Sardegna). Poi è importante la conservazione: in bottiglie scure e di piccole dimensioni, riposte al buio e non al caldo, e per non oltre due anni.

wheezing (respiro sibilante) in epoca precoce. Inoltre, è stato dimostrato che un supplemento di un particolare acido grasso (Lc-pufa), presente nell'Evo, nei neonati diminuisce il rischio di allergie e atopia.

Quanto ne serve

★ L'Efsa (European food safety authority) consiglia una dose giornaliera per gli adulti da 20 g (pari a due cucchiaini) fino a 50 g e 10-20 g (uno-due cucchiaini) già dallo svezzamento, limitando gli altri grassi.

NON SONO TUTTI UGUALI

Per risultare efficace l'Evo deve essere di alta qualità, cioè contenere alte percentuali di polifenoli e micronutrienti.

Gli oli extravergine d'oliva, infatti, non sono tutti uguali. A influenzare la composizione vi sono tanti elementi, dal tipo di coltivazione (più in collina che in pianura) ai tempi di raccolta (meglio non aspettare che le olive diventino troppo mature) fino ai mezzi di spremitura (ideali quelli meccanici, a basso stress ossidativo, dove è nullo il contatto con l'aria) e al tipo di irrigazione (mai troppa).

SE DI ALTA QUALITÀ, È UNA MINIERA DI SALUTE FIN DALLA GRAVIDANZA