
Cosa rende l'olio d'oliva così prezioso per la salute?

Lun 20/06/2022 - 11:27

Gli italiani sono da sempre fermamente convinti delle proprietà benefiche dell'olio d'oliva. Recentemente, anche la ricerca scientifica ha fornito numerose prove a conferma degli effetti benefici dell'olio d'oliva sulla salute, a cominciare dalla composizione in acidi grassi: i grassi dell'olio d'oliva sono costituiti in gran parte da acido oleico, un acido grasso monoinsaturo. L'acido oleico è in grado di ridurre i livelli di LDL (o "colesterolo "cattivo") e quindi di influenzare positivamente i valori di colesterolo nel sangue. Oltre a quelli monoinsaturi, l'olio d'oliva contiene anche piccole quantità di acidi grassi polinsaturi, che sono particolarmente importanti per la prevenzione delle malattie cardiovascolari.

All'olio d'oliva si attribuisce anche un effetto antinfiammatorio e antiossidante grazie al suo contenuto di polifenoli, che appartengono alle sostanze vegetali secondarie. Nei test di laboratorio è stato riscontrato che i polifenoli proteggono le cellule dagli effetti nocivi dei cosiddetti radicali liberi, ossia composti aggressivi ossigenati che si formano a causa dei raggi UV, dello stress, del fumo di tabacco e di altre influenze ambientali e che svolgono un ruolo nello sviluppo del cancro e delle malattie cardiovascolari.

Una sostanza del gruppo dei polifenoli, l'oleocantale, non è stata ancora individuata in nessun olio commestibile diverso dall'olio d'oliva. "Questa sostanza svolge un effetto antinfiammatorio e il meccanismo con cui agisce è lo stesso dell'analgico ibuprofene", spiega Silke Raffeiner, nutrizionista presso il Centro Tutela Consumatori Utenti. "Rispetto a una dose di ibuprofene, però, l'effetto di una porzione di olio d'oliva è molto più debole e non basta a sopprimere dolori acuti. Tuttavia, la scienza presume che l'olio d'oliva eserciti un effetto protettivo a lungo termine contro malattie cardiovascolari e tumorali".

Si ritiene che altri due composti polifenolici, la luteolina e l'apigenina, agiscano positivamente sui livelli di zucchero nel sangue e possano ridurre il rischio di sviluppare il diabete mellito. "Per inciso, a possedere il più alto contenuto di polifenolici sono gli oli appena spremuti da olive (verdi) raccolte precocemente: questi oli hanno un sapore aspro e amaro e provocano un pizzicore alla gola quando vengono ingeriti", aggiunge l'esperta. "Più mature sono le olive al momento della raccolta, meno polifenoli esse contengono".

Non da ultimo è da notare che l'olio d'oliva è anche ricco di vitamina E, che è liposolubile ed antiossidante, vale a dire che protegge l'olio stesso e le cellule del corpo dai composti aggressivi ossigenati.

Coloro che desiderano sfruttare i numerosi effetti benefici dell'olio d'oliva sulla salute dovrebbero sceglierne uno non raffinato e della classe di qualità "extra vergine", cioè ottenuto da una delicata spremitura a freddo subito dopo la raccolta. Durante questa prima pressatura la temperatura non deve superare i 27°C, in modo che le preziose sostanze termosensibili presenti nelle olive vengano preservate. Un sapore amaro e pungente è indice di un maggior contenuto di polifenoli, quindi occorre ricordare: amaro è meglio!

L'olio d'oliva di alta qualità è indicato per condire piatti freddi e tiepidi e per insaporire pietanze già cotte. Per friggere, è meglio utilizzare invece altri oli, resistenti al calore.