

## Pillole sull'olio extravergine d'oliva

### Perché dobbiamo preferire l'olio extravergine d'oliva come grasso di condimento?

Perché le ricerche sull'uomo hanno dimostrato che la Dieta Mediterranea, in generale, e l'olio extravergine d'oliva, in particolare, rappresentano uno dei cardini, insieme all'astensione dal fumo e a una moderata, ma costante attività fisica, della prevenzione delle malattie cardiovascolari e dei tumori.

### E' vero che l'olio è 100% grasso?

Sì e un cucchiaino di olio fornisce circa 90 Kcal (per smaltirle occorrono circa 20 minuti di cammino a passo veloce). I soggetti in forte sovrappeso o francamente obesi devono usarne quantità limitate (non più di due cucchiaini al giorno).

### Perché preferirlo rispetto agli altri condimenti?

Perché contiene acidi grassi soprattutto monoinsaturi (73%) che riducono i livelli di colesterolo LDL (quello cosiddetto "cattivo") senza ridurre i livelli di colesterolo HDL (quello cosiddetto "buono") e sono meno esposti al rischio ossidativo da parte dei radicali liberi.

### Perché viene definito un alimento "funzionale", vale a dire con proprietà terapeutiche?

Nell'olio extravergine d'oliva sono presenti, oltre agli acidi grassi monoinsaturi, anche le vitamine E ed i polifenoli (questi ultimi responsabili del caratteristico sapore amaro e piccante). E' proprio l'insieme di tutti i suoi componenti che conferiscono all'olio extravergine d'oliva proprietà "terapeutiche".

### Che intendiamo per olio extravergine?

E' quello imbottigliato così come esce dal frantoio, dopo semplice filtrazione. Non raffinato e miscelato come il semplice olio d'oliva.

### E' meglio l'olio giovane o stagionato?

Più l'olio è giovane, migliore è la sua qualità, in quanto gli antiossidanti sono presenti soprattutto negli oli giovani.

### Come possiamo conservarlo?

Al fine di evitare fenomeni ossidativi alla base dell'insorgenza di sapori anomali (olio rancido), è bene tenere la bottiglia d'olio a una temperatura compresa tra i 15 e i 25 °C, lontano dalla luce diretta, e una volta aperta, richiudere la bottiglia.



### Gruppo di ricerca:

Roberto Volpe (Resp. Scientifico)  
Gianluca Sotis, Stefania Urbinati  
Ufficio Prevenzione e Protezione, CNR - Roma  
Massimiliano Magli, Francesca Martelli  
Federica Rossi, Stefano Predieri  
Istituto di Biometeorologia, CNR - Bologna

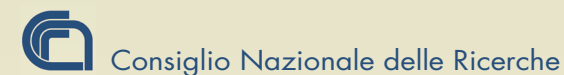


Opuscolo prodotto nell'ambito del Progetto di informazione ed educazione nutrizionale "L'olio di oliva nella prevenzione delle principali malattie degenerative. Modello di intervento formativo e divulgativo nei luoghi di lavoro".  
Finanziato dallo IOC - International Olive Council.

Per approfondimenti, consultate il sito  
[www.gustosalutequalita.it](http://www.gustosalutequalita.it)

# Vivere meglio e più a lungo: Dieta Mediterranea e ruolo dell'olio d'oliva

*"La Dieta Mediterranea rappresenta un insieme di competenze, conoscenze, pratiche e tradizioni che vanno dal paesaggio alla tavola, includendo le colture, la raccolta, la pesca, la conservazione, la trasformazione, la preparazione e, in particolare, il consumo di cibo. La Dieta Mediterranea è caratterizzata da un modello nutrizionale rimasto costante nel tempo e nello spazio, costituito principalmente da olio d'oliva, cereali, frutta fresca e secca, verdure, una moderata quantità di pesce, latticini e carne, e molti condimenti e spezie, il tutto accompagnato da vino o infusi, sempre in rispetto delle tradizioni di ogni comunità"* (proclamazione all'unanimità della **Dieta Mediterranea patrimonio culturale immateriale dell'umanità**, Comitato intergovernativo dell'**UNESCO**, l'Organizzazione delle Nazioni Unite per l'Educazione, la Scienza e la Cultura, Nairobi, Kenya, 16 Novembre 2010)



Ufficio Prevenzione e Protezione - Roma  
Istituto di Biometeorologia - Bologna

## L'olio d'oliva aiuta a prevenire le malattie cardiovascolari e i tumori

L'infarto del miocardio e l'ictus, come molte patologie, nascono dall'interazione tra cause genetiche e ambientali. Tra queste ultime, una alimentazione ricca in calorie e grassi saturi (presenti soprattutto nei grassi di origine animale e in alcuni oli come cocco e palma) è alla base di alcuni dei principali fattori di rischio cardiovascolare, quali l'ipercolesterolemia, il diabete, l'obesità. Anche lo sviluppo di diversi tumori è frequentemente riconducibile ad una dieta ricca in grassi, in particolare di origine animale, e in calorie. Per questi motivi, sia in campo cardiovascolare che oncologico, le evidenze scientifiche indirizzano verso la cosiddetta **Dieta Mediterranea**, come la migliore strategia, insieme all'astensione dal fumo e all'attività fisica, per la prevenzione delle malattie cardiovascolari e del cancro. In particolare, l'insieme dei componenti dell'olio d'oliva conferisce a quest'ultimo caratteristiche peculiari. Ad esempio, l'acido oleico, l'acido grasso monoinsaturo di cui è ricco l'olio di oliva, riduce i livelli di colesterolo-LDL (quello cosiddetto "cattivo") senza ridurre i livelli di colesterolo-HDL (quello cosiddetto "buono") e conferisce alle LDL una maggior resistenza alle alterazioni ossidative ostacolando la formazione e lo sviluppo delle placche aterosclerotiche. Esso risulta utile anche in ambito oncologico poiché, al contrario degli acidi grassi polinsaturi presenti in grande quantità negli oli di semi, è meno esposto al rischio ossidativo da parte dei radicali liberi dell'ossigeno, evento alla base di danni cellulari gravi e irreversibili. Ma l'olio d'oliva possiede anche un ricco **patrimonio antiossidante** grazie alla vitamina E e ai polifenoli, composti in grado di neutralizzare i radicali liberi, proteggendoci dai loro danni tossici e tumorali. Le caratteristiche della Dieta Mediterranea, in generale, e dell'olio d'oliva, in particolare, contribuiscono alla **longevità dei popoli mediterranei**. Per tutti questi motivi, le autorità di controllo degli USA (Food and Drug Administration – FDA)

### Composizione chimica dell'olio extravergine di oliva

(per 100 g):

- ☑ **acidi grassi (99,9 g), monoinsaturi (73%), polinsaturi (7,5 %), tra cui l'acido linoleico e l'acido alfa-linolenico in un rapporto ottimale (8:1)**
- ☑ **vitamina A (36 µg)**
- ☑ **vitamina E (22 mg)**
- ☑ **fenoli ( 5 - 50 mg)**
- ☑ **fitosteroli ( 80 - 265 mg)**

Documento EFSA 2011: Aspetti salutistici legati al consumo di olio extravergine di oliva adattabili come vanti nutrizionali (etichettatura, pubblicità, promozione)

Nutriente	Dose necessaria per poter ottenere/indicare l'effetto benefico	Messaggi salutistici ammessi
vitamina E	almeno 15% di 20 mg, pari a 3 mg	"L'olio extravergine di oliva è un alimento ricco di vitamina E, che protegge le cellule del corpo dal danno ossidativo"
grassi monoinsaturi e polinsaturi		"La sostituzione di grassi saturi monoinsaturi e polinsaturi contenuti nell'olio extravergine di oliva può aiutare a mantenere i normali livelli di colesterolo LDL nel sangue"
polifenoli dell'olio di oliva	5 mg di idrossitirosole e derivati (oleuropeina, tirosole) al giorno	"I polifenoli dell'olio di oliva possono evitare lo stress ossidativo", "hanno effetti antiossidanti", "migliorano il metabolismo dei grassi", "proteggono la frazione LDL dal danno ossidativo"

hanno autorizzato l'indicazione in etichetta "Circa due cucchiaini al giorno di olio d'oliva possono ridurre il rischio di malattie cardiovascolari", mentre quelle europee (European Food Safety Authority – EFSA) hanno consentito esplicite indicazioni sugli effetti protettivi. In conclusione, nel rispetto del giusto apporto calorico (soprattutto nei soggetti in forte sovrappeso o francamente obesi) e dell'apporto totale dei lipidi (non più del 25-30%), l'olio di oliva rappresenta uno dei cardini di un modello alimentare equilibrato e protettivo nei confronti di varie patologie degenerative.

## L'olivo: la storia e la coltivazione

L'olivo (*Olea europea* L.) è una delle più antiche piante ad uso dell'uomo, coltivata ancor prima dell'invenzione della scrittura. Dalla Siria si diffuse a tutto il bacino Mediterraneo, e fu nei secoli pianta di grande attrazione, non solo per i suoi frutti ma anche per motivi estetico-paesaggistici e per gli aspetti magico/religiosi in grado di evocare. Ancor oggi i Paesi del Mediterraneo contribuiscono a oltre il 90% della produzione mondiale, con Spagna e Italia ai primi posti (IOC, 2012). Negli ultimi anni nuovi Paesi in America, Asia e Oceania, si sono aperti alla coltura di questa specie.



## L'olio d'oliva



Oltre il 60% dell'olio da olive prodotto nel mondo è consumato nell'UE. L'Italia è il Paese col maggior consumo (24% del globale), con una media di oltre 11 kg/abitante.

Seguono Spagna e Grecia, e USA.

L'olio di oliva è ottenuto unicamente dal frutto dell'olivo, senza aggiunta di sostanze estranee e oli di altra natura, ed è classificato per legge in diverse tipologie cui corrispondono diverse denominazioni, standard qualitativi e commerciali. L'**olio extravergine** ad esempio, privo di odori e/o sapori sgradevoli (difetti), viene imbottigliato così come esce dal frantoio dopo semplice filtrazione. L'olio vergine e/o lampante (uscito dal frantoio con evidenti difetti organolettici e/o non conforme ai criteri di qualità prefissati per la categoria extravergine) è invece sottoposto a raffinazione per eliminare l'acidità e rimuovere colore e odori anomali. Una volta raffinato e miscelato con olio vergine o extravergine, diviene **olio d'oliva**. L'olio di sansa è un sottoprodotto: deriva infatti dall'estrazione con solvente dei residui della lavorazione delle olive. L'olio di sansa greggio, raffinato e miscelato ad oli vergini, è posto in commercio come **olio di sansa d'oliva**.

Gli extravergini hanno **caratteristiche organolettiche** che li differenziano da tutti gli altri oli vegetali, e una gamma vastissima di sapori e profumi anche molto diversi, più o meno fruttati, amari e/o piccanti, con ampia gamma di sentori "vegetali". Aromi e caratteri sensoriali derivano dalla presenza di molecole volatili generate durante la frangitura.

Molti fattori influiscono sulla qualità di un olio, modificandone le caratteristiche sensoriali. L'appartenenza varietale delle piante, il grado di maturazione e qualità delle olive, le condizioni meteorologiche dei luoghi di coltivazione, le tecnologie di estrazione, le modalità e i tempi di conservazione dell'olio. Il **Fruttato** è definibile come l'insieme delle sensazioni olfattive caratteristiche dell'olio extravergine ottenuto da frutti sani e freschi, verdi o maturi. In esso si apprezzano sfumature odorose più o

meno intense riconducibili a sentori vegetali come erba appena tagliata, pomodoro, carciofo, erbe aromatiche, mela, mandorla fresca. **Amaro** è il sapore caratteristico dell'olio ottenuto da olive verdi o invaiate (cioè di colorazione diversa dal verde), dovuto alla presenza di antiossidanti naturali come i fenoli. Percepito da alcuni come un difetto, l'amaro è, al contrario, un indicatore della presenza di queste preziose sostanze naturali. **Piccante** è la sensazione tattile pungente caratteristica di oli prodotti principalmente da olive ancora verdi. Come l'amaro è un importante indicatore della presenza di fenoli e della "freschezza" dell'olio.

## Consigli per il consumo

Non esiste l'olio extra vergine migliore "in assoluto". Come altri alimenti, questo prodotto va pensato in abbinamento ad una determinata preparazione culinaria e il poter disporre di oli con proprietà organolettiche molto diverse tra loro è una preziosa opportunità per scegliere quello che meglio si avvicina alle nostre esigenze e ai nostri gusti.

Come per tutti i prodotti alimentari, anche l'olio è soggetto a mutamenti che ne possono alterare anche profondamente le qualità organolettiche e nutrizionali. Pur contenendo sostanze antiossidanti che ne favoriscono la conservazione, anche l'olio, con il passare del tempo, tende infatti a perdere molte delle sue caratteristiche. Piccoli accorgimenti casalinghi ne favoriscono la **conservazione** e lo preservano da possibili alterazioni.

E' bene tenere la bottiglia d'olio, sigillata o già in uso, lontano dalla luce diretta. L'esposizione prolungata, in particolare alla luce solare, causa una degradazione ossidativa dell'olio, che comporta l'insorgenza di sapori anomali (olio rancido).

La temperatura ideale cui conservare la bottiglia, sigillata o già in uso, è compresa tra i 15 e i 25 °C. La conservazione prolungata a temperature superiori può anch'essa causare l'insorgenza del sapore rancido. Anche la conservazione a temperature al di sotto dei 10 °C non è consigliata, in quanto il freddo può causare la cristallizzazione dei costituenti naturali dell'olio con conseguente torbidità.

La bottiglia, una volta aperta, deve essere richiusa con attenzione per ridurre il contatto con l'aria che, a lungo andare, può provocare fenomeni ossidativi e irrancidimento.

A differenza del vino, che in alcuni casi può migliorare con il tempo, l'olio è un prodotto da consumare fresco. **Più l'olio è fresco, migliore è la sua qualità.** È bene, quindi, non solo controllarne la data di scadenza ma, quando possibile, consumarlo entro un anno dalla produzione.

