

“Fate che il cibo sia la vostra prima medicina”

(Ippocrate)

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA

proprietà terapeutiche

dott. *Marco Missaglia*




GAL parchi e valli
del LECCHESE



L'olio di oliva da sempre costituisce un elemento indissociabile dalla storia e dallo stile di vita delle popolazioni che si affacciano sul bacino del Mediterraneo.



Al di là delle valenze simboliche comuni alle religioni già i medici dell'antichità come Galeno identificavano l'olio di oliva come uno dei due liquidi fondamentali per la vita dell'uomo attribuendo ad esso proprietà curative; in effetti nella medicina popolare l'olio veniva impiegato come antinfiammatorio per le affezioni della pelle come anche per le otiti o le patologie ginecologiche.



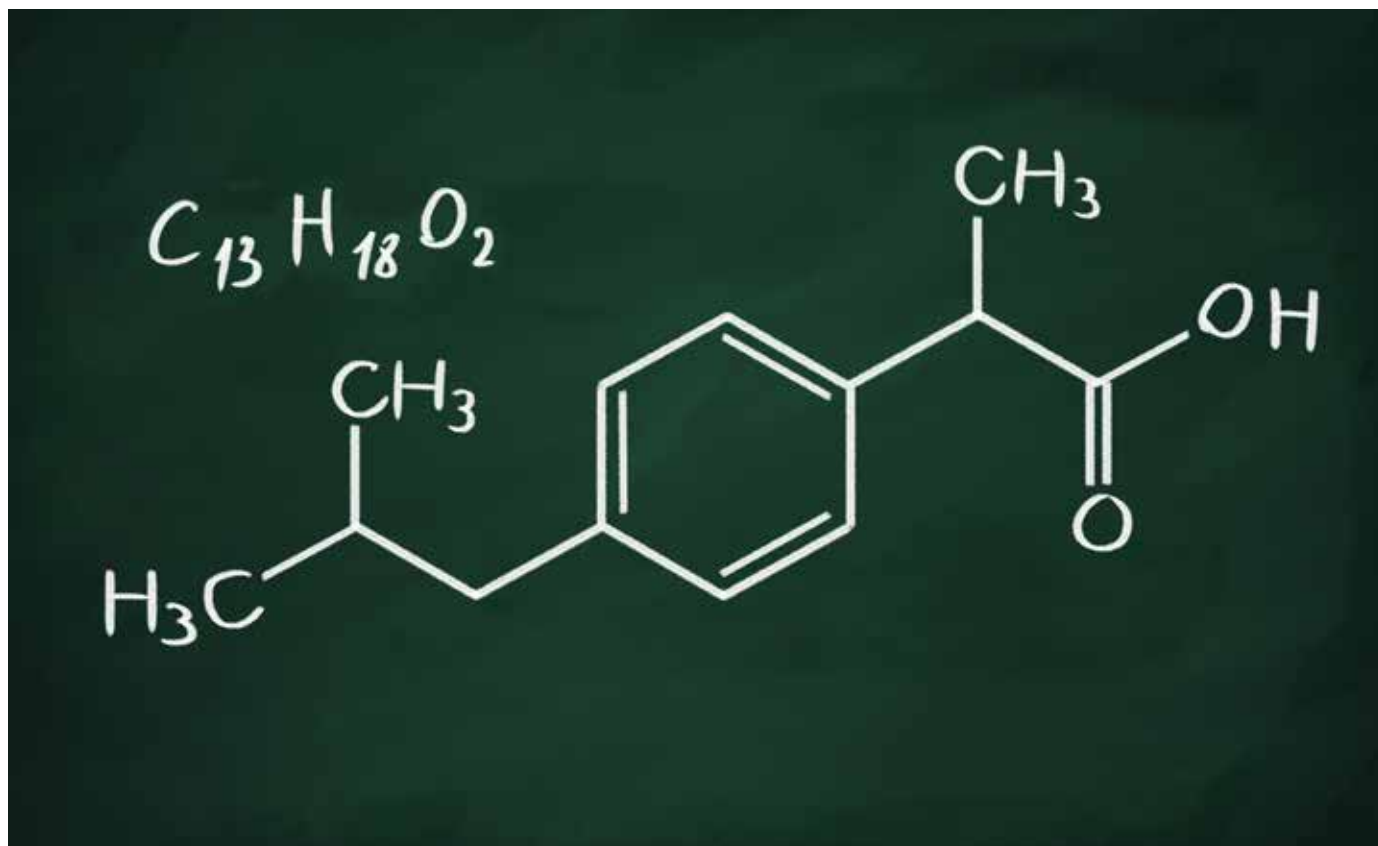
Oggigiorno la ricerca biomedica conferma queste proprietà antinfiammatorie dell'olio di oliva e sempre più studi riconoscono all'olio anche proprietà antiossidanti in grado di contrastare i danni della perossidazione esercitata dai radicali liberi sulle strutture cellulari.

Questo significa che un'alimentazione che preveda come condimento principale l'olio di oliva può contribuire a

metterci al riparo da quelle malattie cronicodegenerative come l'aterosclerosi, il diabete Mellito e i disturbi metabolici

che riconoscono proprio nei radicali liberi la causa patogenetica iniziale.





L'azione antiossidante dipende dalla presenza nell'olio di oliva di sostanze fenoliche e tocoferoli capaci di contrastare l'ossidazione delle strutture biologiche:

l'oleocantale, un polifenolo presente maggiormente negli oli extravergini ottenuti da raccolte anticipate possiede una attività antinfiammatoria dimostrata paragonabile a quella dell'ibuprofene.

Sempre all'oleocantale e anche alla oleuropeina sarebbero da attribuire le capacità preventive nei confronti di malattie degenerative del sistema nervoso centrale come l'Alzheimer o il Morbo di Parkinson:

studi epidemiologici hanno infatti evidenziato una correlazione statisticamente significativa tra una alimentazione che contenga olio di oliva e una minore prevalenza di queste due patologie.

L'effetto nutraceutico dell'olio di oliva contribuisce quindi a valorizzare ulteriormente la dieta mediterranea come strumento concreto per garantire un buono stato di salute con un occhio alla stagionalità.



Negli ultimi anni poi sono stati sempre più numerosi gli studi che hanno riconosciuto ai polifenoli contenuti nell'olio di oliva proprietà anti proliferative e antitumorali

al punto che lo IARC di Lione, l'istituto più autorevole a livello europeo per lo studio sui tumori, ha inserito a pieno titolo l'olio di oliva insieme alle fragole e al miele di Manuka negli alimenti con spiccata attività antineoplastica.






Uno studio italiano coordinato dal Prof. Moschetta dell'Università di Bari e pubblicato anche su riviste internazionali ha dimostrato come

due cucchiaini da cucina di olio di oliva extravergine assunti ogni giorno indipendentemente dal condimento sui cibi, riescono a ridurre in modo statisticamente significativo il rischio di ammalare di tumore del colon retto.

Sono più di 500 le sostanze presenti nell'olio di oliva oltre all'acido oleico, principale fonte di grassi presente nell'alimento.



Si tratta di un acido grasso monoinsaturo, dotato di maggiore stabilità al calore, con un punto di fumo più alto, decisamente da preferire come condimento aggiunto ai cibi o nella loro preparazione rispetto agli acidi grassi saturi di derivazione animale o vegetale.



L'olio di oliva per la sua composizione chimica aiuta a mantenere la fluidità delle membra e cellulari e a tenere controllato il tasso del nostro colesterolo.

Una dieta che contempri olio di oliva extra vergine è associata a una riduzione del colesterolo cattivo LDL, responsabile della formazione delle placche ateromasiche nelle nostre arterie, e a un aumento del colesterolo protettivo HDL.

Da non tralasciare poi l'effetto antisettico di alcuni fenoli presenti nell'oro giallo spremuto dall'oliva.



Abbiamo capito quindi come l'olio di oliva sia di fatto non solo un condimento ma un coacervo di sostanze chimiche protettive in grado di assicurarci una condizione di benessere e di prevenire le principali malattie cronico-degenerative nel solco di quello stile di vita che con la sua frugalità e stagionalità, è tipico della dieta mediterranea, di cui proprio l'olio di oliva può rappresentare a pieno titolo il testimonial.

Ecco quindi che l'antico adagio che ripeteva ai suoi adepti il padre della medicina occidentale, Ippocrate, più di duemila anni orsono, prende ai giorni nostri ancor più significato e vigore: *"Fate che il cibo sia la vostra prima medicina"*.





Indirizzo PEC: gallecchese@pec.it
Codice fiscale e P.IVA: 03683440139
Numero REA: LC – 323715

Publicazione realizzata con il contributo FEASR
(Fondo Europeo per l'agricoltura e lo Sviluppo Rurale) nell'ambito del Programma di
Sviluppo Rurale 2014-2022 di Regione Lombardia Misura 19 - OPERAZIONE 19.3.01
"Cooperazione interterritoriale e transnazionale".



PSR LOMBARDIA
L'INNOVAZIONE
METTERE A
2014 2020

 Regione
Lombardia

Programma di Sviluppo Rurale 2014 - 2020

**Fondo Europeo Agricolo per lo Sviluppo Rurale:
l'Europa investe nelle zone rurali**



Publicazione realizzata con il cofinanziamento del FEASR
Responsabile dell'informazione: **GAL parchi e valli del lecchese**
Autorità di Gestione del Programma: Regione Lombardia