



Quattro dop regionali, escluse dalla tutela del marchio europeo aree importanti come Sannio e Casertano
 Per gli americani non è solo il grasso migliore, ma una vera e propria medicina da prendere ogni giorno

Olio d'oliva il petrolio campano

Francesca Marino*

Eun alimento dall'alto valore biologico, insostituibile, perché alleato della salute, dell'energia e del metabolismo grazie alle sue capacità anti-infiammatorie, ipocolesterolemizzanti e protettive delle membrane cellulari. Non bisogna esagerare con i condimenti, questo si sa, ma quel che basta per insaporire fa molto bene alla salute e non bisogna privarsene. Con l'olio extravergine di oliva si possono sostituire le fonti di acidi grassi saturi di origine animale, come il burro o lo strutto, con una fonte di acidi grassi monoinsaturi e sostanze antiossidanti, salutari e in grado di contrastare l'azione dei radicali liberi responsabili dell'invecchiamento cellulare. Condimento approvato anche dallo stile di vita mediterraneo, è caratterizzato da bassa acidità oltre ad essere ottenuto dalla semplice spremitura, quindi sano e genuino, in quanto la sua produzione non prevede l'aggiunta di sostanze chimiche o additivi che ne potrebbero causare alterazioni. Definito «Functional Food» e prodotto del benessere, racchiude in sé molteplici benefici: protegge dalle malattie cardiovascolari, normalizza la glicemia contrastando i fattori di rischio del diabete e la coagulazione del sangue, favorisce la digestione, il transito intestinale e l'assorbi-

mento dei nutrienti essenziali risultando un toccasana per tutto il sistema gastrointestinale e proteggendone le mucose. Inoltre la presenza di polifenoli, responsabili del suo sapore intenso, assieme a vitamine e fitosteroli, favorisce la riparazione cellulare. E' un grasso dalle proprietà benefiche, importante in ogni condizione, stile alimentare ed a ogni età, perché, oltre ai nutrienti contenuti, possiede anche la capacità di contribuire all'espulsione di sostanze tossiche; migliora le funzioni cognitive, supportando i processi di apprendimento e memoria, e protegge la pelle dai danni ossidativi delle radiazioni solari.

Ecco le 10 ragioni per cui è indispensabile usarlo:

1-Grazie alla presenza dei fitosteroli, aiuta a proteggerci dalle malattie cardiovascolari, aumentando il colesterolo "buono" e tenendo sotto controllo quello "cattivo", che si deposita sulle pareti delle arterie causandone ostruzione.

2-Normalizza la glicemia, contrastando i fattori di rischio del diabete e la coagulazione del sangue, grazie al buon contenuto di acidi grassi insaturi Omega 3, 6, 9.

3-Altamente digeribile, favorisce la digestione, il transito intestinale e l'assorbimento dei nutrienti essenziali risultando un toccasana per tutto il sistema gastrointestinale e proteggendone

le mucose.

4-La presenza di polifenoli, responsabili del sapore intenso dell'olio, assieme a vitamine e fitosteroli, ritarda l'invecchiamento cellulare contrastando l'azione dei radicali liberi e favorisce la riparazione cellulare.

5-Riduce il rischio di cancro svolgendo un'azione protettiva contro alcuni tumori come il carcinoma mammario e al colon-retto nonché di altre neoplasie del tratto digestivo (orofaringe, laringe, esofago).

6-Stimola l'attività di fegato, cistifellea e prodotti biliari, ostacolando l'insorgenza di calcoli biliari.

7-Agisce anche contro osteoporosi ed artrosi.

8-Migliora le funzioni cognitive, supportando i processi di apprendimento e memoria contrastando le conseguenze di malattie come Parkinson ed Alzheimer.

9-Protegge la pelle dai danni ossidativi delle radiazioni solari.

10-E' antibatterico ed antinfiammatorio. L'olio di oliva è un grasso dalle proprietà benefiche, importante in ogni condizione, stile alimentare ed a ogni età, perché, oltre ai nutrienti contenuti, possiede anche la capacità di contribuire all'espulsione di sostanze tossiche. Bisogna solo stare attenti alle quantità cercando di non superare mai i 20-30 g al giorno.

*Biologa nutrizionista

© RIPRODUZIONE RISERVATA



DIECI MOTIVI
In questo articolo le dieci valide ragioni per consumare ogni giorno un poco di olio d'oliva senza eccedere a tutela della nostra salute oltre che della bellezza della nostra pelle.



**LA PROVINCIA
DI SALERNO È LA
PRIMA CON DUE DOP
LA QUALITÀ ORMAI
È AI MASSIMI LIVELLI
NAZIONALI**

