

Olio extra vergine di oliva:  
ultime scoperte

Salute e promozione  
del consumo consapevole

ROMA - Mercoledì 16 marzo 2005 ore 10.30

Sala delle Colonne - Palazzo Marini



## SINTESI INTERVENTO

Dr. ssa Mercedes Fernandez

### COI: AMBASCIATORE NOBILE PRODOTTO PROMUOVE CONSUMI OLIO DI OLIVA

Missione principe del COI è avvalorare i benefici nutrizionali e dietetici dell'olio d'oliva. La raccolta e la divulgazione delle conoscenze scientifiche in materia di proprietà salutistiche e nutrizionali dell'olio d'oliva sono prioritarie ai fini di un'attenta informazione del consumatore e un'efficace incentivazione dei consumi.

L'olio d'oliva costituisce la principale fonte di grassi della dieta mediterranea verso la quale si sta rivolgendo un interesse crescente, sulla scorta di recenti studi sulla prevenzione di diverse patologie. E' nella composizione dell'olio d'oliva che risiedono l'interesse biologico, le proprietà nutrizionali e le caratteristiche organolettiche ed è dalla composizione dell'olio d'oliva che occorre partire per una piena comprensione delle funzioni esplicate. In quanto succo naturale di un frutto, il prodotto conserva il gusto, l'aroma, le vitamine e le proprietà dell'oliva.

Gli acidi grassi monoinsaturi, in modo particolare l'acido oleico (55-83%), presenti nell'olio d'oliva ne potenziano termoresistenza e stabilità. Le componenti minori, in larga misura antiossidanti e vitamine (tocoferoli, composti fenolici, carotenoidi, ecc.), gli conferiscono importanti proprietà di prevenzione dei danni ossidativi causati dai radicali liberi, del cancro e dell'invecchiamento.

Un corpus di dati scientifici suffraga il ruolo salutare per il cuore dell'olio d'oliva nella prevenzione primaria e secondaria delle malattie cardiovascolari. L'olio d'oliva previene l'aterosclerosi e i rischi correlati, l'ipotensione, l'infarto miocardico acuto, lo scompenso cardiaco, l'insufficienza renale e i disturbi cerebrovascolari. Una dieta ricca di olio d'oliva riduce i livelli di colesterolo totale, colesterolo LDL e trigliceridi e innalza i livelli di colesterolo HDL. Riduce l'ossidazione delle lipoproteine a bassa densità e stimola la secrezione di ossido nitrico, prevenendo così l'arterosclerosi. Il comprovato effetto antitrombotico e antiaggregante lo ha reso un'opzione privilegiata nella prevenzione e nel controllo del diabete e dell'obesità.

L'olio d'oliva stimola altresì l'accrescimento, promuove l'assorbimento del calcio e la mineralizzazione ossea, potenzia la funzionalità del sistema immunitario, dell'apparato digerente ed epatobiliare ed esercita un'azione protettiva e tonificante sulla pelle, prevenendo la comparsa di lesioni cutanee e riducendo i segni dell'invecchiamento.