

ALIMENTAZIONE

CONDISCI SEMPRE CON L'OLIO D'OLIVA



CONSIGLIO

Il suo consumo quotidiano ti consente di guadagnare salute, bellezza e longevità, le sue proprietà antiossidanti e protettive ti aiutano a diminuire la concentrazione di grassi nel sangue e a combattere l'invecchiamento.

Tutti gli esperti di nutrizione nel mondo riconoscono alla Dieta Mediterranea un eccellente ruolo nella prevenzione delle malattie cardiovascolari e non solo. Per molti nutrizionisti l'utilizzo di olio d'oliva come principale fonte di grassi è uno dei punti di forza di questo tipo di alimentazione. Le linee guida per una sana e corretta alimentazione della SINU (Società Italiana di Nutrizione Umana) indicano, con i nuovi LARN 2014 (Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti), che i lipidi dovrebbero apportare mediamente il 25% dell'energia che introduciamo ogni giorno, di cui almeno la metà dovrebbe derivare da **grassi monoinsaturi**. Per questo motivo bisognerebbe cercare di utilizzare soprattutto oli vegetali non idrogenati, limitando l'utilizzo di margarine e grassi animali (saturi), come burro e strutto, al 10% delle calorie totali introdotte con i lipidi. In pratica per una dieta da 2.000 Kcal giornaliera si dovrebbero assumere mediamente 500 kcal provenienti da lipidi di cui 200 provenienti dalle carni, e 300 provenienti dai vegetali e dai pesci. Attenzione quindi a rispettare l'**equilibrio dell'alimentazione**, la **varietà e periodicità** settimanale degli alimenti, i grassi che utilizziamo per cucinare e in tavola per condire.

Caratteristiche nutritive

L'olio d'oliva è l'unico degli alimenti grassi che deriva da un frutto, questo gli conferisce particolari proprietà

salutistiche e gastronomiche. Contiene prevalentemente acidi grassi monoinsaturi che favoriscono la fluidità del sangue e aiutano a ridurre il colesterolo LDL (quello cattivo) quindi a ridurre il rischio di malattie come l'ictus e **l'infarto del cuore**.

Inoltre, l'olio d'oliva contiene grandi quantità di vitamina E e composti detti polifenoli, che aiutano a combattere i danni dello stress ossidativo del corpo umano dovuto ai radicali liberi che provocano l'invecchiamento precoce delle nostre cellule e malattie come **diabete** e tumori.

I nutrienti e le sostanze protettive presenti nell'olio d'oliva svolgono molte importanti funzioni nel nostro organismo tra le quali:

- Buona digeribilità sia da crudo che da cotto.
- Riduce la secrezione di succhi gastrici migliorando i sintomi di alcune malattie come gastrite, ulcera, reflusso gastroesofageo.
- Stimola la secrezione del succo pancreatico favorendo la digestione delle proteine.
- Agisce come epatoprotettore.
- Favorisce l'assorbimento del calcio e l'accrescimento delle ossa lunghe.
- È fonte di vitamine e interviene sull'assimilazione delle vitamine contenute negli altri alimenti.
- Favorisce la regolarizzazione intestinale.

Consumo corretto

Come utilizzare correttamente l'olio di oliva traendone il massimo beneficio per il nostro benessere?

- Per trarre il massimo beneficio dai suoi nutrienti è consigliabile consumarlo a crudo, come condimento su tutte le preparazioni; si può utilizzare anche per cucinare e friggere perchè ha una buona resistenza alle alte temperature. In ogni caso, come per tutti i grassi in cottura, è bene utilizzarne il meno possibile con accorgimenti ormai noti come l'utilizzo di pentole antiaderenti, carta da forno ecc..
- I grassi in generale, compreso l'olio d'oliva, devono essere utilizzati in quantità moderate soprattutto se occorre dimagrire o tenere sotto controllo il proprio peso. L'olio apporta più calorie (Kcal) del burro, in quanto quest'ultimo oltre ai grassi contiene anche acqua, zucchero (lattosio) e proteine, mentre l'olio è costituito esclusivamente da lipidi e apporta 8,80 Kcal per grammo contro 7,17 del burro. Per dosare accuratamente la quantità di olio giornaliera, occorrerebbe sempre usare il cucchiaino prima di aggiungerlo alle pietanze, invece di versarlo direttamente dalla bottiglia, un cucchiaino da cucina di grandezza media contiene circa 10 grammi d'olio d'oliva, un cucchiaino 5 g. Chi ha difficoltà a moderare il consumo di olio perché ama consumare piatti ben conditi e saporiti, potrebbe utilizzare meno olio e insaporire di più con aceto (anche balsamico), limone o **spezie** come pepe, zafferano, curcuma ed erbe aromatiche come origano, prezzemolo, basilico ecc. Al contrario, i soggetti che hanno problemi d'inappetenza e sottopeso, dovrebbero aggiungere molto olio d'oliva alle pietanze. Infatti, l'olio permette di aumentare il valore calorico dei cibi, senza aumentarne il volume né il potere saziante. Inoltre, lubrificando i bocconi, l'olio rende gli alimenti più morbidi e semplici da ingerire, il che è molto utile soprattutto per gli anziani che hanno problemi di masticazione e deglutizione.
- L'olio d'oliva è un alimento che non dovrebbe mancare in nessuna fase della vita ed è opportuno che le mamme lo introducano sin dalle primissime fasi dello **svezzamento**, cioè già intorno ai 6 mesi, ricordando che l'olio extravergine d'oliva, è un alimento indispensabile nell'alimentazione dei bambini perché favorisce l'accrescimento, contribuendo alla formazione dello scheletro e dei sistemi nervoso e immunitario ostacolando le infezioni.

Conservazione

L'olio d'oliva si trova generalmente in confezioni di vario formato, in bottiglia da litro o in quantità maggiori in lattina. Non sempre il contenitore nel quale lo si acquista favorisce una perfetta conservazione o impedisce che diventi incommestibile a causa di aria, luce, calore e tempo che possono irrancidirlo, quindi attenzione:

- Se acquistato in lattina l'olio va al più presto travasato in contenitori di vetro, se è già in bottiglia preferite quelle in vetro scuro, se non lo è deve essere riposta in un luogo buio.
- Le bottiglie vanno riempite fino all'orlo e sigillate con un tappo che impedisca all'aria di entrare in contatto con l'olio.

- Se lo portate in tavola nell'oliera cercate di terminare l'olio e non rimboccatela, ma riempitela di nuovo una volta vuota.

L'olio extra vergine d'oliva, grazie alla sua minore acidità (per legge in Europa non può essere definito tale se l'acidità supera lo 0,8%) irrancidisce meno facilmente di altri oli e resta integro più a lungo, nonostante ciò vanno osservate le stesse modalità di conservazione ricordando di tenerlo in un luogo fresco.