

Ricerca spagnola, friggere con l'olio di oliva non provoca danni al cuore

Mangiare cibo fritto con olio d'oliva non sembra essere dannoso per il cuore. A sostenerlo è uno studio condotto dall'Università Autonoma di Madrid sulla dieta tipica spagnola, che prevede un abbondante utilizzo di olio di oliva o di girasole, considerati più salutaris degli altri.

I ricercatori hanno esaminato, per un periodo di 11 anni, circa 41 mila persone di età compresa tra i 29 e i 69 anni che all'inizio della ricerca non presentavano patologie cardiache, analizzando i cibi consumati e i relativi metodi di cottura.

Alla fine dello studio è stato calcolato che nel tempo 606 soggetti del campione hanno sviluppato malattie cardiache e 1.134 erano prematuramente deceduti, ma in nessun di questi casi i ricercatori hanno trovato un legame con il consumo di cibi fritti.

Secondo gli studiosi, i risultati non sarebbero stati gli stessi se la ricerca fosse stata condotta in un Paese che utilizzi altre tipologie di oli. Durante la frittura, il cibo si arricchisce di calorie e dei grassi dell'olio con cui viene fatta; questi, assunti in maniera eccessiva, provocano l'innalzamento della pressione sanguigna e dei livelli di colesterolo, con conseguenze negative per la salute.

La conclusione alla quale sono giunti i ricercatori è che nella prevenzione delle patologie cardiache non bisogna demonizzare i cibi fritti, ma sarebbe giusto informare correttamente sui rischi dovuti all'utilizzo di oli diversi da quello di oliva o di girasole, di solito particolarmente ricchi di grassi.