

Salute, i benefici dell'insalata raddoppiano se condita con olio d'oliva

E' ormai sempre più diffusa l'abitudine di consumare un'insalata durante la pausa-pranzo, specialmente nella stagione estiva; il che, oltre a mantenere in buona salute aiuta anche a dimagrire, grazie all'azione delle sostanze antiossidanti che attivano il metabolismo e alle fibre che svolgono azione disintossicante, favoriscono la pulizia dell'intestino e aiutano ad assorbire meno grassi.

Molti cultori dell'insalata a pranzo, però, tendono ad evitare il condimento, convinti che non faccia bene: niente di più sbagliato. A confermarlo è una ricerca, condotta negli Stati Uniti dalla Purdue University dell'Indiana e pubblicata sulla rivista *Molecular Nutrition and Food Research*, che ha evidenziato come per poter beneficiare al 100% delle caratteristiche salutari dell'insalata sia necessario un condimento ricco di grassi insaturi come l'olio di oliva.

La ricerca è stata condotta su 29 soggetti volontari ai quali è stato chiesto di consumare durante il test un'insalata verde condita prima con grassi saturi (burro), successivamente con grassi monoinsaturi (olio di oliva) e infine con grassi polinsaturi (olio di mais). I condimenti sono stati aggiunti in tre diverse dosi di 3, 8 e 20 grammi.

Dopo ogni prova sono stati misurati i livelli di carotenoidi assorbiti e le vitamine guadagnate dall'organismo di ciascun volontario. Dai risultati è emerso che il condimento più equilibrato è l'olio di oliva, che permette il maggior assorbimento di carotenoidi con la minor quantità di grassi aggiunti. Già con 3 grammi di olio di oliva, infatti, l'apporto di vitamine risulta nettamente superiore rispetto agli altri condimenti.

Ancora una volta, quindi, l'olio di oliva si conferma il re dei condimenti e un elemento nutrizionale fondamentale che, in quanto a benefici per la salute, non ha paragoni rispetto ad altre salse e condimenti.