

Con l'olio di oliva fino al 73% in meno di rischio infarto

Secondo uno studio pubblicato sulla rivista scientifica *Neurology*, consumare più olio di oliva può ridurre fino al 73% il rischio di sviluppare l'infarto nelle persone anziane. Questa percentuale è stata raggiunta comparando tra loro soggetti ultrasessantacinquenni che non facessero uso di olio d'oliva ad altri che invece ne consumano regolarmente.

Ma, anche tra i consumatori d'olio di oliva in quantità modica, il rischio è ridotto di oltre il 40%. A livello ematico è stata rintracciata una più alta presenza di acido oleico, il grasso monoinsaturo che costituisce larga parte dell'olio di oliva. La ricerca suggerisce quindi che, per prevenire l'infarto, andrebbero stilate nuove raccomandazioni dietetiche per gli over 65.

Non è la prima volta che un consumo elevato di olio di oliva viene considerato positivamente. Nonostante buona parte delle Linee guida per una sana alimentazione emanate dalle autorità sanitarie dei vari dell'Unione Europea limitino il consumo di grassi ad un massimo di 25-30% delle calorie introdotte su base giornaliera, una recente ricerca condotta dal dottor Valerio Nobili e pubblicata sulla rivista *Lipids* consigliava addirittura di usare l'olio di oliva come integratore, facendone un uso supplementare rispetto ai quantitativi normalmente ingeriti nell'ambito di una ordinaria dieta. E questo per guarire dalla sindrome metabolica, tipica delle persone obese! Un aspetto solo apparentemente contraddittorio: più grassi (ma sani) per essere meno obesi.

Un'altra pubblicazione apparsa quest'anno sull'*European Journal of Clinical Nutrition* evidenzia come un consumo in dose "extra-large" di olio di oliva avrebbe marcati effetti anti-aterosclerotici, contribuendo a preservare lo stato di salute delle arterie, la loro elasticità e capacità di autoriparazione. Ovviamente il segreto sta nel sostituire grassi saturi con grassi monoinsaturi, più che semplicemente nell'aggiungere gli uni agli altri. Il tutto sempre con moderazione.

La ricerca ha seguito 7.625 persone sane da 65 anni in su di età, da 3 città francesi: Montpellier, Digione e Bordeaux. I partecipanti sono stati suddivisi in 3 gruppi a seconda del consumo di olio di oliva (nessun uso, uso moderato, uso intensivo sia per condimento che per cucina). Tra i responsabili dell'effetto protettivo, alcuni polifenoli come l'acido caffeico, l'oleuropeina e l'idrossitirosole. Le proprietà già note riguarderebbero il potenziale antidiabetico, anti-aterosclerotico e anti-infiammatorio. Tutti aspetti che già denoterebbero un forte impatto antiossidante.