

Una “medicina” chiamata extravergine

Olio e salute, quella “medicina” chiamata extravergine. Saranno presenti i massimi esperti oggi - sabato 2 settembre dalle ore 17 nella sala di rappresentanza del comune di Pieve di Teco nell’ambito della V edizione di Expo Valle Arroscia - per trattare il ruolo dell’extravergine di qualità nell’alimentazione, a cominciare dalla dieta dei più piccoli. Una tavola rotonda che regalerà anche l’opportunità di interagire con medici, nutrizionisti, docenti universitari: un dibattito molto concreto, una chiacchierata con il pubblico che potrà anche porre domande per sfatare luoghi comuni e sciogliere dubbi. Il tema sarà “Olio extravergine di oliva: produzione di eccellenza e tutela della salute”. La presentazione è affidata a un ospite d’eccezione, il Magnifico Rettore dell’Università di Torino Gianmaria Ajani. Coordina Enrico Pira professore Ordinario di Medicina del lavoro Università degli Studi di Torino. Introduce il sindaco di Pieve di Teco Alessandro Alessandri.

Questi gli interventi del pomeriggio di approfondimento:

Franco Veglio Prof. Ordinario di Medicina Interna Università degli Studi di Torino: L’olio EVO per la salute del cuore

Etta Finocchiaro Servizio di Nutrizione Clinica Città della Salute - Torino: l’olio EVO per controllare il sovrappeso e l’obesità.

Enrico Bertino Prof. Ordinario di Medicina Pediatria Università degli Studi di Torino: L’olio EVO e la Dieta Mediterranea per la mamma che allatta.

Gianfranco Trapani Pediatra e scrittore ASL 1 Imperia: L’Olio EVO per i bambini: meglio di una medicina.

“La base della nuova piramide nutrizionale per la Dieta Mediterranea - spiega il dottor Gianfranco Trapani - è costituita non più da cibo, ma da uno stile di vita sano, che include non solo attività fisica ed adeguato riposo, ma propone l’uso di alimenti caratteristici della produzione regionale, locale ed eco-compatibili, di metodi di cottura sani, ed in particolare, restrizione calorica e frugalità nella quantità di cibo consumata quotidianamente. L’olio EVO viene considerato chiave per il suo contenuto di biofenoli, vitamine ed acidi grassi. Tuttavia, perché questo abbia le proprietà nutraceutiche antiossidanti, antiinfiammatorie, antivirali ed antibatteriche, e svolga i suoi effetti protettivi sul cuore sul sistema nervoso e durante la gravidanza e l’allattamento, deve essere ricco in vitamine, acidi grassi e biofenoli i quali devono essere biodisponibili, ovvero facilmente assorbibili ed assimilabili dall’organismo. Perché questo avvenga occorre che la produzione dell’olio dalle olive avvenga secondo le più moderne tecniche di estrazione a basso stress ossidativo. Infine l’olio di oliva contiene l’oleocantale una sostanza che ha una naturale azione contro l’infiammazione, e per questo è utile dalla gestazione, all’allattamento che per tutto il periodo dell’infanzia del bambino”.